



8 DE MARZO, DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Nuestra forma de demostrar el valor de la mujer es recordándole que debe cuidar su salud física y emocional

El 05 de marzo de 2010, se llevó a cabo conferencia de prensa en el Departamento de Comunicación Social y Relaciones Públicas del IGSS, con el propósito de recordar a la población en general y a las féminas en particular, la importancia de su salud tanto física como emocional. Entre los consejos expuestos se encuentran:

- Mantener una dieta saludable que incluya ejercicios constantes.
- Hacerse evaluaciones médicas generales por lo menos, una vez cada año.
- Realizarse auto examen de mamas, lo cual es una sencilla exploración que todas las mujeres deben realizar una vez al mes para poder detectar los signos precursoros de un eventual cáncer de mama. El examen permite descubrir la presencia de nódulos en la mama y practicar una inspección visual completa.
- Realizarse el Papanicolaou, el cual es un examen que se hace para chequear señales de cáncer en la cervix (cuello de la matriz). Durante un examen de Papanicolaou el médico toma una muestra de células de la cervix para analizarla y examinarla.
- Al estar embarazada, debe llevar cuidadosamente el control de la gestación para evitar cualquier peligro tanto para la madre como para el bebé.

Por otro lado, no se debe olvidar la salud emocional, por lo cual se recomienda lo siguiente:

- Tener una actitud triunfadora y conocer el valor propio
- No permitir ningún tipo de abuso
- Planificar cuándo se quiere tener hijos y comprender que el ser madre es un compromiso para toda la vida
- Estar convencida que sí se puede desarrollar como madre y también como profesional
- La preparación psicológica durante el embarazo ayuda a manejar miedos, ansiedades y desvanecer falsos mitos relacionados con el embarazo y parto logrando convertir a esta etapa en una vivencia maravillosa y única.

¡SALUD Y FELICIDAD PARA TODAS HOY Y SIEMPRE!

IGSS,
Una época de cambios,
para un cambio de época

