

OCTUBRE ROSA



COMISIÓN DE INTEGRACIÓN
ENERGÉTICA REGIONAL

Mes de
concientización
sobre el
**cáncer
de mama**

**Detectar a tiempo
puede marcar
la diferencia.**





COMISIÓN DE INTEGRACIÓN
ENERGÉTICA REGIONAL

Chequeos **periódicos**

Si tienes **más de 40 años**,
hazte una mamografía
una vez al año.

Autoexamen **mensual**

Hazlo **una vez al mes**,
preferiblemente después del
período menstrual.

**Conoce tu cuerpo para notar
cualquier cambio.**





COMISIÓN DE INTEGRACIÓN
ENERGÉTICA REGIONAL



Señales de alerta



Cambios en el tamaño o forma del pecho



Hundimiento del pezón o la piel



Enrojecimiento o secreción



Bultos o endurecimientos





COMISIÓN DE INTEGRACIÓN
ENERGÉTICA REGIONAL



Cuida tu cuerpo y tu mente



Mantén una dieta completa y equilibrada.



Haz actividad física moderada.



Practica técnicas de relajación para
cuidar tu mente y tus emociones.



Establece una rutina de sueño regular.

