

Prevención del Cáncer de mama

El 19 de octubre se conmemora el día mundial de la lucha contra el cáncer de mama, con el propósito de tomar conciencia sobre la detección temprana y prevención de esta enfermedad.

Hábitos saludables para disminuir los riesgos de desarrollar cáncer de mama:



Llevar una alimentación balanceada y alta en fibra



Disminuir el consumo de azúcares y grasas



Practicar ejercicio al menos 30 minutos diariamente



Evitar el cigarro y el alcohol

Te recomendamos realizar estas 3 prácticas de prevención:



Una auto-exploración mamaria mensual
(a partir de los 20 años)



Un examen clínico anual
(a partir de los 25 años)



Una mastografía cada dos años
(a partir de los 40 años)