



## Octubre nos recuerda algo vital: cuidarte también es liderazgo

Estimado equipo,

En Grupo Neria sabemos que liderar es construir futuro. Y no hay futuro sin salud. Octubre, Mes de la Lucha contra el Cáncer de Mama, es un recordatorio poderoso: cuidarte es una prioridad, hoy y siempre.

La prevención es nuestra mejor aliada:

- **Tócate:** Realiza una autoexploración mensual, serán 5 minutos que pueden cambiar tu vida.
- **Revísate:** Hazte un chequeo clínico anual a partir de los 25 años y mastografía a partir de los 40, o antes si en tu familia hay antecedentes.
- **Hábitos que suman:** Procura tener una alimentación balanceada, actividad física regular y evitar el tabaco y el exceso de alcohol.

Te invitamos a actuar desde ahora:

- Agenda tu revisión en tu centro de salud de confianza.
- Comparte esta información con tu familia: madres, hijas, hermanas, pareja, amigas.
- Si detectas cualquier cambio, no esperes, acude con un profesional de salud.

Cuidarte es también cuidar a tu equipo, a tu familia y a los sueños que construimos juntos.

Atentamente,  
Grupo Neria