

## VACUNACION

El programa de vacunación en El Instituto Municipal de Pensiones está dirigido a todos los derechohabientes afiliados, y a población abierta, de lunes a viernes de 8:30 a 13.30 Hrs y de 14.00 a 19:00 horas. Y se aplican según existencia de biológico y conforme a los lineamientos del Manual de Vacunación 2022 vigente.

Las vacunas que se aplican son las que están dentro del Esquema que maneja la secretaria de Salud, y que se encuentran especificadas dentro de las Cartillas Nacionales de Salud según grupo etario. Estas cartillas son, para los niños de 0-9 años, adolescentes de 10 a 19 años, mujeres adultas de 20 a 59 años, hombres adultos de 20 a 59 años, y la cartilla para todos los adultos mayores de 60 años.

Todas las acciones realizadas en el proceso de vacunación son registradas en la Cartilla Nacional de Salud.

En temporada invernal te invitamos especialmente a que te vacunes contra la Influenza, que protege contra una enfermedad que es potencialmente mortal, sobre todo proteger a los niños menores de 5 años, pacientes con enfermedades pulmonares y crónicas como la diabetes, adultos mayores de 60 años, mujeres embarazadas y personal de salud.

La vacuna es segura, son virus muertos que le ayudan a nuestro organismo a crear defensas para protegernos contra la influenza. Hay que aplicarla en cada temporada invernal.



| VACUNACION 2025                                 | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | TOTAL |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| BCG (TUBERCULOSIS)                              | 14  | 20  | 20  | 0   | 13  | 19  | 86    |
| ANTIHEPATITIS B                                 | 23  | 24  | 15  | 22  | 31  | 33  | 148   |
| HEXAVALENTE                                     | 61  | 55  | 74  | 104 | 84  | 57  | 435   |
| DPT(DIFTERIA, TOS FERINA, TET)                  | 15  | 11  | 39  | 39  | 5   | 19  | 128   |
| ROTAVIRUS (DIARREAS ROTAVIRUS)                  | 26  | 31  | 26  | 29  | 34  | 24  | 170   |
| NEUMOCOCO niño                                  | 30  | 42  | 63  | 70  | 60  | 40  | 305   |
| TRIPLE VIRAL (SRP)Sarampion,Rubeola,Parotiditis | 57  | 47  | 187 | 342 | 314 | 66  | 1013  |
| VPH   | 2   | 10  | 1   | 28  | 67  | 25  | 133   |
| SABIN (POLIOMELITIS)                            | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0     |
| SR (Sarampion, Parotiditis)                     | 0   | 0   | 80  | 40  | 30  | 90  | 240   |
| TD (DIFTERIA TETANOS)TDPa                       | 36  | 53  | 26  | 140 | 143 | 26  | 424   |
| ANTINEUMOCOCICA ADULTO                          | 4   | 1   | 2   | 0   | 5   | 2   | 14    |
| HEPATITIS B ADULTO                              | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0     |
| INFLUENZA TOTAL NIÑOS Y ADULTOS                 | 179 | 90  | 135 | 30  | 0   | 0   | 434   |
| TOTAL   | 447 | 384 | 668 | 844 | 786 | 401 | 3530  |

## Biológicos aplicados en el Instituto Municipal de Pensiones 2025.

Fuente Censo Nominal de aplicación de vacunas.



