

7 PASOS CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

1. Evite el sobrepeso y la obesidad
2. Evite la ingesta de alcohol
3. Haga ejercicio físico
4. Si puede, dé lactancia materna a su bebé durante más de 6 meses
5. Si puede, evite o limite la terapia hormonal sustitutiva en la menopausia
6. Consulte a su médico si presenta síntomas o tiene antecedentes familiares de la enfermedad
7. Acuda al programa de detección precoz del cáncer de mama

