



OCTUBRE ROSA



COMISIÓN DE GÉNERO DEL PUERTO SAN NICOLÁS

OCTUBRE ROSA

Desde el **Puerto San Nicolás** nos unimos a la campaña mundial de concientización sobre el **cáncer de mama**.

Esta información es para vos: datos y recursos que pueden ayudarte a estar un paso adelante en el cuidado de tu salud.

Compartir esta iniciativa con otras mujeres es clave para **multiplicar la prevención**.

Porque prevenir nos permite estar un paso adelante.



COMISIÓN DE GÉNERO DEL PUERTO SAN NICOLÁS

¿POR QUÉ “OCTUBRE ROSA”?

Octubre es el mes dedicado a visibilizar la lucha contra el cáncer de mama, la importancia de la **detección temprana** y el **acompañamiento** a quienes atraviesan esta enfermedad. **El lazo rosa** es símbolo de esta causa en todo el mundo.

.....

DATOS QUE SUMAN

El cáncer de mama es el más frecuente en mujeres: **1 de cada 8** puede desarrollarlo a lo largo de su vida.

En Argentina, se diagnostican más de **22.000 nuevos casos cada año**.

Pero si se detecta a tiempo, **las chances de curación superan el 90 %**.

La detección precoz es la mejor herramienta: cuando el diagnóstico llega en etapas iniciales, los tratamientos son menos invasivos y con mejores resultados.

CONTROL Y PREVENCIÓN: LO QUE TENÉS QUE SABER

Visitá a tu médico/a todos los años.

Conocé los estudios recomendados:

Mamografía:

principal método de detección

(desde los 40 años o antes, si hay antecedentes).

Ecografía mamaria:

estudio complementario.

Resonancia magnética mamaria:

en casos específicos.

Autoexamen:

una semana después del período menstrual.



Prestá atención a:

Cambios de forma o tamaño | Bultos o hundimientos
| Secreciones | Cambios en la piel o pezón.

**Si notás algo diferente, no te asustes.
Consultá con tu médico/a.**



PROMOVAMOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

- Mantené un peso saludable
- Realizá actividad física regularmente
- No fumes
- Evitá el consumo excesivo de alcohol
- Amamantá, si podés — es un factor protector
- Elegí una alimentación con frutas, verduras y baja en grasas saturadas

.....

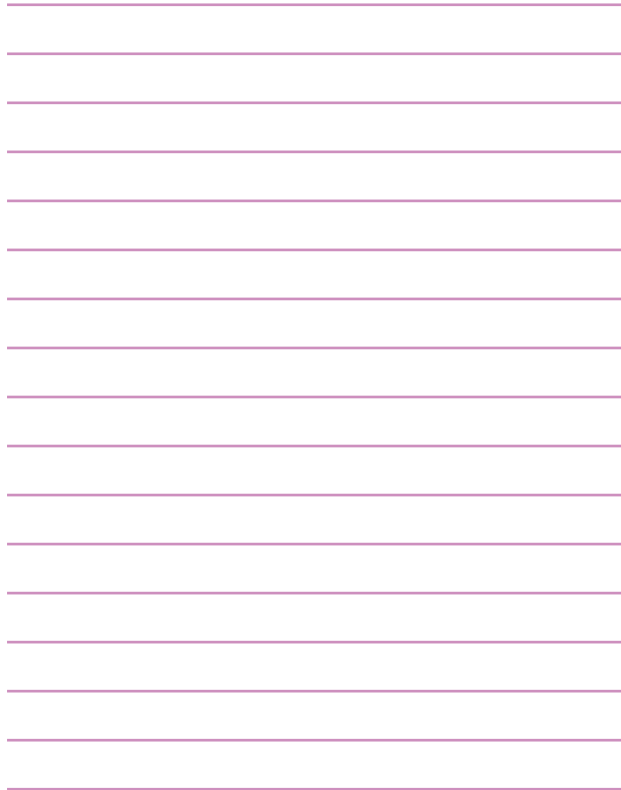


RECURSOS DE SALUD

Hospital Interzonal General
de Agudos San Felipe

Turnos y consultas:

Horarios de atención:





PREVENIR JUNTAS NOS HACE MÁS FUERTES



Escuchá a tu cuerpo,
realizate los controles médicos necesarios
y compartí esta información vital.

 Cuidarnos mutuamente
también salva vidas.



 Puertosn  Puerto San Nicolás

www.puertosannicolas.com