



“Si a uno le va a dar, le da”.

## ¿Eres de los que cree esto del cáncer de seno?

La OMS estima que entre el 30 y el 50 % de las muertes por cualquier tipo de cáncer se podrían prevenir modificando los factores de riesgo.

Para entendernos mejor, un factor de riesgo es **todo aquello que aumenta la probabilidad de que alguien tenga cáncer.**

### Sobre algunos de ellos no tenemos control, como:

- La edad.
- La historia de nuestra familia con la enfermedad.

### Pero hay otros sobre los cuales podemos tomar decisiones para protegernos:

Tu **estilo de vida** está lleno de decisiones que tomas diariamente y que suman o restan en el cuidado de tu salud.



**Alimentación:** deja de comer, **aliméntate** ¿Qué nutrición necesita tu cuerpo para cuidar tu vida?



**Actividad física:** no solo para verte bien. Además de controlar tu peso, **el ejercicio regula funciones hormonales** relacionadas con el desarrollo del cáncer.



**Consumo de agentes químicos:** tu cuerpo no quiere ocuparse de **sustancias como el tabaco, el alcohol o los alimentos ultra procesados.**



**Higiene del sueño:** esta buena costumbre que hemos ido perdiendo es el tiempo en el que nuestro cuerpo puede **limpiar toxinas, descansar y reiniciar sistemas** para evitar errores en su funcionamiento.



El cáncer es una enfermedad con altos costos económicos, emocionales, familiares y de calidad de vida. **Decídete por tu cuidado y haz más de lo que te hace bien.**

