



CUIDÉMONOS ENTRE NOSOTRAS

Invita a tus amigas, parientes o personas cercanas a que conozcan más del tema y a adoptar esta cultura de cuidado y prevención.

CÁNCER DE MAMA

ESTE 19 DE OCTUBRE, DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA, CONOCE LA IMPORTANCIA DE MANTENERTE AL TANTO DE TU SALUD Y DE QUE SEA TU PRIORIDAD.

TODAS HEMOS ESCUCHADO de la inminente amenaza del cáncer de mama y de cómo afecta a 1 de cada 8 mujeres a lo largo de su vida. Sin duda, pensar que esto es algo que le puede pasar a cualquiera de nosotras nos da mucho miedo. Es por eso que es muy importante concientizarnos al respecto y adoptar hábitos y medidas que nos ayuden a mantenernos informadas y tranquilas.

Este mes se pinta de rosa

QUEREMOS QUE TE SUMES A LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA, Y QUÉ MEJOR QUE APROVECHAR EL MES ROSA PARA HACERLO. SI NO SABES CÓMO, TE DEJAMOS ALGUNOS PRODUCTOS CUYAS MARCAS SE HAN UNIDO PARA APOYAR A ORGANIZACIONES QUE SE DEDICAN AL ESTUDIO E INVESTIGACIÓN DE ESTE MAL QUE ATACA A MUCHÍSIMAS MUJERES.



VOGUE, lentes,
\$1,749,
sku 1086490699.



MIDO, reloj,
\$19,900,
sku 1083254919.



GUESS, reloj,
\$3,699,
sku 1087238225.



TEKA, cafetera, \$49,999, sku 1068225953.



TEKA, horno, \$42,799,
sku 1068632001.



TEKA, parrilla eléctrica, \$32,899,
sku 1067118932.

INFÓRMATE: el cáncer de mama es una enfermedad muy grave, sin embargo, se puede curar y tratar si se detecta a tiempo. La falta de información es la principal fuente de miedo y ansiedad. No tengas temor de preguntar los síntomas más comunes, infórmate, acérdate a tu doctor de cabecera y aclara tus dudas al respecto.

AUTOEXAMEN: todas necesitamos familiarizarnos con nuestras mamas para poder comprender mejor el riesgo que corremos. Una opción confiable es a través del autoexamen y autoexploración. Asegúrate de conocerlas bien para así identificar irregularidades, si es que las llegas a tener, y si encuentras un bullo o algo anormal pide inmediatamente una evaluación a tu médico.

DIETA Y EJERCICIO: adopta una dieta adecuada, elige grasas saludables y come balanceadamente. Los frutos secos, el pescado, los alimentos de origen vegetal y el aceite de oliva son buenos aliados en tu camino a la nutrición saludable. De igual modo, mantener un peso estable mediante la actividad física es algo esencial a la hora de cuidar de ti misma. Reduce las calorías que consumes al día y opta por ir incrementando la cantidad de ejercicio físico que haces cotidianamente.

Éstas son algunas recomendaciones que puedes incluir en tu estilo de vida inmediatamente y sin ninguna dificultad. El combate contra el cáncer de mama es una lucha de todas, ya que también es una batalla contra la ignorancia y la desinformación. Mucho de nuestro trabajo consiste en educar a las personas más cercanas a nosotros y conseguir que adopten estas conductas preventivas en su día a día.