| ESQUEMA DE VACUNACIÓN         |  |   |                             |                     |                     | ESQUEMA DE VACUNACIÓN   |  |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|--|---|-----------------------------|---------------------|---------------------|---|--|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|--------------------|---------------------|-------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Vacuna                        | Enfermedades que previene  | Dosis   | Edad de vacunación oportuna | Fecha de aplicación | Lote de la vacuna   | Vacuna  | Enfermedades que previene                | Dosis                             | Edad de vacunación oportuna | Fecha de aplicación | Lote de la vacuna |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| BCC                           | Tuberculosis meningea y miliar   | Única   | Al nacer                    |                     |                     | Influenza   | Neumonía por virus de la influenza A y B | Primera                           | A partir de los 6 meses     |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hepatitis B                   | Hepatitis B  | Única   | Al nacer                    |                     |                     |   |  | Segunda                           | Al mes de la primera        |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hexavalente DPaT+VPI+Hib+HepB | Difteria, Tosisferina, Tetanos, Poliomielitis, Hepatitis B y enfermedades graves por Haemophilus influenzae tipo b, como neumonía y meningitis | Primera   | 2 meses                     |                     |                     | SRP (Triple viral)  | Sarampión, Rubéola y Parotiditis         | Una dosis cada temporada invernal | 1 año                       |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | Segunda   | 4 meses                     |                     |                     |   |  |                                   | 2 años                      |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | Tercera   | 6 meses                     |                     |                     |   |  |                                   | 3 años                      |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | Cuarta  | 18 meses                    |                     |                     |   |  |                                   | 4 años                      |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| DPT                           | Difteria, Tosisferina y Tetanos  | Refuerzo  | 4 años                      |                     |                     | Primera   | 12 meses                                 |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rotavirus                     | Diarrea por Rotavirus  | Primera   | 2 meses                     |                     |                     | Segunda*  | A partir de los 18 meses                 |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | Segunda   | 4 meses                     |                     |                     |   |  |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Neumocócica conjugada         | Neumonía, meningitis y otras enfermedades graves causadas por neumococo  | Primera   | 2 meses                     |                     |                     | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Otras vacunas</th> <th>Nombre de la vacuna</th> <th>Número de la dosis</th> <th>Fecha de aplicación</th> <th>Lote de la vacuna</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Espacio reservado para vacunas no incluidas en el esquema básico del programa de vacunación universal</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> |  |                                   |                             |                     |                   | Otras vacunas     | Nombre de la vacuna | Número de la dosis | Fecha de aplicación | Lote de la vacuna | Espacio reservado para vacunas no incluidas en el esquema básico del programa de vacunación universal |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | Otras vacunas   | Nombre de la vacuna         | Número de la dosis  | Fecha de aplicación |   |  |                                   |                             |                     |                   | Lote de la vacuna |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | Espacio reservado para vacunas no incluidas en el esquema básico del programa de vacunación universal |                             |                     |                     |   |  |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  |   |                             |                     |                     |   |  |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  |   |                             |                     |                     |   |  |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  |   |                             |                     |                     |   |  |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Segunda                       | 4 meses  |   |                             |                     |                     |   |  |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Refuerzo                      | 12 meses   |   |                             |                     |                     |   |  |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\*Nacidos antes de junio del año 2020 se les aplicará la vacuna SRP a los 6 años.

