

## Elegí una y filmate usando los face tracking que hicimos para la campaña 2020 CUIDATE VOS Y PASÁ LA POSTA

Estas recomendaciones ayudan a la detección oportuna del cáncer de mama:

- Agendate una consulta médica para controlar tu salud. Según tus antecedentes y edad, te indicarán los estudios necesarios. Cuidate vos y pasá la posta.
- Presta atención a tu cuerpo, Estate atenta a estos cambios en las mamas:
  - Bultos
  - Hundimientos
  - Venas dilatadas
  - Contornos irregulares
  - Secreciones
  - Hundimiento del pezón
  - Cambio de color, textura y temperatura.Cuidate vos y pasá la posta.
- La mamografía es un estudio de rayos X capaz de encontrar un tumor antes que sea palpable. Entre los 50 y 69 años es gratuito cada dos años. Hacete un tiempo. Cuidate vos y pasá la posta.

**Decidite por una de estas recomendaciones para una alimentación más saludable que ayuda a prevenir el cáncer de mama**

Organizate armando un menú semanal y una lista de compras que empiece con las frutas y verduras de estación.

Cuidate vos y pasá la posta.

Empezá el día con un buen desayuno y acordate que lo mejor es hacer las 4 comidas diarias.

Cuidate vos y pasá la posta.

Date un tiempo para elegir lo que comés reduciendo la cantidades de grasas y azúcares.

Cuidate vos y pasá la posta.

Cuando vayas a trabajar o a estudiar no te olvides de llevar frutas de estación, son las más baratas.

Cuidate vos y pasá la posta.

Buscá recetas rápidas y fáciles con ingredientes saludables...

vas a ver que hay muchas!

Cuidate vos y pasá la posta.

Prepará verduras hervidas o al vapor y déjalas en la heladera prontas para usar.

Cuidate vos y pasá la posta.

Ponete una meta que puedas alcanzar:

elegí una nueva verdura cada semana y probá diferentes formas de prepararla.

Cuidate vos y pasá la posta.

Ganale a las comidas rápidas y a las picadas,

cambialas por preparaciones ricas y saludables y así sumás a tu bienestar.

Cuidate vos y pasá la posta.

Dejá las frutas al alcance de todos,

si están más a mano es más fácil consumirlas.

Cuidate vos y pasá la posta.

## **Decidite por una de estas recomendaciones para una vida más activa que ayuda a prevenir el cáncer de mama**

Si pasás mucho tiempo sentada frente a la computadora,  
cada una hora, hacé una pausa activa de 10 minutos.

Cuidate vos y pasá la posta.

Si necesitás hablar por teléfono aprovechá a caminar,  
así agregás movimiento a tu vida.

Cuidate vos y pasá la posta.

Que el dinero no te limite, movete en tu casa o en el parque,  
le darás energía a tu cuerpo.

Cuidate vos y pasá la posta.

Buscá alguna actividad que te guste.

Por ejemplo podés comenzar caminando pequeños trayectos.

Cuidate vos y pasá la posta.

Fijá una frecuencia semanal de actividad física y no la cambies.

Mantenela en el tiempo, vas a ver los buenos resultados.

Cuidate vos y pasá la posta.

Organízate fijando pequeñas metas, te ayudará a sentirte mejor.

Podés invitar a una amiga/o, vecina/o o a tu pareja a caminar.

Cuídate vos y pasá la posta.

Comenzá a planificar una nueva rutina de actividad física de 30 minutos diarios.

Dejá las excusas, sumá movimiento a tu vida.

Cuidate vos y pasá la posta.

Animate, rompé la barrera que no te deja ponerte en movimiento.

Cuesta arrancar pero después que empezás está bueno.

Cuidate vos y pasá la posta.