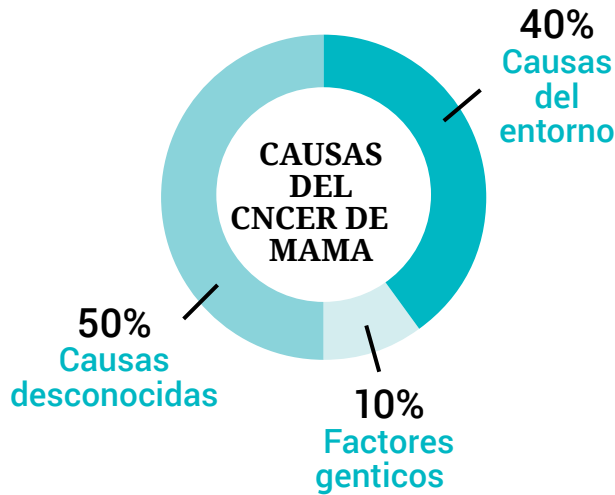


# 1 de cada 8 mujeres padecer cncer de mama en el transcurso de su vida



- Las personas con mayor riesgo son las mujeres, y el riesgo aumenta con la edad. Los hombres también pueden tener cáncer de mama, pero es muy inusual.
- La mitad de los casos de cáncer de mama no tienen explicación; aún tenemos mucho que aprender al respecto.
- Entre el 5% y el 10% de los casos de cáncer de mama se deben a factores genéticos.
- El 40% de los casos de cáncer de mama pueden atribuirse a conductas y a factores del entorno físico y social.

Acte con precaución!

*Estas pautas son tiles para todas las personas, en especial para las mujeres que están en etapa de desarrollo de las mamas, como la pubertad o el embarazo.*

Los consejos en este folleto están basados en las últimas pruebas científicas relacionadas con:

- **ESTILO DE VIDA:** Una alimentación saludable, la actividad física, los buenos hábitos de sueño y el apoyo social ayudan a controlar el estrés y a reducir la inflamación.
- **ENTORNO:** Se deben evitar los agentes cancerígenos (como la radiación y los químicos asociados con el cáncer) y las sustancias que provocan trastornos hormonales.



**NADIE PUEDE SOLO!**  
*Juntos podemos crear comunidades  
sólidas para proteger nuestra salud  
y promover el bienestar.*

**zero**  
breast cancer

[www.zerobreastcancer.org](http://www.zerobreastcancer.org)



DONAR  
EN L NEA



TRABAJAR COMO  
VOLUNTARIO



CONVERTIRSE EN  
SOCIO COMERCIAL

# zero

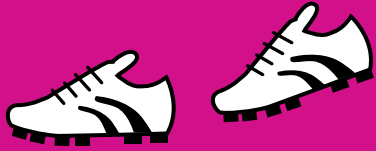
breast cancer



**13** formas de disminuir  
el riesgo de tener  
cncer de mama

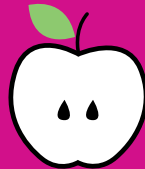
# 13 formas de disminuir el riesgo de tener cncer de mama

## Usted puede!



- Haga actividad fsica, como caminar, andar en bicicleta, bailar o cualquier otra actividad que disfrute, al menos 30 minutos casi todos los das.

- Mantenga una alimentacin saludable que incluya cereales integrales y muchas frutas y vegetales frescos o congelados (limite los alimentos enlatados). Reduzca el consumo de carnes rojas y evite las carnes procesadas.



- Beba de su propia botella de vidrio o de acero inoxidable, en lugar de comprar agua en botellas de plstico (as, adems, ahorrar dinero y proteger el medioambiente).



- No fume tabaco ni permita que nadie fume en su casa o en su coche.

- Limite el consumo de bebidas alcohlicas a menos de una copa por da, o 3 a 5 copas por semana.



## Intentelo!

- Utilice productos de limpieza y para el hogar que no sean txicos, como bicarbonato de sodio y vinagre. Evite los desodorantes de ambiente qumicos y los productos con fenoles (phenols) y fragancias.

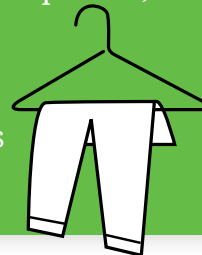
- Reduzca el uso de productos cosmticos y del cuidado personal; evite los productos con oxibenzona (oxybenzone, un protector solar), parabenos y fragancias.



- Cocine en utensilios de acero inoxidable o de hierro fundido (evite los utensilios de cocina antiadherentes).

En microondas, utilice recipientes de vidrio o de cermica, nunca de plstico, y evite los envases plsticos para alimentos.

- Evite el lavado en seco, especialmente aquellos con percloroetileno (PERC), un qumico txico. Siempre que sea posible, evite comprar prendas fabricadas con tratamientos qumicos (antiarrugas, antimanchas, impermeables o ignifugos.)

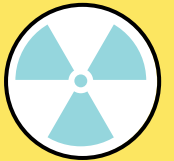


## Los mdicos aconsejan



- Amamante a su beb durante todo el tiempo que sea posible; lo ideal sera durante un ao.

- Para mujeres menores de 20 aos, reduzca la exposicin a radiacin como las tomografias computorizadas y las radiografias de ttrax.



- Evite usar la hormonoterapia reitutiva (HRT, por sus siglas en ingls) con una combinacin de estrgeno y progesterona para tratar los sntomas tpicos de la menopausia.

- Averige si tiene antecedentes familiares de cncer de mama o de ovario, y hblelo con su mdico o proveedor de atencin de la salud.

