7 PASOS CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

1. Evite el sobrepeso y la obesidad.
2. Evite la ingesta de alcohol y el consumo de tabaco.
3. Haga ejercicio físico de forma regular.
4. Si puede, dé lactancia materna a su bebé al menos durante 6 meses.
5. Consulte a su médico si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama o síntomas mamarios.
6. Si utiliza terapia hormonal de la menopausia, siga las recomendaciones del personal sanitario.
7. Acuda a su cita de mamografía dentro del Programa de Prevención de Cáncer de Mama.



Región de Murcia
Consejería de Salud

programa de prevención del
CANCER DE MAMA