

Què puc fer per evitar el càncer de mama?



Hi ha diferents elements que augmenten la possibilitat de tenir càncer de mama, alguns d'ells poden ser controlats modificant la conducta.



Evita el consum d'alcohol i tabac

Practica Activitat Física Regular



Segueix una alimentació saludable



Rica en fruita i verdura

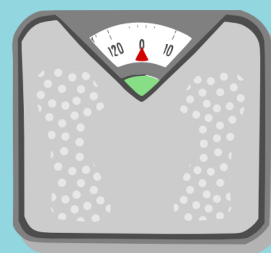


Baixa en greixos d'origen animal



Evita l'excés de pes

Les cèl·lules grasses són les que produeixen l'èstrogen, una hormona molt relacionada amb el càncer de mama.



Dóna el pit

Practica la lactància materna i evita teràpies hormonals substitutives en la menopausa, les hormones tenen una relació estreta amb el desenvolupament del càncer de mama.



Infermera
virtual

www.infermeravirtual.com



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA