

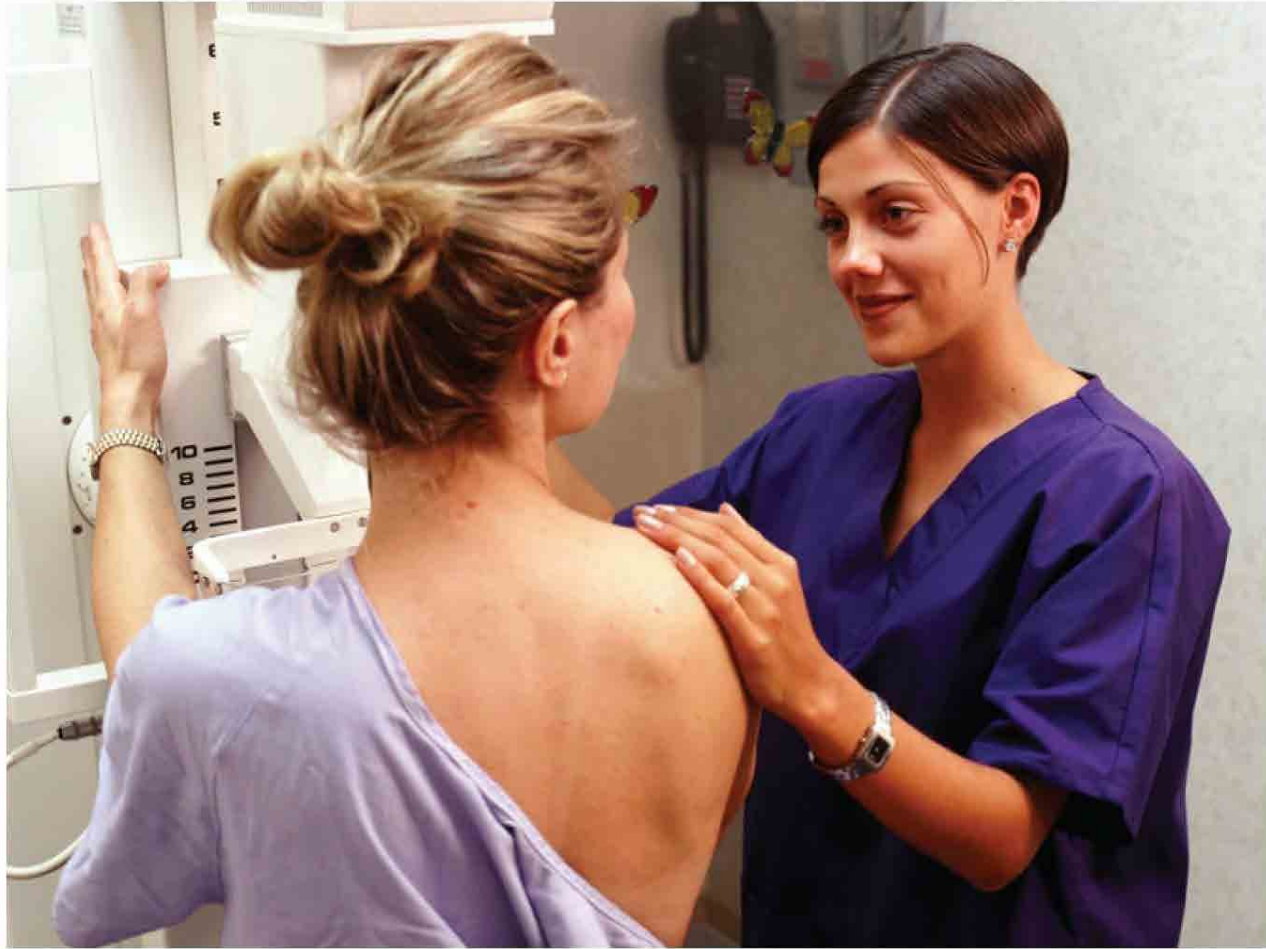
**Se ha demostrado que las dietas con alto contenido de frutas y verduras le protegen contra el desarrollo del cáncer del seno.**



**Se ha demostrado que las dietas con alto contenido de frutas y verduras le protegen contra el desarrollo del cáncer del seno.**



**Las mamografías anuales ayudan a detectar tumores en el seno tempranamente y le proporcionan mayores oportunidades de supervivencia.**



**Se cree que tomar  
una o más bebidas alcohólicas  
al día aumenta su riesgo de  
desarrollar cáncer del seno.**





**El estar expuesto al humo del cigarrillo pasivamente (o de segunda mano), le expone al peligro de los PAHs (hidrocarburos policíclicos aromáticos) que se cree que aumentan su riesgo de desarrollar cáncer del seno.**



