



Reduzca su riesgo de sufrir cáncer de seno



Descripción general

A todos nos gustaría evitar el cáncer de seno. Algunos factores de riesgo, como su constitución genética, no pueden modificarse. Pero, ¿sabía usted que hay otras cosas que usted puede hacer para disminuir su riesgo de sufrir esta enfermedad? Tomemos un momento para aprender más al respecto.

Enfóquese en la salud

Primero, lo básico. Preste atención a su salud en general. Ingiera una dieta sana y nutritiva y controle su peso. Asegúrese de hacer mucho ejercicio. Sería bueno hacer algo de ejercicios aeróbicos (esto incluye cosas como caminar, montar en bicicleta y nadar). Eso es bueno para su corazón y sus pulmones. También sería bueno hacer algo de entrenamiento de fuerza.

Limite el alcohol

Luego, limite la cantidad de bebidas alcohólicas que consume. Sabemos que beber alcohol aumenta su riesgo de sufrir cáncer de seno. Y cuanto más beba, más alto será su riesgo. Por lo tanto, beber poco o nada de alcohol es lo mejor para usted.

Lactancia materna

Si ha dado a luz recientemente, otra forma en la que creemos que usted puede reducir su riesgo, es amamantando a sus bebés. Creemos que el amamantamiento puede protegerla de esta enfermedad. Y cuanto más tiempo les dé de mamar, mayor será este beneficio.

Limite la terapia hormonal

Y, finalmente, si ya pasó la época de fertilidad, es posible que su médico le recomiende terapia de reemplazo hormonal. Pero debe saber que la terapia hormonal posmenopáusica puede aumentar su riesgo de sufrir cáncer de seno. Por lo tanto, asegúrese de hablar con su médico acerca de los beneficios y riesgos de este tratamiento. Si le preocupa su riesgo de sufrir cáncer de seno, pueden existir otras opciones de tratamiento para usted.