## ESQUEMA DE VACUNACIÓN 2025

### PROGRAMA DE VACUNACIÓN UNIVERSAL PARA MENORES DE 9 AÑOS

| ESQUEMA DE VACUNACIÓN         |  |   |                             |                     |                     | ESQUEMA DE VACUNACIÓN  |  |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|--|---|-----------------------------|---------------------|---------------------|--|--|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|--------------------|---------------------|-------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Vacuna                        | Enfermedades que previene  | Dosis   | Edad de vacunación oportuna | Fecha de aplicación | Lote de la vacuna   | Vacuna   | Enfermedades que previene                | Dosis                             | Edad de vacunación oportuna | Fecha de aplicación | Lote de la vacuna |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| BCC                           | Tuberculosis meningea y miliar   | Única   | Al nacer                    |                     |                     | Influenza  | Neumonía por virus de la influenza A y B | Primera                           | A partir de los 6 meses     |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hepatitis B                   | Hepatitis B  | Única   | Al nacer                    |                     |                     |  |  | Segunda                           | Al mes de la primera        |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hexavalente DPaT+VPI+Hib+HepB | Difteria, Tosisferina, Tetanos, Poliomielitis, Hepatitis B y enfermedades graves por Haemophilus influenzae tipo b, como neumonía y meningitis | Primera   | 2 meses                     |                     |                     | SRP (Triple Viral)   | Sarampión, Rubéola y Parotiditis         | Una dosis cada temporada invernal | 1 año                       |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | Segunda   | 4 meses                     |                     |                     |  |  |                                   | 2 años                      |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | Tercera   | 6 meses                     |                     |                     |  |  |                                   | 3 años                      |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | Cuarta  | 18 meses                    |                     |                     |  |  |                                   | 4 años                      |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| DPT                           | Difteria, Tosisferina y Tetanos  | Refuerzo  | 4 años                      |                     |                     | Primera  | 12 meses                                 |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rotavirus                     | Diarrea por Rotavirus  | Primera   | 2 meses                     |                     |                     | Segunda*   | A partir de los 18 meses                 |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | Segunda   | 4 meses                     |                     |                     |  |  |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Neumocócica conjugada         | Neumonía, meningitis y otras enfermedades graves causadas por neumococo  | Primera   | 2 meses                     |                     |                     | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Otras vacunas</th> <th>Nombre de la vacuna</th> <th>Número de la dosis</th> <th>Fecha de aplicación</th> <th>Lote de la vacuna</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Espacio reservado para vacunas no incluidas en el esquema básico del programa de vacunación universal</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> |  |                                   |                             |                     |                   | Otras vacunas     | Nombre de la vacuna | Número de la dosis | Fecha de aplicación | Lote de la vacuna | Espacio reservado para vacunas no incluidas en el esquema básico del programa de vacunación universal |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | Otras vacunas   | Nombre de la vacuna         | Número de la dosis  | Fecha de aplicación |  |  |                                   |                             |                     |                   | Lote de la vacuna |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | Espacio reservado para vacunas no incluidas en el esquema básico del programa de vacunación universal |                             |                     |                     |  |  |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  |   |                             |                     |                     |  |  |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  |   |                             |                     |                     |  |  |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Segunda                       | 4 meses  |   |                             |                     |                     |  |  |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Refuerzo                      | 12 meses   |   |                             |                     |                     |  |  |                                   |                             |                     |                   |                   |                     |                    |                     |                   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Revisa la cartilla de vacunación de las y los más pequeños de casa, verifica que según su edad, completen su esquema de vacunación.

|                    |         |                          |
|--------------------|---------|--------------------------|
| SRP (Triple Viral) | Primera | 12 meses                 |
|                    | Segunda | A partir de los 18 meses |

#PrevenIMPE

Previene los contagios de enfermedades prevenibles como Sarampión, Rubéola y Parotiditis)



# SARAMPIÓN

Es un **virus** que afecta a personas de cualquier edad, sin embargo, **es más peligrosa en niñas y niños.**

**Si presentas fiebre y erupción cutánea que se extiende por todo el cuerpo** (ronchas en la piel) y uno o más de los siguientes síntomas:

- Tos seca
- Secreción nasal y ojos rojos y llorosos
- Conjuntivitis
- Ganglios inflamados a nivel del cuello y detrás de las orejas

**Acude de inmediato a tu unidad de salud más cercana para recibir atención médica.**

**El médico especificará el tratamiento correspondiente.  
No te automediques.**



# SARAMPIÓN

Es un **virus** que afecta a personas de cualquier edad, sin embargo, **es más peligrosa en niñas y niños.**

## ¡ROMPE LA CADENA!

### ¿COMO PREVENIR EL SARAMPIÓN?

APLICANDO LA VACUNA A:

**NIÑAS Y NIÑOS DE 1 A 6 AÑOS**

### ¿QUÉ MEDIDAS DE HIGIENE NOS PROTEGEN?

- **Lava tus manos** frecuentemente.
- Al toser y estornudar,  **cubre nariz y boca** con el ángulo **interno del codo**.
- **Desinfecta las superficies**.
- **Mantén la ventilación de los espacios**.



