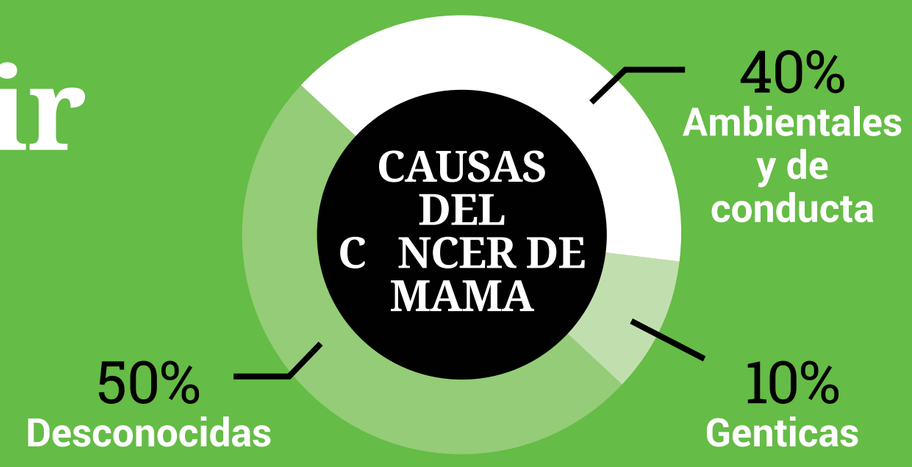
13 Formas de Disminuir el Riesgo de Tener C ncer de Mama



USTED PUEDE:

Hacer actividad f sica.

Mantener una alimentaci n 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 alcoh licas.

INTENTE:

Utilizar productos de limpieza para el hogar que no sean t xicos.

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

Evitar el lavado en seco y el uso de productos qu micos 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 cer mica.

RECOMENDACIONES DE LOS M DICOS:

Amamante a su beb durante todo el tiempo que sea posible; lo ideal ser a durante un a o.

Averige si tiene antecedentes familiares de c ncer de mama o de ovario, y h blelo con su m dico o proveedor de atenci n de la salud. Si hay casos de c ncer en su familia considere recibir consejer a gen tica.

Para mujeres menores de 20 a os, reduzca la exposici n a radiaci n como las tomograf as computarizadas y las radiograf as de t rax.

Evite usar la hormonoterap a restitutiva (HRT, por sus siglas en ingl s) con una combinaci n de estr geno y progesterona para tratar los s ntomas t picos de la menopausia.

zero breast cancer
zerobreastcancer.org