

# PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA



## Autoexploración Regular

- Realiza una autoexploración de tus senos cada mes.
- Hazlo una semana después de tu período para detectar cualquier cambio en tamaño, forma o textura.

## Mamografía

Mujeres de 40 años o más deben realizarse una mamografía anual.

Si tienes antecedentes familiares, consulta a tu médico para comenzar antes.

## Hábitos Saludables

- Mantén un peso saludable: La obesidad aumenta el riesgo de cáncer de mama.
- Alimentación balanceada: Come frutas, verduras y granos integrales.
- Ejercicio regular: 30 minutos de actividad física al día reducen el riesgo.
- Evita el alcohol: Limita su consumo o elimínalo por completo.

## Evitar el Tabaco

Fumar está relacionado con varios tipos de cáncer, incluido el de mama. Deja de fumar para reducir el riesgo.

## Consulta Médica Regular

Programa revisiones médicas anuales para una evaluación profesional.

Habla con tu médico si tienes antecedentes familiares de cáncer de mama.

## Signos de Alerta

- Bultos en el seno o la axila.
- Cambios en el tamaño o forma del seno.
- Dolor persistente en el seno.
- Secreciones del pezón.

**promoción y mantenimiento de la salud**

# PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA



## ¿Qué son las Enfermedades Laborales?

- Definición: Son enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, como **exposición a sustancias tóxicas, estrés laboral, y movimientos repetitivos.**

## Tipos Comunes de Enfermedades Laborales

1. Enfermedades Musculoesqueléticas
  - Ejemplo: Dolor lumbar crónico, tendinitis.
  - Causas: Posturas inadecuadas, esfuerzo repetitivo.
2. Trastornos Respiratorios
  - Ejemplo: Asma ocupacional, silicosis.
  - Causas: Exposición a polvo o gases tóxicos.
3. Enfermedades Cardiovasculares
  - Ejemplo: Hipertensión, infartos.
  - Causas: Estrés laboral y condiciones de trabajo intensas.
4. Enfermedades Psicosociales
  - Ejemplo: Estrés, agotamiento extremo (burnout).
  - Causas: Sobrecarga de trabajo, ambiente laboral tóxico.

## Causas y Factores de Riesgo

- Físicos: Ruidos, posturas forzadas, temperaturas extremas.
- Químicos: Exposición a productos tóxicos, vapores, polvo industrial.
- Biológicos: Bacterias, virus, exposición a materiales biológicos.
- Psicosociales: Estrés, acoso laboral, presión de trabajo.

## Estrategias para la Prevención de Enfermedades Laborales

- Evaluación y Control de Riesgos:
  - Identificación de riesgos físicos, químicos, biológicos y psicosociales.
- Promoción de la Salud:
  - Fomentar hábitos saludables: ejercicio, descanso, buena alimentación.
- Capacitación y Formación:
  - Programas de concienciación sobre el uso adecuado de EPP (equipos de protección personal).
- Fomentar la Ergonomía:
  - Ajuste de puestos de trabajo, pausas activas.

## Medidas Específicas de Prevención

- Ergonomía:
  - Ajuste adecuado de estaciones de trabajo, sillas ergonómicas, descansos programados.
- Manejo del Estrés:
  - Sesiones de relajación, organización del tiempo, espacios de descanso.
- Uso de Equipos de Protección Personal (EPP):
  - Gafas, guantes, mascarillas, cascos, según sea el riesgo.

**promoción y mantenimiento de la salud**

# PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA



## ¿Qué son las Enfermedades Laborales?

- Definición: Son enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, como **exposición a sustancias tóxicas, estrés laboral, y movimientos repetitivos.**

## Tipos Comunes de Enfermedades Laborales

1. Enfermedades Musculoesqueléticas
  - Ejemplo: Dolor lumbar crónico, tendinitis.
  - Causas: Posturas inadecuadas, esfuerzo repetitivo.
2. Trastornos Respiratorios
  - Ejemplo: Asma ocupacional, silicosis.
  - Causas: Exposición a polvo o gases tóxicos.
3. Enfermedades Cardiovasculares
  - Ejemplo: Hipertensión, infartos.
  - Causas: Estrés laboral y condiciones de trabajo intensas.
4. Enfermedades Psicosociales
  - Ejemplo: Estrés, agotamiento extremo (burnout).
  - Causas: Sobrecarga de trabajo, ambiente laboral tóxico.

## Causas y Factores de Riesgo

- Físicos: Ruidos, posturas forzadas, temperaturas extremas.
- Químicos: Exposición a productos tóxicos, vapores, polvo industrial.
- Biológicos: Bacterias, virus, exposición a materiales biológicos.
- Psicosociales: Estrés, acoso laboral, presión de trabajo.

## Estrategias para la Prevención de Enfermedades Laborales

- Evaluación y Control de Riesgos:
  - Identificación de riesgos físicos, químicos, biológicos y psicosociales.
- Promoción de la Salud:
  - Fomentar hábitos saludables: ejercicio, descanso, buena alimentación.
- Capacitación y Formación:
  - Programas de concienciación sobre el uso adecuado de EPP (equipos de protección personal).
- Fomentar la Ergonomía:
  - Ajuste de puestos de trabajo, pausas activas.

## Medidas Específicas de Prevención

- Ergonomía:
  - Ajuste adecuado de estaciones de trabajo, sillas ergonómicas, descansos programados.
- Manejo del Estrés:
  - Sesiones de relajación, organización del tiempo, espacios de descanso.
- Uso de Equipos de Protección Personal (EPP):
  - Gafas, guantes, mascarillas, cascos, según sea el riesgo.

**promoción y mantenimiento de la salud**