

LUCHA

— CONTRA EL —
CÁNCER

La detección temprana hace la diferencia



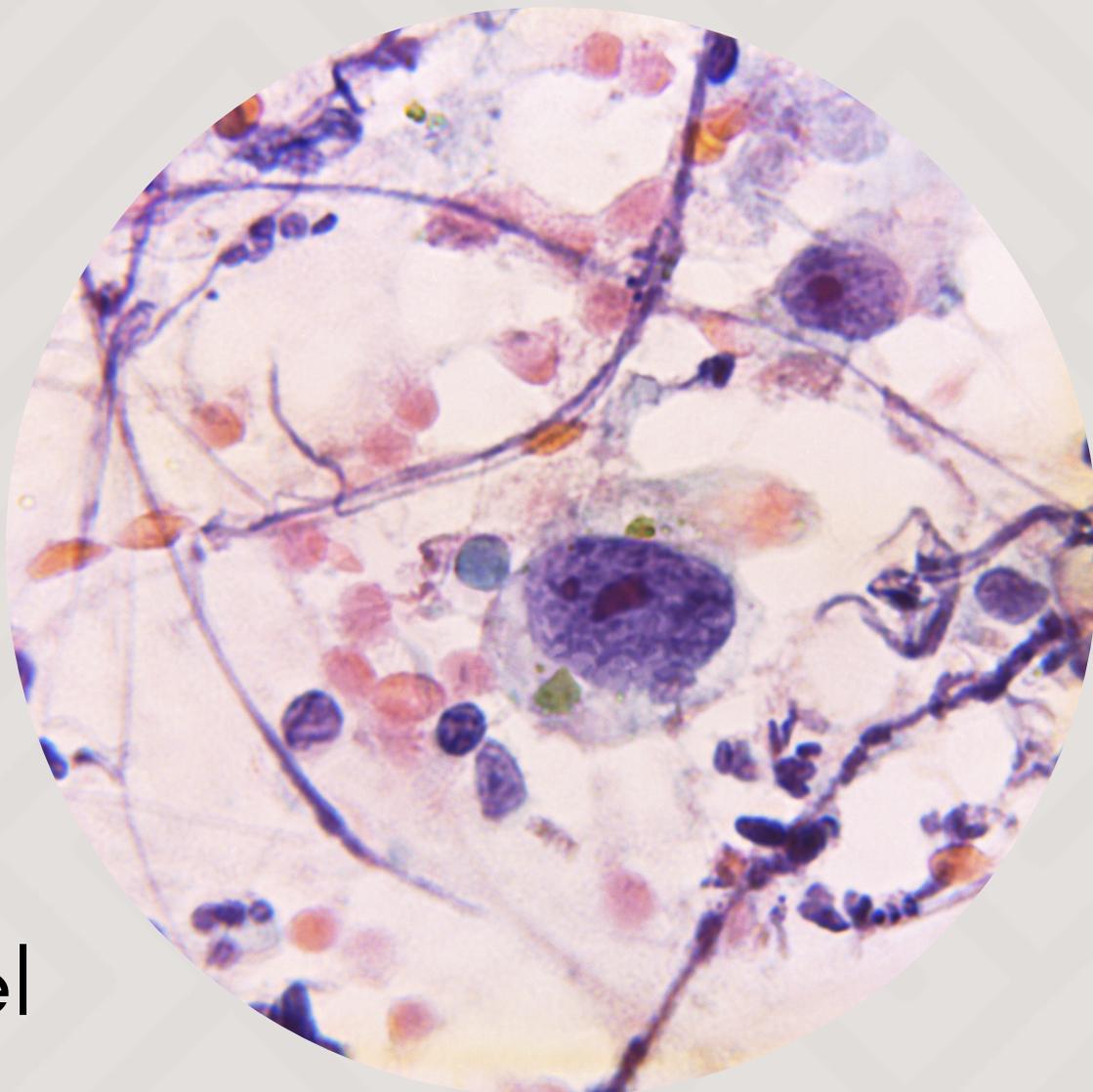
VIGILADO



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
E.P.S. INDÍGENA
MALLAMAS
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir !

¿QUÉ ES EL CÁNCER?

El Cáncer se caracteriza por el crecimiento descontrolado de células y puede aparecer prácticamente en cualquier parte del cuerpo.



Es una enfermedad prevenible y curable si se detecta a tiempo.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL CÁNCER?

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



Tener una alimentación saludable



Evitar la exposición prolongada a los rayos solares



Evitar el consumo de bebidas alcohólicas



Hacer ejercicio



No fumar



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
E.P.S. INDÍGENA
MALLAMAS

El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir !



¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL CÁNCER?

Se recomienda fortalecer la huerta casera y en territorios indígenas la **chagra**, donde se obtendrá alimentos orgánicos sanos, frescos, seguros y accesibles.



¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL CÁNCER?

VACUNACIÓN

Niñas de 9 a 17 años vacunarse con dos dosis de VPH (Virus del Papiloma Humano)



CONTROL MÉDICO

Asista a su institución de salud más cercana y solicite las pruebas de detección temprana.

SABÍAS QUÉ...



Pasar tiempo con los seres queridos y amigos, fortalece los vínculos afectivos, aumenta la felicidad y las defensas del cuerpo.

SIGNOS DE ALARMA

Consulte oportunamente con su médico, si presenta estos u otros cambios anormales en su cuerpo



Masas o engrosamiento en cualquier parte del cuerpo



Aparición repentina de manchas en la piel



Aparición de lunares de forma irregular, cambio de color, forma o tamaño



Perdida de peso sin causa aparente



Fiebre por varios días sin causa aparente



Sangrados inusuales

DÍA MUNDIAL

**— CONTRA EL —
CÁNCER**



POR UNOS CUIDADOS MAS JUSTOS


Supersalud
Por la defensa de los derechos de los usuarios

VIGILADO



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
E.P.S. INDÍGENA
MALLAMAS
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir !