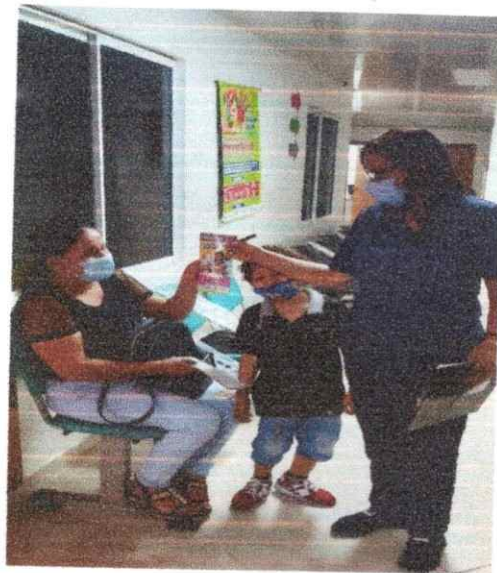


## TALLER PROMOCION Y PREVENCION – ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES 2021



## TALLER PROMOCION Y PREVENCION – ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES 2021





# ¿CUELLO UTERINO?

El cáncer de Cérvix o de Cuello Uterino, es un tipo frecuente de cáncer en mujeres, y consiste en una enfermedad en la cual se encuentran células cancerosas (malignas) en los tejidos del cuello uterino.



# ¿QUE ES LA CITOLOGIA?

Es un examen que se realiza a la mujeres y consiste en tomar una pequeña muestra de tejido del cuello del útero para ser analizada en el laboratorio, con el fin de detectar la presencia de células anormales o cancerosas.



# ¿Tomarse una Citología?

Vale la pena hacerse la **CITOLOGIA** y reclamar el resultado

La citología debe realizarse como mínimo una vez al año

No tener la menstruación o haber dejado pasar por lo menos tres días después de que haya desaparecido el sangrado.

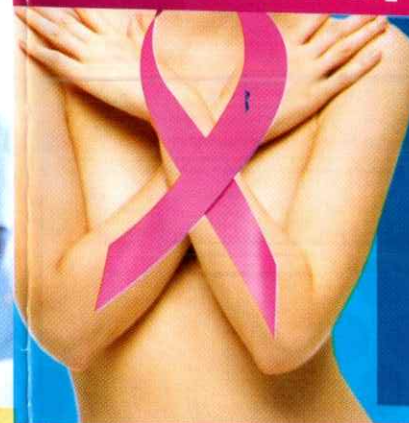
Dos o tres día anteriores al examen no haber tenido relaciones sexuales.

No haber aplicado óvulos, duchas o cremas vaginales, por que esto interfiere con el resultado de la citología.

# ¿CÓMO PREVENIR EL CANCER DE CUELLO UTERINO ?

- Tenga un solo compañero sexual.
- Si tiene más de un compañero sexual, use siempre condón.
- Mantenga buenos hábitos higiénicos.
- No fume
- Evite el exceso de peso e implemente hábitos de alimentación saludable.
- Si está embarazada acuda al control prenatal, deje un espacio considerable de tiempo (mínimo dos años y medio) entre un hijo y otro.
- No se exponga a tratamientos prolongados de hormonas

# PREVENIR OBTENER MISMA EL CANCER DE MAMÁ



- Hágase el autoexamen de seno cada mes.
- Asista a chequeo médico anual.
- No se someta a tratamientos prolongados de hormonas sin orientación médica.
- Fomente hábitos de vida saludable.

# AUTOEXAMEN DE SENO

Es un procedimiento para examinarte física y visualmente para detectar algún cambio en tus senos o axilas.



Colóquese frente a un espejo e inspeccione ambos senos en busca de deformidades o lesiones en la piel



Coloque las manos detrás de la cabeza y observe si hay deformidades en la superficie de tus senos (hoyuelos o pliegues en la piel)



Palpa tu seno haciendo pequeños círculos en la dirección de las manecillas del reloj , para detectar alguna masa, repite este paso en tu otro seno.



Levante el brazo sobre la cabeza y examina con tus dedos cada axila en busca de una posible masa.



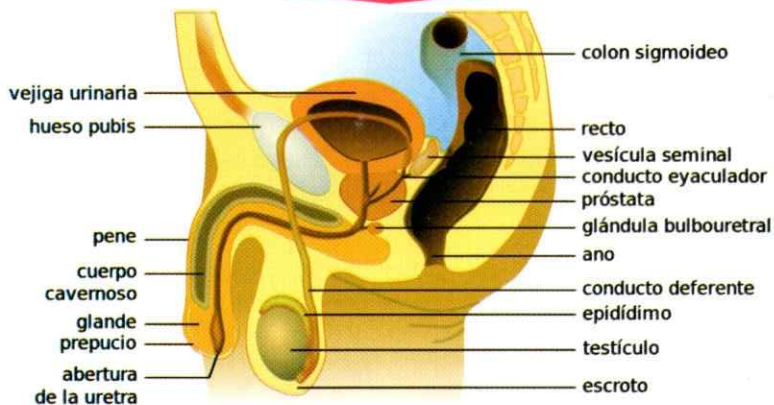
Aprieta suavemente cada uno de los pezones entre los dedos índice y pulgar. Observe si hay secreción de cualquier color.



