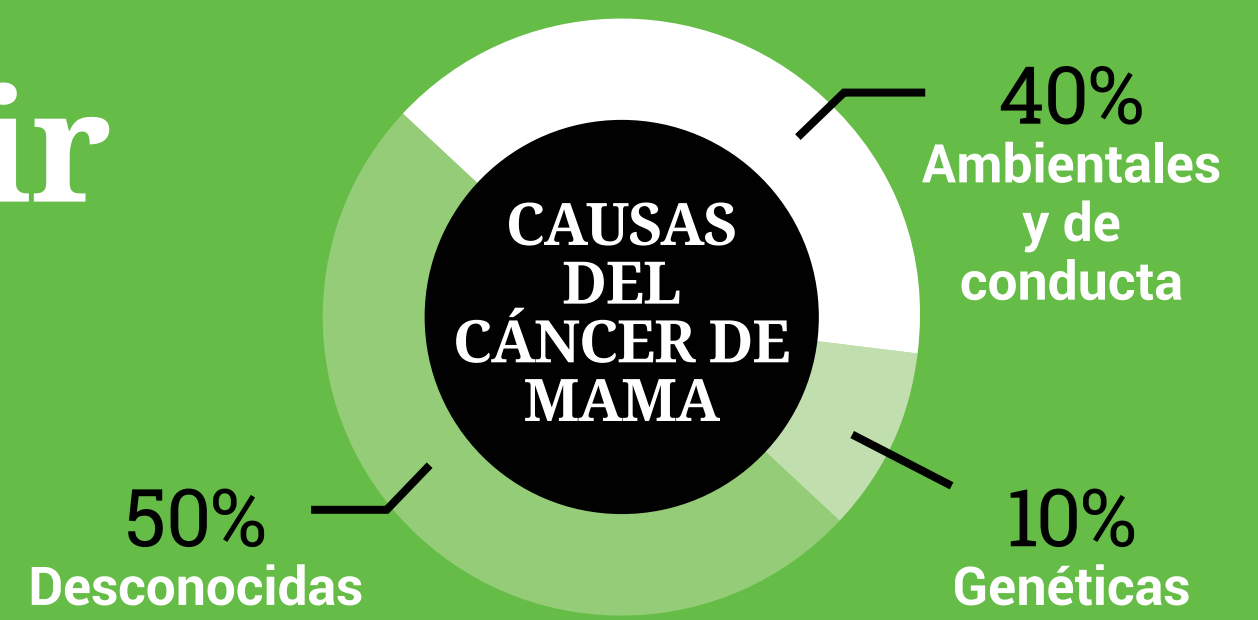


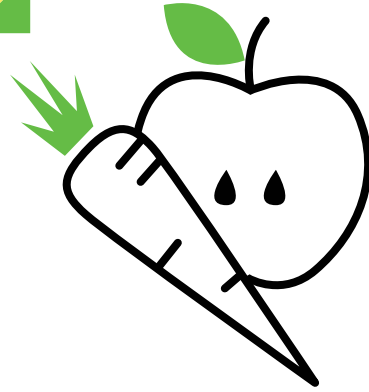
13 Formas de Disminuir el Riesgo de Tener Cáncer de Mama



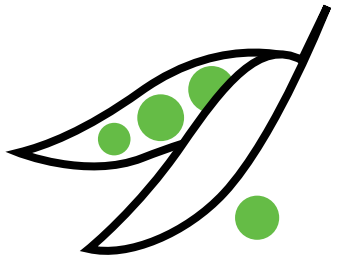
USTED PUEDE:



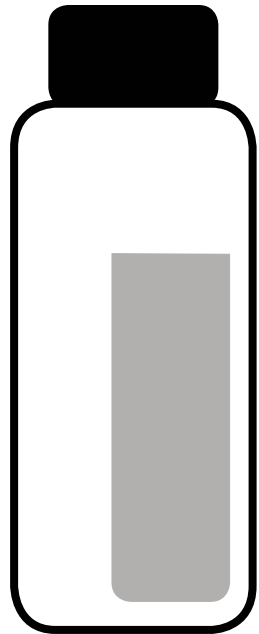
Hacer actividad física.



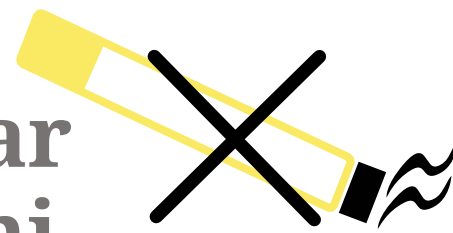
Mantener una alimentación saludable y equilibrada.



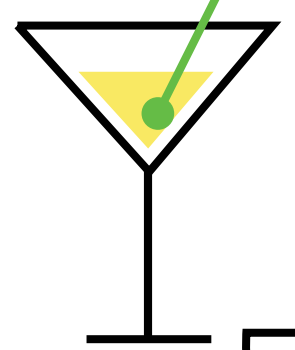
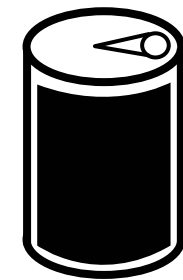
Beber agua en botellas de vidrio o de acero inoxidable.



