



¡Cuidar de tu salud es velar por el futuro de los tuyos!



3 FORMAS DE PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA



TIPS DE SALUD

Desde el equipo de Seguros Vivir, queremos ayudarte a prevenir posibles enfermedades a través del control y la detección a tiempo. Aspectos fundamentales para mantener la buena salud y el bienestar. Por ello, te traemos 3 formas de prevenir el Cáncer de Mama:



Porque siempre habrá motivos para sonreír, elige vivir



1

Mantener una alimentación saludable basada en fibras,

verduras, frutas y proteínas por su alto contenido en nutrientes y compuestos. Es recomendable la utilización de aceite de oliva o canola y consumir pescado (rico en Omega 3), así como granos enteros (cebada, trigo integral o arroz silvestre), legumbres, pan y cereales integrales como la avena. Para evitar enfermedades a futuro, trate de consumir menos carnes rojas y más carnes blancas y magras, recuerda que la buena alimentación es la clave del bienestar.

2

Las mujeres deben realizarse el autoexamen de seno una vez al mes,

8 días después del período menstrual, pueden escoger un día en el mes para realizarlo periódicamente. Para los caballeros, consultar con su médico para conocer si la prueba de PSA es la opción más adecuada para la detección temprana, además es prudente incentivar a sus parejas para asistir a un especialista juntos y así evitar posibles enfermedades.

3

Practicar ejercicios con regularidad para mantener el cuerpo activo

y así ayudar a limpiar las arterias y oxigenar el cuerpo. Son ejercicios básicos tales como utilizar las escaleras en vez del ascensor en tu lugar de trabajo o en la casa, caminar o ir en bicicleta cuando son trayectos cortos, hacer aeróbicos durante 20 minutos diarios o elegir actividades como Yoga o Pilates, siempre consultando al médico para que determine la actividad en cada caso.

www.segurosvivir.com.pa