**Se ha demostrado  
que hacer ejercicio le  
protege contra el desarrollo  
del cáncer del seno.**



**Está demostrado que dar el pecho reduce la exposición al estrógeno así como el riesgo de desarrollar cáncer de mama.**



**Se cree que tomar  
una o más bebidas alcohólicas  
al día aumenta su riesgo de  
desarrollar cáncer del seno.**





**La contaminación con diesel y con otros gases le exponen al peligro de los PAHs (hidrocarburos policíclicos aromáticos) que han sido asociados con un aumento en el riesgo de desarrollar cáncer del seno.**



**El cuidado regular de la salud, incluyendo la discusión de preocupaciones relacionadas con el cáncer de mama con un proveedor de atención médica, puede ayudar a las mujeres a ser proactivas en cuanto a su salud mamaria.**



**Se ha demostrado que las personas con sobrepeso tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama, especialmente después de la menopausia.**



**Se ha demostrado  
que hacer ejercicio le  
protege contra el desarrollo  
del cáncer del seno.**





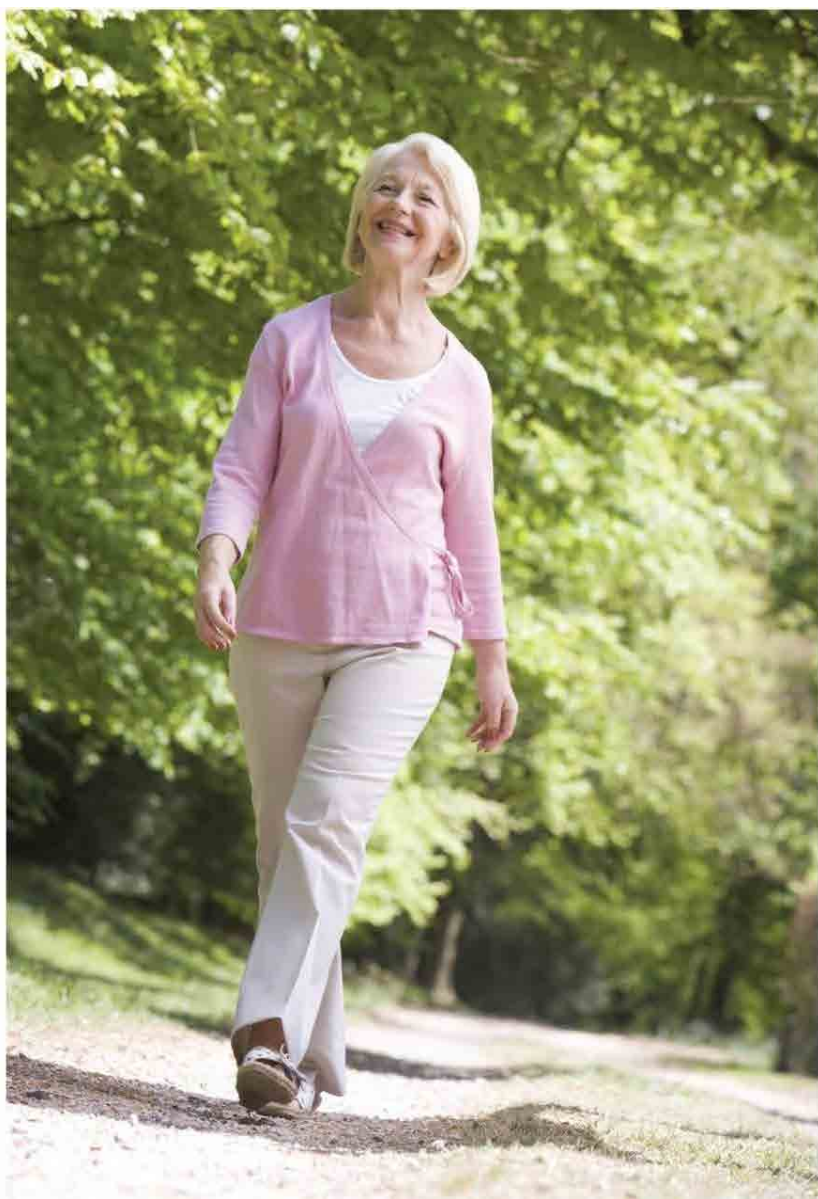
**Mantener un peso saludable con un índice de masa corporal entre 18.5 y 24.9 reduce el riesgo de cáncer de mama.**



**Comer comida que ha sido cocinada al carbón le expone al peligro de los PAHs (hidrocarburos policíclicos aromáticos) que han sido asociados con un aumento de riesgo del desarrollo del cáncer.**



**Unos 30 minutos de ejercicio moderado casi todos los días reduce al riesgo de desarrollar cáncer de mama.**



**Encontrar información sobre su historia familiar de cáncer de mama y discutirla con su proveedor de atención médica la ayuda a ser proactiva en cuanto a su salud mamaria.**