Repite los pasos 4 y 5 acostada

# CANCER DE PROSTATA

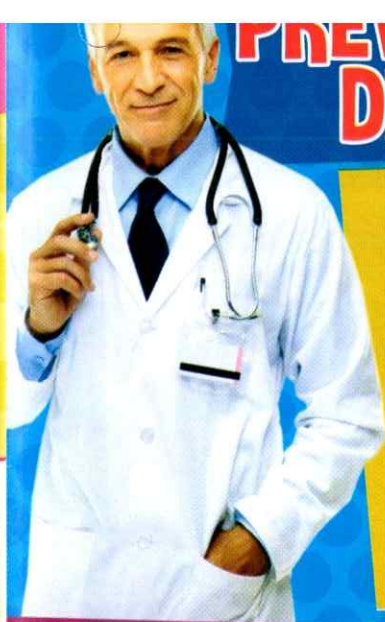
Masa pequeña y dolorosa en los testículos.  
Sensación de peso en los testículos.  
Cambio en la consistencia de los testículos, acumulación de líquidos o de sangre en los testículos.  
Aumento del número de veces que orina al día.



# AUTOEXAMEN DE TESTICULO

- Póngase cómodo.
- Coloque la mano izquierda en los escrotos (bolsitas).
- Con la yema de los dedos de la mano derecha, palpe las diferentes partes de los testículos, tratando de buscar bolitas o masas que difieran del resto del mismo.
- En caso de localizar alguna masa extraña, consulte inmediatamente al médico.
- Esta practica puede prevenir con mucha

# PREVENCIÓN DEL CANCER

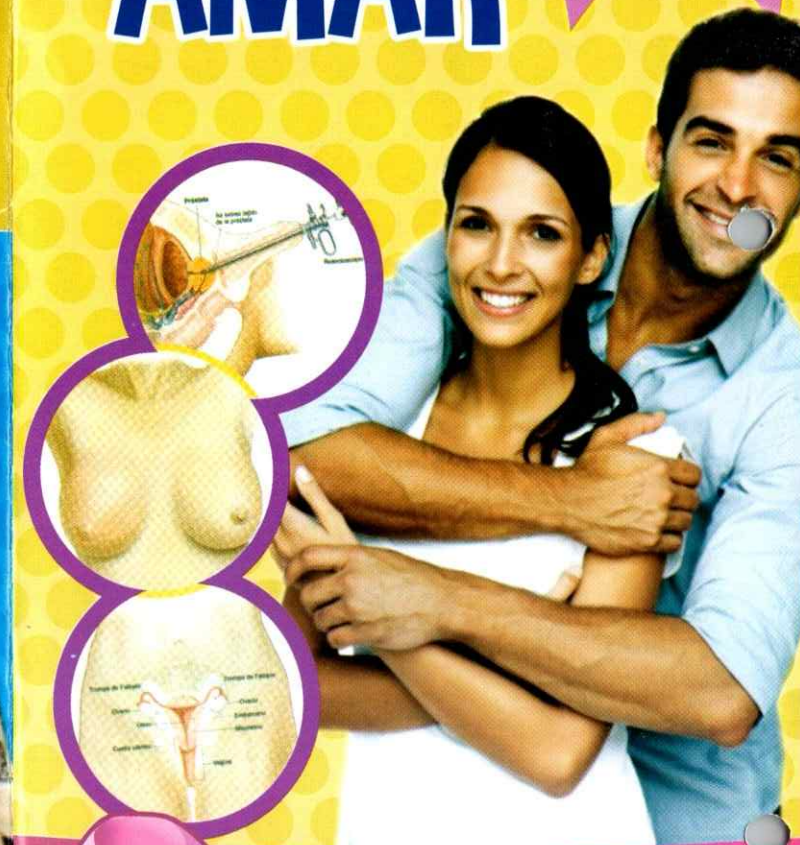


Es importante DETECTAR el cáncer de cuello uterino, mama y próstata a TIEMPO. Vale la pena hacerse la citología vaginal, autoexamen de mama y autoexamen de órganos sexuales masculinos

# Todos Unidos en la Prevención y Lucha Contra el Cancer



# PREVENIR ES AMAR



# Prevención del Cáncer de Cuello Uterino, Mamas y próstata