

Cuidado de la salud de los senos:

1 Conozca su riesgo personal de padecer cáncer de seno

El historial familiar puede aumentar el riesgo de cáncer de seno, por lo que es importante conocerlo y compartirlo con el médico.

2 Conozca la apariencia y forma normal de sus senos

Si nota alguno de los siguientes cambios, **acuda a su médico de inmediato:**

Dolor reciente y persistente alguna parte



Hichazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento



Una masa, bolita dura o la piel más gruesa dentro del seno.



3 Sométase a pruebas de cernimiento

Si tiene mayor riesgo, consulte con su médico sobre las **pruebas adecuadas.**

4 Lleve un estilo de vida saludable

Manten un peso saludable



Ejercicio en su rutina



Limite el consumo de alcohol





Si palpas nuestro pan, palpa también tus senos.

Al dorso del empaque
encuentras una **guía
del autoexamen de
detección.**



Métodos de ayuda del cáncer de mama

Practica la ducha y con el cuerpo seco
ponse una toalla mojada sobre la cabeza
para que se seque más rápido. Esto ayuda a
relajar los músculos de tu pecho y reduce el
dolor, mejora el movimiento y facilita el
examen.

Resista el procedimiento con la otra mano.
Para de momento podemos volver tu vida
si notas un nódulo, hinchazón o cambio en
alguna de ellas, consulta a tu médico.



Examine con los dedos para ver el tumor.



Manufacturado y envasado por: Club Integral S.A. de C.V.
Distribuido por: Club Integral S.A. de C.V. Puerto Rico
Calle 10 de Agosto, 10000, San Juan, P.R. 00901



LOPE



Así como palpas el pan,
palpa también tus **SENOS.**

Hazte el examen.
Sigue las instrucciones al dorso
de este empaque.



En apoyo a
susan g. komen.
PUERTO RICO

CLUB INTEGRAL

ENRICHED BREAD
PESO NETO / NET WT. 24 OZ. (1 LB. 8 OZ.) (680g)