

## Aprende a defenderte

1 | Vigila tu peso



2 | Haz ejercicio físico: es importante realizar una actividad física frecuentemente



3 | Vigila tu consumo de calorías



4 | Come fruta, verdura, legumbres y cereales integrales



4

5 | Limita el consumo de carne roja, embutidos y carnes en conserva



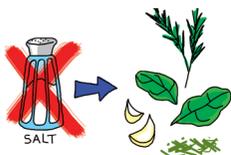
5

6 | No fumes, sobre todo en presencia de niños



6

7 | Di "NO" al exceso de sal  
Di "SÍ" a las hierbas y especias



8 | Cerveza y vino: un vaso al día como máximo



9 | Amamanta a tus hijos



## Llame inmediatamente y reserve un chequeo

Viale Caterina da Forlì, 61 Milán

Para citas llame al 02 417744

Cómo llegar:

- Metropolitana línea 1 parada de Bande Nere
- Autobús 67 - 95 parada de Bande Nere

Via Fratelli Cairoli 76, Sesto San Giovanni

Para citas llame al 02 97389893

Cómo llegar:

- Metropolitana línea 1
- Parada de Sesto Rondò/Sesto FS
- Autobús 701 parada de Viale Italia
- Autobús 702 parada de Via Mazzini/Via Cairoli

Via San Gottardo, 36 Monza

Para citas llame al 039 39.02.503

Cómo llegar:

- Autobús Z202 parada de Via Cavallotti esquina Via Pavoni o Via Gramsci
- Autobús Z208 parada de Via Manzoni esquina Via Osio
- Líneas Trenord S8, S9, S11 estación de Via Arioso

Cuando llame recuerdese de especificar "progetto Donna Dovunque"

Con il patrocinio di

PATROCINIO



Comune di Milano



COMUNE DI MONZA



CITTÀ DI SESTO SAN GIOVANNI  
MEDAGLIA D'ORO AL VALOR MILITARE

In collaborazione con



Arcidiocesi di Milano



LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori  
Sezione Provinciale di Milano

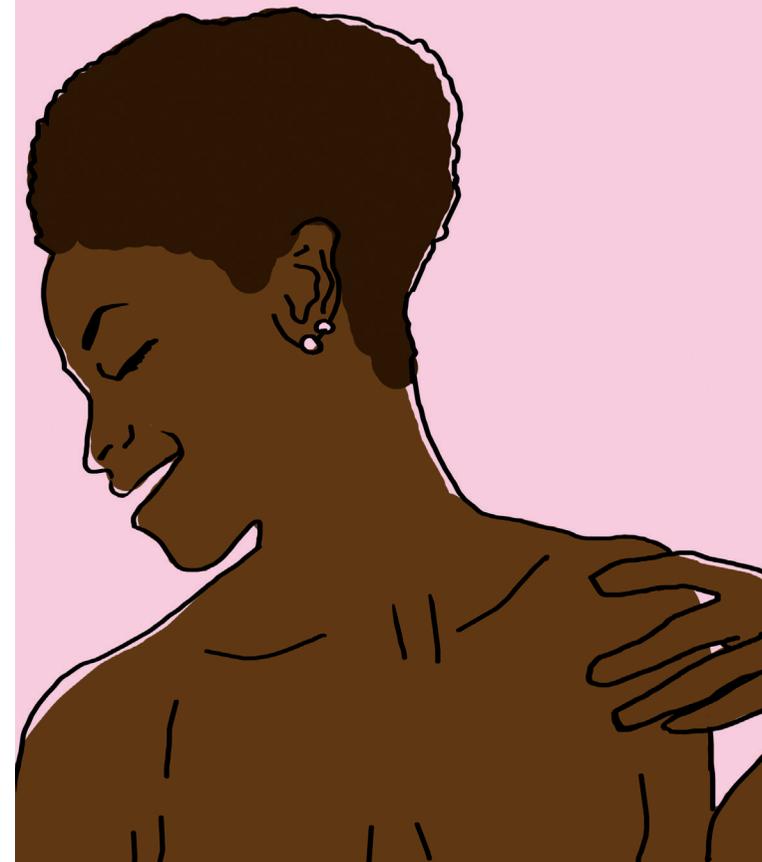
Via Venezian, 1 - 20133 Milano - Tel. 02 49521

www.legatumori.mi.it - info@legatumori.mi.it

Facebook: Lega Tumori Lilt Milano Instagram: @liltmilano

© LILT Milano 4 ristampa 2019

# DONNA DOVUNQUE™



## Contra los tumores

Haga una visita gratis a la LILT  
Llame inmediatamente y reserve un chequeo



# DONNA DOVUNQUE™

## Cancer: no hay mejor momento que éste

Si se detectan a tiempo, algunos **cánceres** se curan con mayor facilidad que otros.

El cáncer de mama y el cáncer de cuello de útero son los más extendidos entre las mujeres.

Una visita al médico puede ayudar a **identificar** estos cánceres e incrementar tus **posibilidades de curación**.



## Haga una visita gratis a la LILT

Venga a visitarnos en nuestros **Spazi Prevenzione LILT®** de Milán, Monza y provincias.

**La primera exploración** mamaria y ginecológica con prueba de Pap es **gratuita**.

**Este servicio también está disponible para las mujeres inmigrantes que no disfrutan de la cobertura del sistema italiano de asistencia sanitaria.**

**DONNA**  
**DOVUNQUE™**



## Lo que aconseja el médico

### Exploración mamaria

Debe realizarse una vez al año a partir de los 25 años. Advertencia: ponte en contacto con tu médico inmediatamente si notas cualquier cambio en las mamas, como pequeñas zonas de tejido endurecido, una bolita o una secreción.

### Exploración ginecológica

Debe llevarse a cabo periódicamente desde el inicio de la actividad sexual y, en todos los casos, a partir de los 25 años.

### Prueba del Pap

Es una exploración muy sencilla para las mujeres sexualmente activas que se debe realizar de manera periódica. Ésta prueba permite detectar el virus llamado VPH, que puede provocar el cáncer del cuello del útero.

### Mamografía

Exploración mamaria (radiológica) que debe llevarse a cabo por primera vez a los 40 años y periódicamente a partir de esta edad. Puede ir acompañada de una ecografía a discreción del médico.

### Ecografía mamaria

Exploración mamaria (ultrasonidos) indicada por el médico antes los 40 años. Después de los 40 años se realiza junto a la mamografía si así lo decide el médico.