

El Prat.  
el meu  
localmón



2017

#TO  
CA  
TE  
LES

Activitats  
per la salut  
mamària  
i la prevenció  
del càncer  
de mama

Fotografies: NURIA OREJA

[elprat.cat/salut](http://elprat.cat/salut)  
f t



Ajuntament del  
Prat de Llobregat



*El càncer de mama és el més freqüent entre les dones, i el risc augmenta amb l'edat.*

*L'evolució favorable en la taxa de supervivència és fruit de les millores terapèutiques i dels programes de detecció precoç, entre els quals destaca el Programa de cribatge de càncer de mama,*

*adreçat a totes les dones de 50 a 69 anys.*

*Adoptar un estil de vida saludable també ens ajuda a prevenir i, en ocasions, només cal fer petits canvis en les rutines: reduir el consum d'alcohol i evitar el tabac, practicar activitat física regularment i seguir una dieta equilibrada en són alguns exemples.*

*El coneixement del propi cos i l'autoexploració, tot i que no substitueixen les mamografies, també hi poden ajudar.*

*Aprofitem l'oportunitat per posar en valor la feina imprescindible que fa la Junta Local Catalunya contra el Càncer. El treball constant i sostingut ha canviat, en positiu, la manera d'enfrontar-nos a la malaltia i, especialment, la percepció social que en tenim. La seva feina ha contribuït a augmentar l'autoestima i l'empoderament de qui la pateix i, també, a donar suport a les persones del seu entorn.*

*El cicle d'accions de sensibilització que teniu a les mans és un exemple d'aquesta feina. Us convidem a sumar-vos als actes de suport i a fer-ne difusió!*

*El Prat de Llobregat, octubre de 2017*

**Débora García Barrios**

*Regidora de Salut Pública i Consum*

**M. Rosa Blanco Sallés**

*Presidenta de la Junta Local AECC*

## **Il·luminació d'edificis de color rosa**

Dijous 19 d'octubre, a partir de les 19.45 h  
Edifici consistorial de la plaça de la Vila  
i torre de l'aigua del Cèntric Espai Cultural

## **Taula informativa de la Junta Local de l'AECC**

Dijous 19 d'octubre, de 18.30 a 20.00 h  
Plaça de la Vila

## **Tarda de festa**

Dissabte 21 d'octubre, de 17.30 a 20.00 h  
Plaça de la Vila

*Actuació musical amb The Gospel Prat Project i Lightning Night Band (LNB)*

*Participació de la Colla de Gegants de l'AMPA de l'Escola Mare de Déu del Carme, de la Colla de Diables del Prat-Tabalers del Pollo i de Krestatum.*

*Xocolatada, photocall #tocateles amb Nuria Oreja, col·locació d'un llaç i il·luminació de la façana de l'Ajuntament de color rosa.*

## **Visita guiada a la Unitat Funcional de Mama de l'Institut Català d'Oncologia (ICO)**

Dimarts 24 d'octubre, a les 15.15 h

**Punt de trobada:** plaça de la Vila

**Inscripcions:** del 16 al 23 d'octubre, trucant al Tel. 93 379 00 50 (ext. 5370), de 9 a 13 h

## **Taula rodona:**

### **He tingut càncer. I ara què?**

Dijous 26 d'octubre, a les 18.00 h

Equipament Cívic Delta del Llobregat  
(c. Riu Llobregat, 94)

*Hi intervindran: **Ana Rodríguez**, infermera de la Unitat Funcional de Mama de l'Institut Català d'Oncologia (ICO), **Mercè Margalef**, de l'AECC Catalunya Contra el Càncer-Junta Local del Prat, **Ainhoa Verdaguer**, psicòloga i mare i **Rosa Sorribas**, d'Areola i consultora certificada en lactància IBCLC, que compartiran la seva experiència d'al·letar els seus nadons en el procés del tractament del càncer.*