

## Llevar un estilo de vida saludable

Le presentamos cinco opciones de estilo de vida saludable que usted puede elegir, las cuales podrían reducir su riesgo de tener cáncer de seno.

### 1. Mantenga un peso saludable

- Subir de peso después de la menopausia aumenta el riesgo de tener cáncer de seno.
- Subir más de 20 libras de peso después de los 18 años de edad podría aumentar su riesgo de tener cáncer de seno.
- Si usted ha aumentado de peso, la pérdida del mismo puede disminuir su riesgo de tener cáncer de seno.

### 2. Incorpore ejercicio a su rutina

La actividad física está relacionada con la energía que usted libera de su cuerpo. No sólo quema energía (calorías), sino que también podría ayudar a reducir el riesgo de tener cáncer de seno. El ejercicio reduce los niveles de estrógeno, combate la obesidad, baja los niveles de insulina y fortalece la función de las células del sistema inmunológico que atacan los tumores. Esto es lo que necesita para empezar:

- Si usted ha tenido una vida sedentaria por mucho tiempo, tiene sobrepeso, tiene un riesgo elevado de enfermedad del corazón o algún otro problema de salud crónico, acuda a su doctor para hacerse un examen físico antes de iniciar un programa de ejercicio.
- Incluya la actividad física en su rutina diaria. Todo lo que necesita es una actividad moderada (en la que usted sude) — tal como caminar rápido por 30 minutos al día.
- Realice la actividad física que más disfrute y que la ponga en movimiento.



*Llevar una vida saludable no eliminará su riesgo de problemas de salud graves tales como el cáncer, pero puede ayudarla a reducir el riesgo.*

- Después de hacer ejercicio, piense en lo bien que se siente sobre sí misma y sobre su cuerpo. Utilice ese sentimiento como motivación la próxima vez.

Si usted ya hace ejercicio, continúe haciéndolo.

### 3. Limite el consumo de bebidas alcohólicas

Usted puede haber oído sobre los estudios que han mostrado que tomar todos los días una bebida de alcohol (por ejemplo, una copa de vino) mejora su salud reduciendo su riesgo de un ataque cardíaco. Eso es cierto, pero numerosos estudios también han mostrado que el consumo de alcohol puede aumentar el riesgo de cáncer de seno. En general, entre más alcohol beba, su riesgo de desarrollar cáncer de seno es mayor. Si bebe alcohol, que sea menos de una bebida al día. Tomar el suficiente ácido fólico puede reducir el riesgo vinculado al consumo de alcohol.

El ácido fólico se encuentra en las multivitaminas, naranjas, jugo de naranja, verduras verdes y cereales fortificados para el desayuno.

#### 4. Limite las hormonas postmenopáusicas

Por cada año que se tome una combinación de hormonas de estrógeno más progesterona, el riesgo de tener cáncer de seno aumenta. Una vez que se deja de tomar el medicamento, el riesgo vuelve a ser el de una mujer que nunca ha usado hormonas luego de cinco a diez años. Las hormonas posmenopáusicas también aumentan el riesgo de tener cáncer de ovario y trastornos del corazón. Hable con su doctor sobre los riesgos y los beneficios.

#### 5. Si puede, amamante a su bebé

Amamantar brinda protección contra el cáncer de seno, especialmente en las mujeres premenopáusicas.

La lactancia materna también beneficia al bebé.

He aquí algunas otras opciones de estilo de vida saludable para su consideración:

#### Salud emocional

También es importante mantener una actitud saludable. Estas son algunas sugerencias para ayudarla a apoyar su salud emocional.

- Haga las cosas que la hacen feliz y que le dan equilibrio a su vida. Preste atención a sus propias necesidades y a usted misma. Vaya a la biblioteca y escoja un libro. Dé una caminata en el parque. Tómese un café con una amiga.
- Confíe en sí misma. Muchas cosas pueden ayudarla a estar saludable y sentirse bien consigo misma. Estar en contacto con “su ente espiritual”, a través de la meditación o la oración puede ayudarla a tener paz interior — a pesar de lo que esté pasando en su vida.



*Vivir saludablemente no sólo significa mantener su cuerpo libre de enfermedad.*

#### No fume

Si no fuma, no comience. Aunque la relación con el cáncer de seno no está clara, usted le ha hecho a su cuerpo un gran beneficio al no fumar. Si usted fuma, por favor pídale ayuda a su doctor para dejar el cigarrillo. Aunque a la fecha no existe evidencia contundente que fumar cause cáncer de seno, el hecho de fumar se ha vinculado a muchos otros tipos de cáncer y enfermedades. Dejar de fumar a cualquier edad trae muchos beneficios

#### El autoconocimiento de los senos

1. Conozca qué riesgo corre
2. Hágase exámenes de detección
3. Conozca la apariencia y forma normal de sus senos
4. Lleve un estilo de vida saludable

#### Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Factores de riesgo del cáncer de seno
- La mamografía