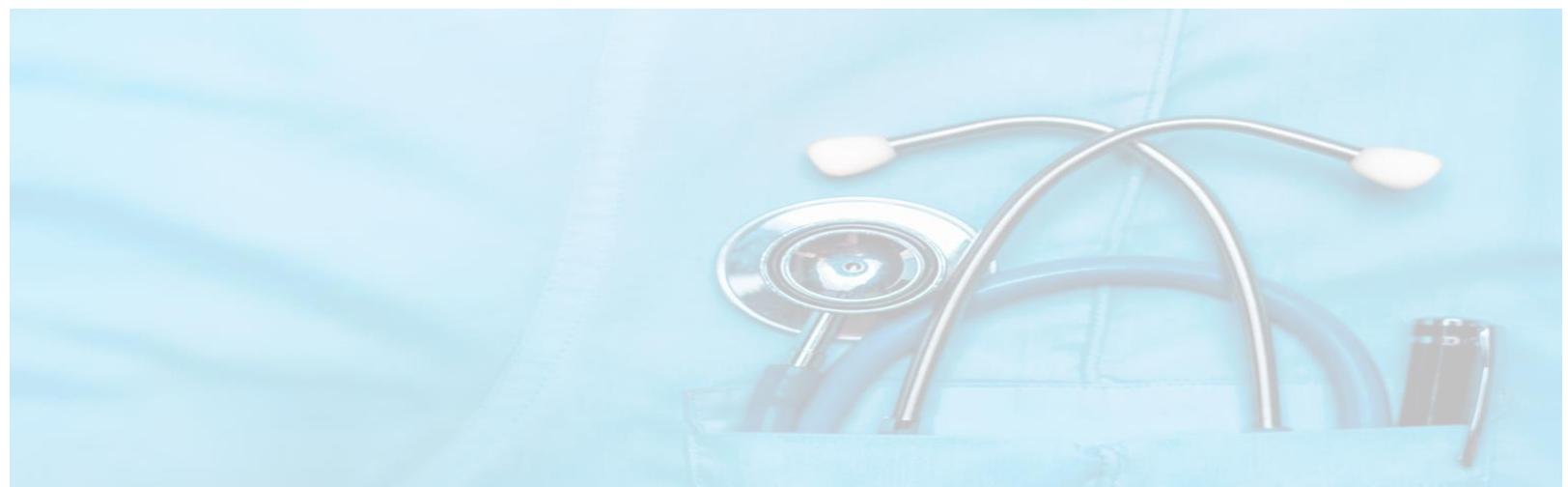
**MÁS CHIHUAHUA**  
más de lo bueno  
GOBIERNO DEL ESTADO



**Chihuahua**  
capital de trabajo  
y resultados



**IMPE**  
Instituto Municipal  
de Pensiones



## Vacuna SR

- 1ª y 2ª dosis a adolescentes rezagados de 10 a 19 años.

### Vacuna Hexavalente

- 1ª, 2ª y 3ª dosis a menores de 1 año.
- 4ª dosis a NN de 1 año.
- Cualquier dosis faltante a NN rezagados de 1 a 4 años.

### Vacuna SRP (triple viral sarampión, rubeola, parotiditis)

- Primera dosis a NN de 1 año.
- 2da dosis a NN de 18 meses y 6 años.
- 1ª y 2ª dosis a NN rezagados de 1 a 9 años.

### Vacuna SR (doble viral sarampión, rubeola)

- 1ª y 2ª dosis a adolescentes rezagados de 10 a 19 años.

**Cualquier dosis faltante de vacunas del PVU en menores de 1 año y hasta 5 años.**



## **Vacuna Abdala y Sputnik contra COVID-19.**

### **Vacuna VPH**

Niñas de 10 a 14 años y a mujeres y hombres cis y trans que viven con VIH.

Vacuna a tus niñas de 10 a 14 años contra el virus del VPH que es un factor de riesgo para que las mujeres tengan cáncer del cuello de la matriz, que son junto con el cáncer de mama, los canceres más frecuentes de la mujer, y que cada año causan más muertes.







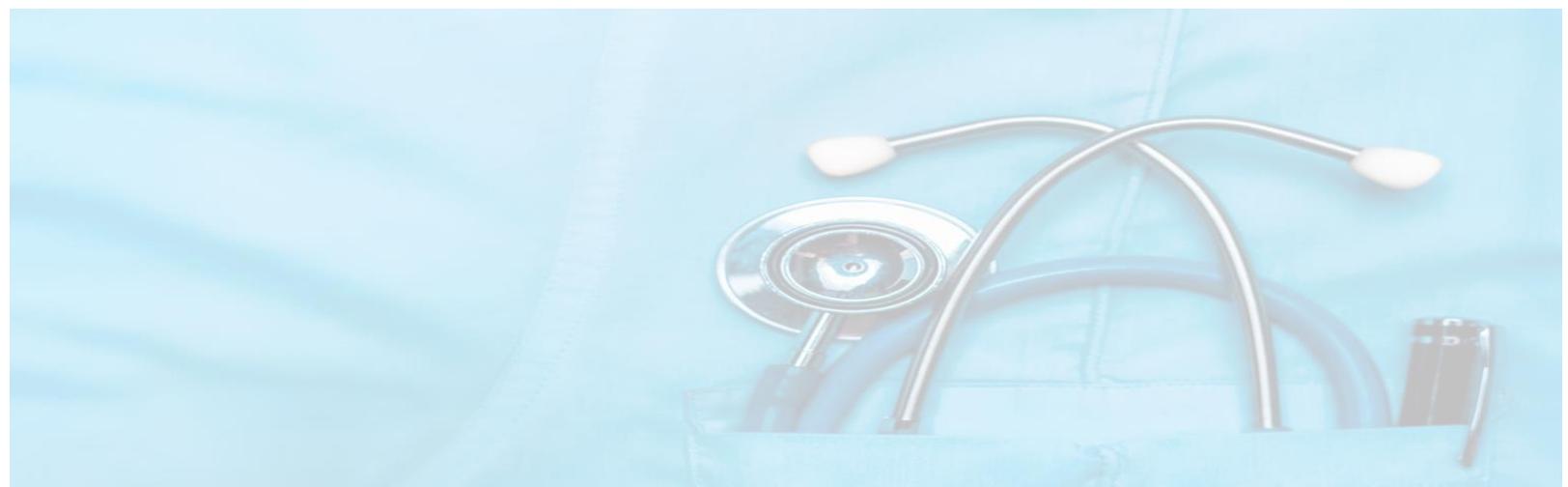
**Vacuna  
Hexavalente**



**La vacuna hexavalente consta de tres dosis, que se aplican a las niñas y niños de 2, 4 y 6 meses de edad, y una dosis de refuerzo a los 18 meses de edad**



**¡La polio no tiene cura, pero es prevenible con la vacuna hexavalente!**





# POLIO

-  En México, el **último caso de polio** se registró en 1990
-  Afecta principalmente a **menores de 5 años**
-  Se transmite por **vía fecal-oral** y en algunos otros casos, por **agua o alimentos contaminados**
-  Se previene con la **vacuna hexavalente**

 GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD

 [gob.mx](http://gob.mx)



## DETECCION OPORTUNA DE CANCER CERVICOUTERINO Y CANCER DE MAMA.

Las neoplasias de cáncer de cuello uterino y mama ocasionan en conjunto el 25.3% de las defunciones en mujeres a partir de los 25 años de edad, siendo el cáncer de mama el de mayor incidencia y mortalidad en nuestro país, situación que se repite en el estado de Chihuahua.

### OBJETIVO.

Disminuir la mortalidad por cáncer cervicouterino y de mama, a través de tamizaje a las mujeres derechohabientes del IMPE, con la realización de detección de lesiones precursoras de neoplasias (cáncer) y exploración clínica mamaria, ofertando un tratamiento oportuno y de calidad

| DETECCION OPORTUNA DE CANCER CERVICOUTERINO Y MAMARIO 2025 | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | TOTAL |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| CITOLOGIAS CERVICOVAGINALES                                | 66  | 86  | 83  | 99  | 99  | 101 | 534   |
| EXPLORACION CLINICA DE MAMA                                | 66  | 86  | 83  | 99  | 99  | 101 | 534   |
| TOTAL  | 132 | 172 | 166 | 198 | 198 | 202 | 1068  |

Citologías cervicovaginales realizadas 2025

Fuente: bitácora de registro de citologías realizadas.



