

CONTIGO,



DAMOS LA CARA

CONTRA EL CÁNCER

19 DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

10 COSAS QUE NO SABÍAS DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

1. El cáncer de mama es **el tumor más frecuente** en mujeres. En España se diagnosticaron en 2017, 26.370 nuevos casos.
2. Los **hombres** también pueden desarrollar cáncer de mama. La prevalencia es de 1 por cada 100 mujeres.
3. **Evita el consumo de alcohol.** Cualquier consumo de alcohol, incluso con niveles bajos de graduación, aumenta el riesgo. Si disminuyes el consumo de bebidas alcohólicas diaria a una o mejor aún, a ninguna, reducirás en un 30% la probabilidad de desarrollar un cáncer de mama.
4. **El tabaco, cuanto más lejos, mejor.** Consumir tabaco, en cualquiera de sus formas, aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de mama y también la aparición de complicaciones en su tratamiento.
5. **Mantente físicamente activa.** La práctica regular de ejercicio físico, al menos 30 minutos al día, reduce en un 4% el riesgo de cáncer de mama.
6. **Como saludablemente.** Aumenta el consumo de verduras, frutas, cereales y legumbres, apuesta por el aceite de oliva y reduce la ingesta de carnes rojas.
7. **Mantén un peso saludable.** Las mujeres, especialmente menopaúsicas, que tienen sobrepeso o que son obesas tienen mayor riesgo de tener cáncer de mama. Apúntate al trío ganador: ejercicio, dieta sana y peso saludable.
8. **Limita los tratamientos hormonales.** Si estás tomando sustitutivos hormonales para la menopausia o anticonceptivos orales, conviene que sea durante el menor tiempo y a la dosis más baja posible.
9. **Si puedes, amamanta a tu bebé.** La lactancia te protege del cáncer de mama, cuanto más la prolongues, más protegida estarás contra el cáncer de mama. El riesgo se reduce aproximadamente en un 4% por cada doce meses acumulados de lactancia.
10. **No dejes pasar las pruebas de detección precoz de mama.** El cáncer de mama es una de las pocas enfermedades cancerosas que se pueden diagnosticar precozmente, es decir, antes de que se note algún síntoma. Las posibilidades de curación de los cánceres de mama que se detectan en su etapa inicial son prácticamente del 100%. Si tienes entre 50 y 69 años, hazte una mamografía cada 2 años.