

Cositas de Bienestar



FACTORES DE RIESGO DEL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama puede ser el resultado de un impacto genético o ambiental, y aunque los factores de riesgo genéticos pueden estar fuera de su control, existen factores de riesgo ambientales y de estilo de vida que se pueden evitar.

Estilo de vida sedentario. Encuentre formas de moverse. Incorpora el ejercicio regular a tu rutina diaria. La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda realizar de 150 a 300 minutos de actividad física moderada a la semana o de 75 a 100 minutos de actividad vigorosa. Esta cantidad de actividad está relacionada con un menor riesgo de cáncer en general.

Dieta Deficiente. Limite las grasas saturadas y agregue más frutas y verduras para evitar aumentar su riesgo de cáncer de mama.

Consumo de Alcohol. El consumo frecuente de alcohol puede aumentar su riesgo de cáncer de mama.

Terapia de reemplazo hormonal combinada (TRH)

Tomar la terapia de reemplazo hormonal combinada, según lo prescrito para la menopausia, puede aumentar su riesgo de cáncer de mama y aumenta el riesgo de que el cáncer se detecte en una etapa más avanzada.

Obtenga más información sobre los factores de riesgo en la **National Breast Cancer Foundation, Inc.**, [HAGA CLIC AQUÍ](#).

Fuentes:

<https://www.nationalbreastcancer.org/breast-cancer-risk-factors>

<https://www.komen.org/breast-cancer/risk-factor/lack-of-exercise/>



¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lee este artículo arriba
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Rellene el Espacio en Blanco

¿Cuál es un factor de riesgo de cáncer de mama que puede evitar?

**¡RESPONDE AL DESAFÍO
FITBIT® AQUÍ!**