El programa de detección oportuna de cáncer cervicouterino y mamario está dirigido solo para las mujeres derechohabientes afiliadas al Instituto Municipal de Pensiones. Con horarios de atención de lunes a viernes durante todo el año.

| HORARIO    | LUNES             | MARTES           | MIERCOLES         | JUEVES           | VIERNES          |
|------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|
| MATUTINO   | 9:00 a 13:00 Hrs. | 9:00 a 13:00Hrs. | NO HAY TOMA       | 11:00 a13:00Hrs. | 9:00 a 13:00 Hrs |
| VESPERTINO | 17:00 a 19:00 Hrs | 15:00 a19:00 Hrs | 17:00 a 19:00 Hrs | 17:00 a 19:00Hrs | 15:00 a 19:00Hrs |

En los horarios en que no hay tomas de Papanicolaou, se realiza atención de consulta Ginecológica.

### Requisitos para toma de Papanicolaou

- HIGIENE PERSONAL
- ACUDIR 7 DÍAS DESPUES DE HABER TERMINADO TU PERIODO MENSTRUAL
- NO HABER APLICADO OVULOS NI DUCHAS VAGINALES
- 2 DIAS PREVIOS SIN RELACIONES SEXUALES



# CÁNCER DE MAMA

**¿Qué es?**  
Es un tumor maligno que se desarrolla en la glándula mamaria, se caracteriza por el crecimiento descontrolado de células malignas, con la posibilidad de diseminarse a otros sitios del organismo

**Síntomas:**

- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama.
- Secreción del pezón que se produce de forma repentina, contiene sangre o se produce solo en una mama.
- Cambios físicos, como pezón invertido hacia dentro o una llaga en la zona del pezón.
- Irritación de la piel o cambios en esta, como rugosidades, hoyuelos, escamosidad o pliegues nuevos.
- Mamas tías, enrojecidas e hinchadas, con o sin erupción cutánea con rugosidad que se asemeja a la piel de una naranja, llamada "piel de naranja".
- Dolor en la mama; particularmente, dolor en la mama que no desaparece. El dolor generalmente no es un síntoma de cáncer de mama, pero debe comunicarse al médico.

## EXPLORATE

1. Con los brazos abajo frente a un espejo, fíjate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambio de color o si el pezón está desviado o hundido.

2. Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente, inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.

3. Ahora observa los cambios, pero con los brazos extendidos hacia arriba.

4. De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora empezando por la axila hasta terminar en el pezón.

5. Efectúa todos los movimientos anteriores pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.

6. Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.

## CÓMO PREVENIRLO

1. **MAMOGRAFÍAS CADA 2 AÑOS**  
si tienes entre 50-69 años PERMITE DETECTAR EL 90% DE LOS TUMORES  
<50 años si tienes antecedentes familiares

2. **HAZTE UN AUTOEXAMEN DE LAS MAMAS CADA MES DESPUÉS DE LA MENSTRUACIÓN**

3. **COME SANO**

4. **HAZ EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR**

5. **15' 365 D. TOMA EL SOL 15 MIN AL DÍA TODO EL AÑO**  
EN VERANO CON PROTECCIÓN  
LOS BAJOS NIVELES DE VITAMINA D SE ASOCIAN AL CÁNCER DE MAMA

6. **REDUCE EL CONSUMO DE ALCOHOL AL MÍNIMO**

7. **NO FUMES**

8. **EVITA EL SOBREPESO, SOBRE TODO EN LA MENOPAUSIA**

**CHIHUAHUA**  
Juntos, una mejor ciudad  
GOBIERNO MUNICIPAL 2018-2021

**SI TIENES ALGUNA DUDA.**

**LLAMA AL 072 Y MARCA LAS SIGUIENTES EXTENSIONES.**

**VACUNAS 6273**

**DETECCION OPORTUNA DE CANCER 6226**

