

# Tips to Reduce Your Risk for Breast Cancer



**Avoid gaining weight as an adult—try to maintain a healthy weight for your body type**

**Fact:**  
A weight gain of 20 or more pounds can increase an adult woman's breast cancer risk



**Limit alcoholic beverages**

**Fact:**  
One or more alcoholic drinks *per day* is associated with an increased risk of breast cancer



**Use precaution with certain chemicals in cleaning agents, household products, and cosmetics**

**Fact:**  
Some chemicals may affect hormones in the body—read labels and get more information at <http://www.zerobreastcancer.org/research.html#factsheets>

**Be physically active—walk briskly or exercise for 30 minutes most days of the week**



**Fact:**  
Exercise reduces risk of breast cancer and helps to maintain a healthy weight

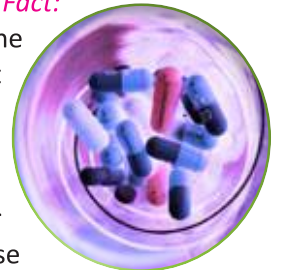
**Eat leafy green vegetables and whole grains in your diet, especially if you drink alcohol**

**Fact:**  
Leafy greens and whole grains contain the vitamin B-9 (folate)



**Avoid using hormone replacement therapy HRT (estrogen and progesterone combined)**

**Fact:**  
Hormone replacement therapy is associated with breast cancer—talk to your doctor or nurse



**Breastfeed your baby for as long as possible, ideally for a full year**

**Fact:**  
Breastfeeding is healthy for babies; it may also reduce a mother's future breast cancer risk

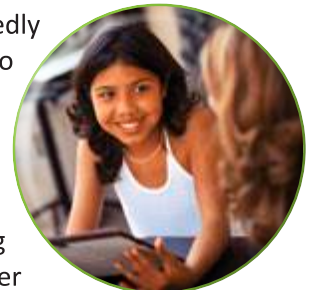
**Don't smoke tobacco, and don't let others smoke near you or your family at home or at work**

**Fact:**  
Girls and young women exposed to second-hand smoke may have a higher risk of breast cancer



**Minimize radiation exposures, especially for girls and younger women. Talk to your doctor about reducing your exposure to medical radiation.**

**Fact:**  
Girls repeatedly exposed to radiation before age 20 are at high risk for developing breast cancer



# Consejos para Reducir el Riesgo de Cáncer del Seno (Mama)



**Evite ganar peso en la etapa adulta –trate de mantener un peso saludable de acuerdo a su tipo de cuerpo**

**Hecho:**

Un incremento en el peso de 20 o más libras puede aumentar el riesgo de cáncer del seno en mujeres adultas

**Sea físicamente activa—camine vigorosamente o haga ejercicios por lo menos por 30 minutos casi todos los días de la semana**



**Hecho:**

El ejercicio ayuda a reducir el riesgo de desarrollar cáncer del seno y ayuda a mantener un peso saludable

**Amamante a su bebé cuanto más le sea posible, idealmente hasta el primer año de vida**



**Hecho:**

Amamantar es saludable para los bebés; pero también puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer del seno de la madre en el futuro



**Limite las bebidas alcohólicas**

**Hecho:**

El consumo de una o más bebidas alcohólicas al día está asociado con el aumento del riesgo de desarrollar cáncer del seno

**Coma vegetales de hojas verdes y cereales integrales en su dieta, especialmente si consume alcohol**



**Hecho:**

Las hojas verdes y los cereales integrales contienen la vitamina B-9 (ácido fólico)

**Evite fumar tabaco, y no permita que otros fumen cerca de usted o de su familia, tanto en casa como en el trabajo**

**Hecho:**

Las niñas y mujeres jóvenes expuestas al humo del tabaco pueden tener mayor riesgo de desarrollar cáncer del seno



**Utilice con precaución ciertos químicos contenidos en limpiadores, productos para el hogar y cosméticos**



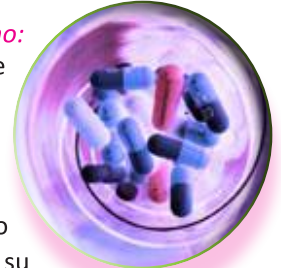
**Hecho:**

Algunos químicos pueden afectar las hormonas del cuerpo—lea las etiquetas y obtenga más información. Sitio web ZBC en español; recursos sobre fuentes importante de exposición: <http://www.zerobreastcancer.org/research.html#factsheets>

**Evite el uso de terapia de reemplazo hormonal TRH (estrógenos y progesterona combinados)**

**Hecho:**

La terapia de reemplazo hormonal se asocia con el desarrollo del cáncer del seno —hable con su médico o enfermera



**Minimice su exposición a las radiaciones, especialmente en niñas y mujeres jóvenes. Hable con su médico en relación a la disminución de su exposición a la radiación médica**

**Hecho:**

Las niñas expuestas repetidamente a la radiación antes de los 20 años tienen un alto riesgo de desarrollar cáncer de seno

