



BOLETIN

Información y ayuda

OCTUBRE 2024

39 años

CONSTRUCTORA
gardilic

Hábitos para prevenir

EL CÁNCER DE MAMA



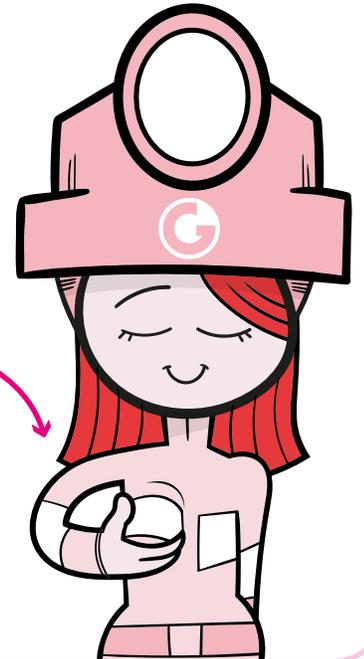
Una alimentación balanceada y alta en fibra, que incluya brócoli, acelgas, espinacas, champiñones, uva y papaya.



Haz ejercicio, no consumas azúcar, evita el cigarro y alcohol.

Un autoexamen mensual a partir de los 20 años, de preferencia al 5to día de menstruación.

Una mamografía cada dos años a partir de los 40 años, una anual desde los 50 años.



RECETA PARA DISFRUTAR LA ALEGRÍA

Saltar, bailar y cantar

Reír a carcajadas

Buscar a alguien para compartir estos momentos

Ver una serie, leer un libro o comic

Comer algo rico

Decirnos a nosotros mismos
!me siento fantástico!



DECÁLOGO DEL BUEN TRATO

- 1 Saludémonos
- 2 Respetémonos
- 3 Escuchémonos
- 4 Moderémonos
- 5 Seamos Amables
- 6 Reconozcamos Nuestros Errores
- 7 Pidamos Perdón
- 8 Pidamos Por Favor
- 9 Tengamos Paciencia
- 10 Trabajemos en Equipo

