

# RESILIENCIA EN ROSA: SALUD MENTAL Y CÁNCER DE MAMA



• 10 DE OCTUBRE: DÍA INTERNACIONAL DE LA SALUD MENTAL

• 19 DE OCTUBRE: DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

## ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente, y contribuir a la mejora de su comunidad.



## RECOMENDACIONES:

- Buenos hábitos alimenticios
- Adecuada higiene del sueño
- Actividad física al menos 30 minutos al día
- Realizar actividades sociales, recreativas y culturales
- No olvides realizar tu auto-exploración mamaria mensual a partir de los 20 años
- Solicitar una mastografía cada dos años a partir de los 40, y cada año al llegar a los 50.

## IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN EL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama, es el cáncer más común diagnosticado en mujeres en todo el mundo. Esta enfermedad suele acompañarse de trastornos psicológicos como ansiedad, depresión, estrés postraumático, así como problemas asociados a la autoestima y la vida sexual.



Por lo que el apoyo y acompañamiento psicológico durante todo el proceso es fundamental, ya que influye en el pronóstico y la recuperación de la salud



Fuente: IMSS (s.f) Salud mental; IMSS (s.f) Hábitos saludables para prevenir el cáncer de mama; The Lancet psychiatry (2021). Mental Health care of patients with breast cancer in Bangladesh. Modificado para el Proyecto de Orientación Educativa y Psicológica. UNICACH. 2023.