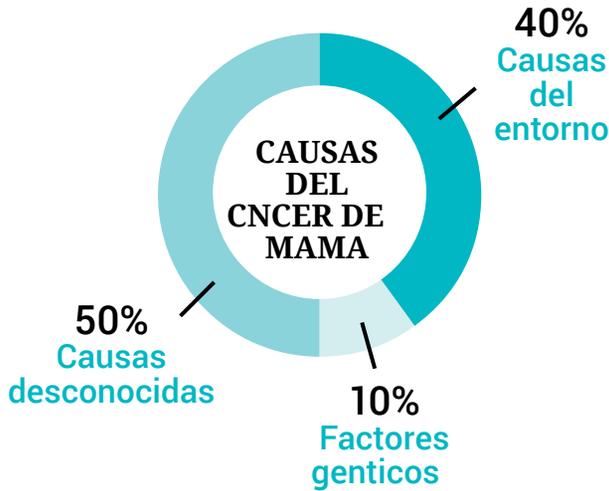


1 de cada 8 mujeres padecer cncer de mama en el transcurso de su vida



- Las personas con mayor riesgo son las mujeres, y el riesgo aumenta con la edad. Los hombres también pueden tener cáncer de mama, pero es muy inusual.
- La mitad de los casos de cáncer de mama no tienen explicación; aún tenemos mucho que aprender al respecto.
- Entre el 5% y el 10% de los casos de cáncer de mama se deben a factores genéticos.
- El 40% de los casos de cáncer de mama pueden atribuirse a conductas y a factores del entorno físico y social.

Acte con precaución!

Estas pautas son tiles para todas las personas, en especial para las mujeres que están en etapa de desarrollo de las mamas, como la pubertad o el embarazo.

Los consejos en este folleto están basados en las últimas pruebas científicas relacionadas 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.
- **ENTORNO:** Se deben evitar los agentes cancerígenos (como la radiación y los químicos asociados con el 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



DONAR
EN L NEA



TRABAJAR COMO
VOLUNTARIO



CONVERTIRSE EN
SOCIO COMERCIAL

zero

breast cancer



13 formas de disminuir
el riesgo de tener
cncer de mama

13 formas de disminuir el riesgo de tener cáncer de mama

Usted puede!



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

- Mantenga una alimentación saludable que incluya cereales integrales y muchas frutas y vegetales frescos o congelados (limite los alimentos enlatados). Reduzca el consumo de carnes rojas y evite las carnes procesadas.



- Beba de su propia botella de vidrio o de acero inoxidable, en lugar de comprar agua en botellas de plástico (así, además, ahorra dinero y protege el medioambiente).



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

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



Intentelo!

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

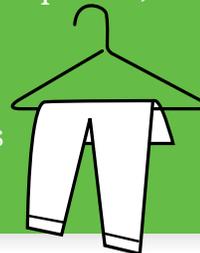
- Reduzca el uso de productos cosméticos y del cuidado personal; evite los productos con oxibenzona (oxybenzone, un protector solar), parabenos y fragancias.



- Cocine en utensilios de acero inoxidable o de hierro fundido (evite los utensilios de cocina antiadherentes).

En microondas, utilice recipientes de vidrio o de cerámica, nunca de plástico, y evite los envases plásticos para alimentos.

- Evite el lavado en seco, especialmente aquellos con percloroetileno (PERC), un químico tóxico. Siempre que sea posible, evite comprar prendas fabricadas con tratamientos químicos (antiarrugas, antimanchas, impermeables o ignífugos.)

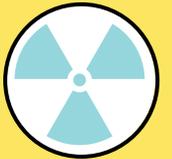


Los médicos aconsejan



- Amamante a su bebé durante todo el tiempo que sea posible; lo ideal será durante un año.

- Para mujeres menores de 20 años, reduzca la exposición a radiación como las tomografías computarizadas y las radiografías de tórax.



- Evite usar la hormonoterapia reemplazante (HRT, por sus siglas en inglés) con una combinación de estrógeno y progesterona para tratar los síntomas típicos de la menopausia.

- Averigüe si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama o de ovario, y hablelo con su médico o proveedor de atención de la salud.