No fumar tabaco ni permitir que otras personas fumen cerca de usted.

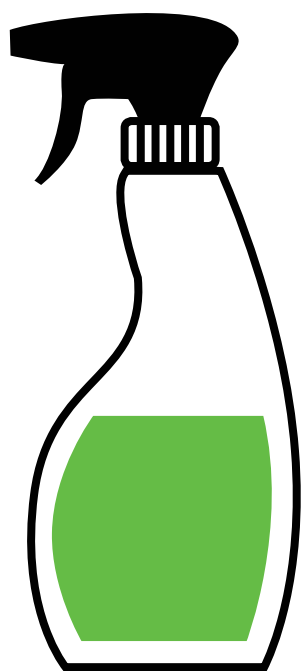


Limitar el consumo de bebidas alcohólicas.

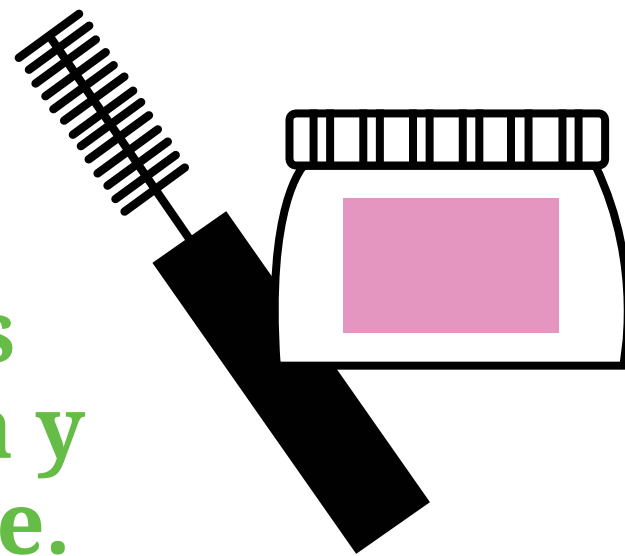


INTENTE:

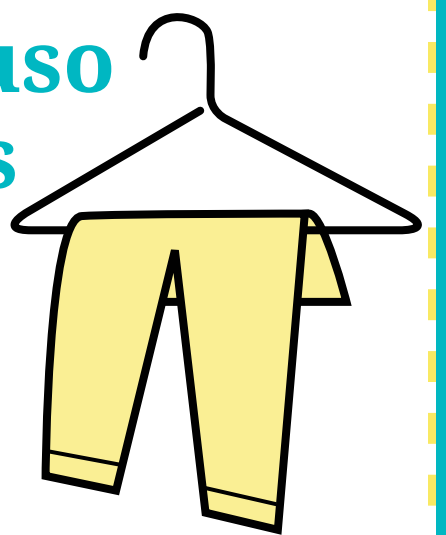
Utilizar productos de limpieza para el hogar que no sean tóxicos.



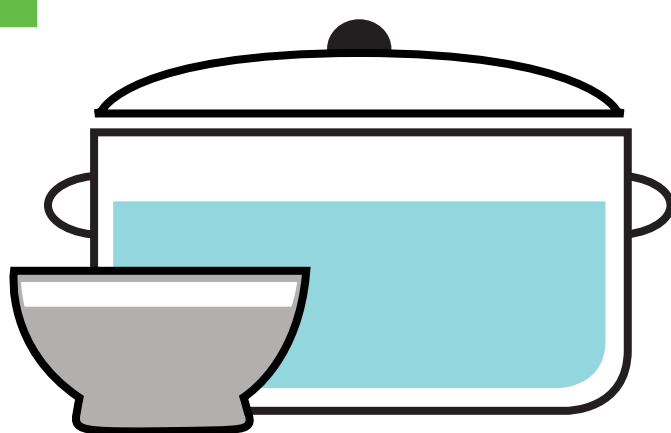
Reducir el uso de lociones, productos de belleza y maquillaje.



Evitar el lavado en seco y el uso de productos químicos en sus prendas de vestir.



Cocinar en utensilios de acero inoxidable o de hierro fundido. Si cocina en microondas, utilizar recipientes de vidrio o de cerámica.



RECOMENDACIONES DE LOS MÉDICOS:

- Amamante a su bebé durante todo el tiempo que sea posible; lo ideal sería durante un año.
- Averigüe si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama o de ovario, y hablelo con su médico o proveedor de atención de la salud. Si hay casos de cáncer en su familia considere recibir consejería genética.
- Para mujeres menores de 20 años, reduzca la exposición a radiación como las tomografías computarizadas y las radiografías de tórax.
- Evite usar la hormonoterapia reconstitutiva (HRT, por sus siglas en inglés) con una combinación de estrógeno y progesterona para tratar los síntomas típicos de la menopausia.

zero
breast cancer
zerobreastcancer.org