

¿Qué puedo hacer para evitar el cáncer de mama?



Hay diferentes elementos que aumentan la posibilidad de tener cáncer de mama, algunos de ellos pueden ser controlados modificando la conducta.



Evita el consumo de alcohol y tabaco



Practica Actividad Física Regular

Sigue una alimentación saludable



Rica en fruta y verdura

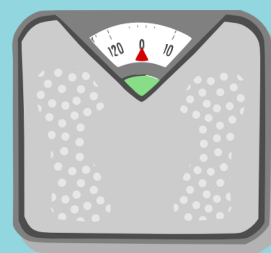


Baja en grasas de origen animal



Evita el exceso de peso

Las células grasas son las que producen el estrógeno, una hormona muy relacionada con el cáncer de mama.



Da el pecho

Practica la lactancia materna y evita terapias hormonales sustitutivas en la menopausia, las hormonas tienen una estrecha relación con el desarrollo del cáncer de mama.



Infermera
virtual

www.infermeravirtual.com



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA