

Consejos para prevenir el Cáncer de Mama



Realiza actividad física de forma regular



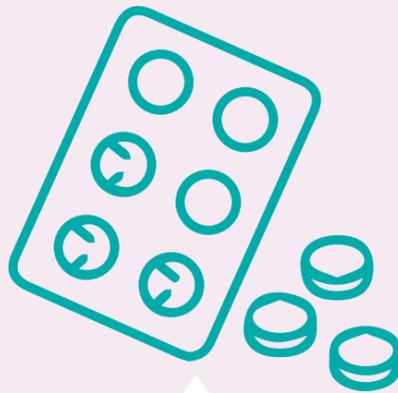
Realiza una alimentación saludable



Evita el sobrepeso y la obesidad



Evita el consumo de alcohol y tabaco



Las terapias hormonales sustitutivas aumentan el riesgo de padecer cáncer de mama. Limita su uso.



La lactancia materna ayuda a prevenir la aparición futura de cáncer de mama.

¡AUTOEXPLÓRATE y HAZTE REVISIONES GINECOLÓGICAS ANUALES!

Existe un programa de detección precoz de cáncer de mama de la Comunidad de Castilla la Mancha.

- » Dirigido a mujeres residentes en la Comunidad de Castilla la Mancha.
- » Mujeres entre 45 y 69 años
- » Consiste en la realización de mamografías bienales.
- » Los hombres también pueden tener cáncer de mama (1% de todos los tumores)