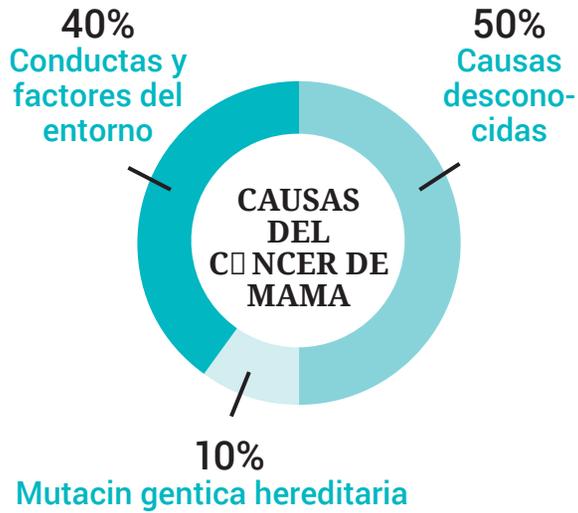


1 de cada 8 mujeres tendrá cancer de mama en su vida



- ▣ Ser mujer y el envejecimiento son los principales factores de riesgo. Cualquiera puede tener cancer de mama, pero es raro en los hombres.
- ▣ La mitad de los casos de cancer de mama no tienen explicación; aún tenemos mucho que aprender.
- ▣ La mutación genética hereditaria explica del 5 % al 10 % de los casos de cancer de mama.
- ▣ El 40% de los casos de cancer de mama pueden atribuirse a conductas y a factores del entorno físico y social.

Practique el principio de precaución: si tiene dudas,  elim nelo!

Estas pautas son útiles para todos, en especial cuando los senos est n en desarrollo, como ocurre en la pubertad y el embarazo.

Los consejos en este folleto están basados en la evidencia científica más reciente relacionada 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.
- ▣ **Peligros ambientales:** evite la exposición a cancerígenos (como la radiación y los químicos asociados al cancer) 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



Donar



Ayudar como voluntario



Ser un aliado

zero

breast cancer



13 formas de disminuir el riesgo de tener cancer de mama

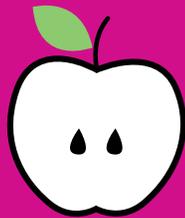
13 formas de disminuir el riesgo de tener cáncer de mama

Usted puede



□ Hacer actividad física, como caminar, andar en bicicleta, bailar o cualquier otra actividad que disfrute, al menos por 30 minutos casi todos los días.

□ Mantener una alimentación saludable que incluya cereales integrales y muchas frutas y vegetales frescos o congelados. Reduzca el consumo de carnes rojas y evite las carnes procesadas.



□ Beber de su propia botella de vidrio o de acero inoxidable y evite las botellas de plástico (¡ahorrar dinero y proteger el medio también!).



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

□ Limitar el consumo de bebidas alcohólicas a menos de una copa por día, o 3 a 5 copas por semana.



Intente

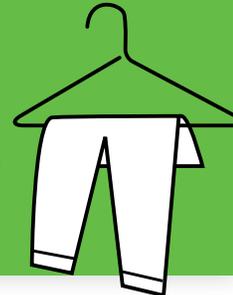
□ Utilizar productos de limpieza y para el hogar que no sean tóxicos, como bicarbonato de sodio y vinagre. Evite los desodorantes ambientales químicos y los productos con fenoles (phenols) y fragancias.

□ Usar menos productos cosméticos y del cuidado personal; evite los productos con parabenos, fragancias y protectores solares con oxibenzona.



□ Cocinar con ollas y sartenes de acero inoxidable o de hierro fundido (evite las antiadherentes). Use el microondas con recipientes de vidrio o cerámica, nunca de plástico, y evite los envases plásticos para alimentos.

□ Evitar el lavado en seco (si lo hace, airee la ropa afuera) o elija el lavado húmedo. Siempre que sea posible, evite las prendas fabricadas con tratamientos químicos (antiarrugas, antimanchas, impermeables o resistentes al fuego).

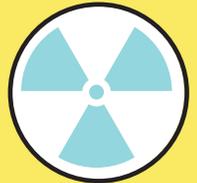


Los médicos aconsejan

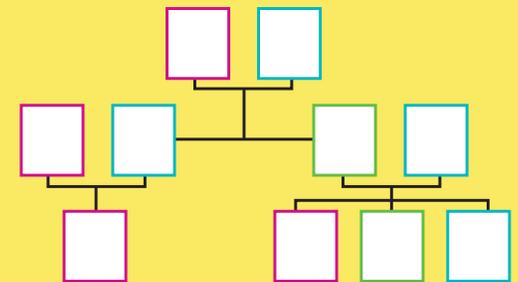


□ Amamantar a su bebé durante todo el tiempo que sea posible; lo ideal sería por un año.

□ Reducir la exposición a la radiación (especialmente las tomografías computarizadas y radiografías de tórax) en mujeres menores de 20 años.



□ Evitar la hormonoterapia reconstitutiva (HRT, por sus siglas en inglés) con una combinación de estrógeno y progesterona para tratar los síntomas típicos de la menopausia.



□ Platicar sobre los antecedentes familiares de cáncer de mama y de ovario con su proveedor de atención médica. Si el cáncer corre en su familia, considere la asesoría genética.