

ORDENANZA N°: 4179/11.-

Ramallo, 16 de junio de 2011

VISTO:

La importancia de la prevención en materia de salud; y

CONSIDERANDO:

Que en la Argentina se diagnostican entre 15 mil y 18 mil nuevos casos de cáncer de mama por año y con estas cifras, una de cada ocho mujeres puede sufrir la enfermedad;

Que las posibilidades de curación aumentan con la detección temprana.

Que diagnosticado precozmente, no es necesario extraer la mama (mastectomía), ni todos los ganglios axilares y que Los tumores menores a un centímetro de diámetro se curan en el 95 por ciento de los casos;

Que son fundamentales para la prevención los exámenes clínicos, los exámenes mamarios, la ecografía mamaria y la mamografía, ya que cuanto más temprano es el diagnóstico las opciones de cura son mayores;

Que la manifestación inicial del cáncer de mama es la existencia del tumor, descubierto en más del 80% de los casos en forma accidental; por eso es esencial la instrucción de la mujer en la práctica del auto examen mamario por parte del ginecólogo;

Que el cáncer de mama en su etapa temprana por lo general no causa dolor ni síntomas. Por eso son fundamentales los controles periódicos, que lo pueden detectar a tiempo;

Que la técnica del auto examen mamario es sumamente sencilla y la puede realizar cualquier mujer por sí misma bajo la supervisión del ginecólogo. Su ejercicio rutinario permite mejorar las condiciones para detectar posibles lesiones;

POR TODO ELLO, EL HONORABLE CONCEJO DELIBERANTE DE RAMALLO EN USO DE SUS ATRIBUCIONES SANCIONA CON FUERZA DE;

ORDENANZA

ARTÍCULO 1º) Autorízase al Departamento Ejecutivo Municipal, a implementar una Campaña de Concientización y prevención de Cáncer de mamas.-----

ARTÍCULO 2º) La misma deberá contemplar las siguientes acciones:

----- - Realizar una mamografía cada dos años para aquellas mujeres mayores de 40 años.

- Realizar una mamografía anual para aquellas mujeres mayores de 50 años.
- Realizar ecografías mamarias como estudio complementario cuando el especialista lo estime conveniente.
- Brindar la información necesaria para poner en práctica la técnica del auto examen mamario
- Efectuar charlas entre personas que han padecido o padecen dicha enfermedad con mujeres mayores de 40 años.
- Establecer y fomentar dietas que contengan alimentos tendientes a prevenir la enfermedad, tales como:
 - a) Alimentos con fibra, ya que ayuda a reducir la circulación de estrógenos (pescados, vegetales y granos).
 - b) Frutas y vegetales. Dichos alimentos contienen vitaminas, minerales y antioxidantes. Se recomienda comer cinco o más frutas o vegetales por día.

c) Productos de soja. Algunos estudios sugieren que sustancias como la soja inhiben el desarrollo y crecimiento de células cancerosas. Buenas fuentes de soja incluyen tofu y leche de soja.

- Fomentar hábitos saludables, como:

a) Limitar la ingesta de grasa al 30 % de las calorías diarias. No más del 10 % de grasas saturadas.

b) Limitar el consumo de alcohol y evitar el tabaco.

c) Realizar actividad física: caminatas, bicicleta, baile.

d) Evitar la exposición a pesticidas.

- Establecer exámenes médicos periódicos desde la adolescencia, junto con los controles ginecológicos básicos (papanicolau y colposcopía) desde el inicio de la actividad sexual.

- Difundir a través de los medios de comunicación local el programa que llevará adelante la campaña.-----

ARTÍCULO 3º) Comuníquese al Departamento Ejecutivo a sus Efectos.-----

DADA EN LA SALA DE SESIONES DEL HONORABLE CONCEJO DELIBERANTE DE
RAMALLO EN SESIÓN ORDINARIA DEL DÍA 16 DE JUNIO DE 2011.-----