

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA


**HOSPITAL MATERNO RAMÓN GONZÁLEZ CORO.
BOLETÍN PROMOCIÓN DE SALUD
Y EPIDEMIOLOGÍA HOSPITALARIA**


**EDICIÓN.
JULIO 2025.**

COLECTIVO EDITORIAL:

MSC. CARIDAD MAYRA VILLAFRANCA CUBELA.

LIC. ANTONIO RAFAEL PAVÓN ESCALONA.

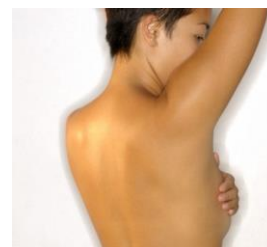
CONTÁCTENOS EN: hgcepid@infomed.sld.cu

FORMACIÓN DE VALORES:

La familia está unida por un lazo muy difícil de destruir: El Amor...
El amor que se da y se recibe en la familia es muy especial, porque es un
Amor Incondicional, sin fecha de caducidad.

*Rebeca Byler.***DIAS MUNDALES****Julio.****Primer sábado** Día internacional de las cooperativas**11** Día mundial de la población**28** Día Mundial de la Hepatitis**PREPARANDO A MAMÁ**

Si planeas quedar embarazada puedes realizarte una serie de análisis de rutina para descartar la existencia de infecciones y determinar grados de inmunización ante ciertas enfermedades. Asiste a la consulta de PLANIFICACIÓN FAMILIAR en tu ÁREA DE SALUD junto a tu pareja para que ambos reciban orientación para el futuro desarrollo del embarazo. Si usted está intentando quedar embarazada deje de beber el alcohol, deje de fumar, y definitivamente no tome ninguna droga que no sea prescrita por su Médico.

SALUD PARA TUS MAMAS.

Un quiste mamario es una lesión que se manifiesta en la mama. Suele presentarse como un bulto en forma de saco rodeado por una cápsula y que contiene líquido que puede ser poco o muy viscoso. Casi nunca es necesario un **tratamiento** para los **quistes mamarios**. El médico puede vaciar los quistes con un pinchazo o un pequeño corte. Si se siguen reproduciendo, el médico los elimina por completo; en estos casos puede tratarse de un **tumor maligno** (cáncer de mama).

PARA DORMIR MEJOR...

Durante el sueño, el cuerpo se recupera del estrés diario. Una tisana antes de ir a dormir es una excelente opción para que descanses mejor y tu cuerpo se recobre del desgaste sufrido durante el día.

Te recomendamos una tisana de **TOMILLO, CEDRÓN, MANZANILLA, LECHUGA.**

Todas estas ayudarán a un sueño feliz y reparador.