

# Pelea contra el cáncer

◆ JAZMÍN RIVERA

jarivera@lateja.co.cr

**Cada año en** el país se detectan 850 casos de cáncer de mama y 325 mujeres fallecen por ese mal.

Para bajar estas cifras e informar más a la mujer es que mañana se estará brindando información en La Sabana, al costado oeste del Gimnasio Nacional, a la par de las canchas.

De 8:30 a.m. al mediodía el parque se llenará de mucha fiesta. Podrá disfrutar de aeróbicos, un espectáculo con payasos, pinta caritas y hasta charlas informativas con un oncólogo.

Se dirá cómo prevenir esta enfermedad, cuáles son los síntomas y el tratamiento. Para cerrar, la empresa AstraZeneca organizó un concierto con el grupo Pastel de gente.



ARCHIVO GN

**Hacerse el autoexamen cada mes la puede salvar del cáncer.**

## AUTOEXAMEN

**En la ducha:** Mueva los dedos con jabón por toda la mama. Con la mano derecha examine el pecho izquierdo, el otro brazo va sobre la cabeza.

**Ante un espejo:** Mire sus mamas con los brazos colocados en la cintura, luego súbalos bien alto, por encima de la cabeza. Busque cambios en el contorno de cada mama, hinchazón o camanances.

**Acostada:** Examine cada seno con un movimiento circular, desde los bordes hacia el pezón o de arriba hacia abajo.