



si **tú**
estas bien,

todo
está mejor

Factores modificables son aquellos que puedes cambiar para evitar enfermedades como el **cáncer de mama** o **cuello uterino**, aquí unos ejemplos:



Evita el tabaco



Mantén un peso saludable



Haz ejercicio 30 minutos al día



Reduce el consumo de alcohol



Lleva una dieta rica en fibra, frutas y verduras



Acude a tamizaje y revisiones médicas



Vacúnate contra el VPH

Si **tú**
estás bien,
todo está
mejor

 gob.mx/salud/cnegssr

#MujeresContraElCáncer



Gobierno de
México

Salud
Secretaría de Salud