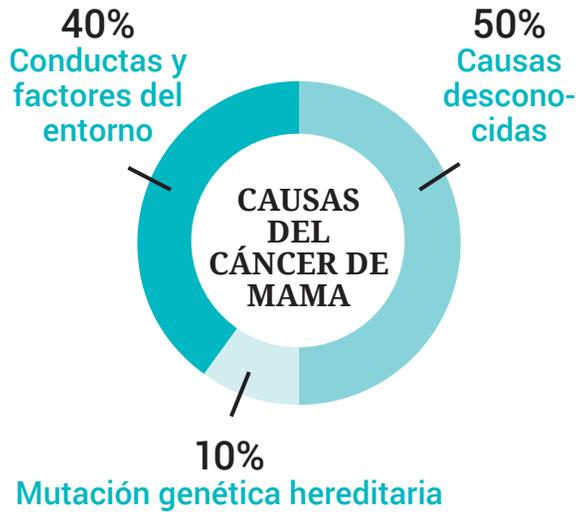


# 1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama en su vida



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

Practique el principio de precaución: si tiene dudas, ¡elimínelo!

*Estas pautas son útiles para todos, en especial cuando los senos están 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 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



Ayudar como voluntario



Ser un aliado

# zero

breast cancer



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

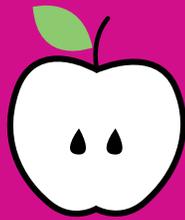
# 13 formas de disminuir el riesgo de tener cáncer de mama

## 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 (¡ahorrará dinero y protegerá 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

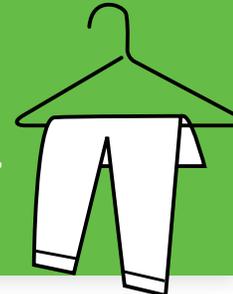
- Utilizar productos de limpieza y para el hogar que no sean tóxicos, como bicarbonato de sodio y vinagre. Evite los desodorantes ambientales químicos y los productos con fenoles (phenols) y fragancias.

- 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).

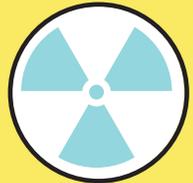


## Los médicos aconsejan

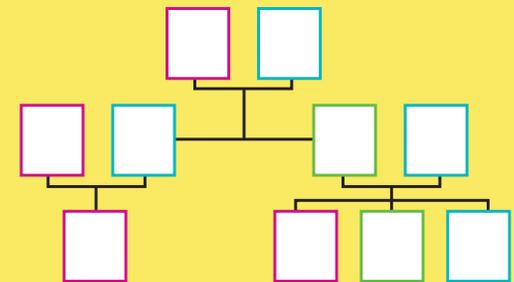


- Amamantar a su bebé durante todo el tiempo que sea posible; lo ideal sería por un año.

- 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.