

EXAMÍNATE

Visita a tu doctor (a) regularmente, a partir de los 20 años. El examen clínico permite buscar alguna anomalía que pueda significar una señal de alerta.



CONOCE TU CUERPO

El autoexamen es importante, permite detectar anomalías en el seno. Se recomienda hacerlo mensualmente, días después de concluido el ciclo menstrual.



CONSERVA UN PESO SALUDABLE

Come frutas y vegetales. Su fibra, antioxidantes y nutrientes pueden ayudar a reducir el riesgo de contraer este mal. Estudios señalan que las comidas con alto contenido graso liberan nitrito, compuesto asociado directamente con el origen del cáncer.



EJERCÍTATE SEGUIDO

La Sociedad Americana del Cáncer, recomienda realizar entre 45 a 60 minutos de ejercicios durante 5 o más días a la semana. Ayuda a reducir el riesgo del cáncer de mamas.



HAZTE UNA MAMOGRAFÍA

Se debe realizar a partir de los 40 años (una al año) o antes si eres de alto riesgo. La mamografía es considerada una de las mejores técnicas para detectar el cáncer de mamas en sus primeras fases.



REDUCE EL ALCOHOL Y EL TABACO

El alcohol y el tabaco constituyen factores de riesgo. Los especialistas recomiendan limitar su consumo o dejarlo y llevar una vida más sana.



EL EMBARAZO AYUDA

El embarazo ocasiona muchos cambios hormonales. Debido a esto, puede que las mujeres que tengan varios embarazos en su juventud presenten un riesgo ligeramente menor.



LACTANCIA MATERNA

Algunos estudios sugieren que la lactancia puede reducir ligeramente el riesgo de desarrollar cáncer de mamas.

