

Mural del mes de octubre



CANCER DE MAMA:

Anatomía de la mama



El cáncer de mama es un tipo de cáncer que comienza dentro una proliferación de células en el tejido mamario.

Después del cáncer de piel, el cáncer de mama es el tipo más común diagnosticado en mujeres en Estados Unidos. Sin embargo, solo tipo de cáncer no solo se desarrolla en las mujeres. Los hombres también pueden desarrollar cáncer de mama, pero es mucho menos común.

Los tipos de subtipos del cáncer de mama según su subtipo, y la extensión de crecimiento que tienen a causa del cáncer de mama tiene un efecto en la supervivencia y la calidad de vida de la persona.

Los avances en los tratamientos de diagnóstico del cáncer de mama los permiten a las personas con diagnóstico de cáncer de mama vivir más tiempo y con una mejor calidad de vida. Sin embargo, la supervivencia depende de muchos factores, como el tipo de cáncer, la etapa del cáncer, la salud general de la persona y la respuesta al tratamiento.

Los signos y síntomas del cáncer de mama pueden incluir los siguientes:

- Un bulto o masa en cualquier parte de la piel que se siente firme y no se mueve.
- Un pezón que se hundió.
- Cambios en el color de la piel de la mama. El pezón de la piel de la mama puede ser rojo, hinchado o rojo. Sin embargo, el pezón puede ser rojo si la piel de la mama puede ser más oscura que la piel del pezón, lo que indica un posible signo de cáncer.
- Cambios en el tamaño, la forma o el aspecto de una mama.
- Cambios en la piel sobre la mama, como piel que se agrieta o con el aspecto de la corteza de una naranja.
- Hinchazón, especialmente en la formación de nódulos o tumores de la piel de la mama.

Cuando consultar al médico

Si encuentras un bulto o masa en la piel de la mama, pídeles una cita con tu médico o con una profesional de salud. Sin embargo, los signos de cáncer de mama pueden ser difíciles de detectar. Si tienes dudas, pídeles una cita con tu médico o con una profesional de salud.

"Que el amor a ti misma sea siempre más grande"



Prevenir puede salvar tu vida

LA MAGIA DE ADQUIRIR BUENOS HÁBITOS



#OCTUBRE ROSA

Sanja Clara

- Mantén una dieta completa y equilibrada, entre más colores en tu plato, mejor.
- Haz al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana.
- Practica técnicas de respiración para cuidar tu mente y tus emociones.
- Establece una rutina de sueño regular. Procura 7-8 horas de descanso por la noche.
- Hazte un autoexamen de mamas mensual y ve a tu médico regularmente.

SI TIENES DUDAS SOBRE TU SALUD, LO MEJOR ES CONSULTAR A UN PROFESIONAL MÉDICO PARA OBTENER EL MEJOR CONSEJO Y CUIDADO.

DÍA DE LA RAZA:

El Día del respeto por la diversidad cultural es una de las denominaciones que se le da al 12 de octubre, día en que se conmemora la llegada a América del navegante Cristóbal Colón en 1492. Este día se celebra en la mayoría de los países hispanoamericanos y en los Estados Unidos entre otros países. Fue creada a finales del siglo XX por iniciativa del senador español Felipe Rodríguez-San Pedro. Sin embargo, desde fines del siglo XX han surgido movimientos que critican esta festividad por considerar que conmemora el sometimiento y eliminación de los pueblos indígenas y sus culturas.



Como la riqueza del mundo depende de la paz y la unidad, una celebración del año nos une para ser mejores en la diversidad y con diferentes perspectivas para mejorar en las mejores condiciones.

El 12 de octubre es un día de celebración de la diversidad cultural y de la unidad. Es un día para celebrar la diversidad y la unidad.

Es el momento de celebrar la diversidad y la unidad.

