

NO BAJAR LA GUARDIA

La mamografía no lo es todo

- **Recuerde hacerse el autoexamen de tres a cinco días después del comienzo de la menstruación, y el mismo día todos los meses si ya pasó por la menopausia.**
- **Controle su peso: coma de forma balanceada, haga ejercicio y duerma lo suficiente.**
- **Disminuya o elimine su consumo de alcohol, y no fume.**

- **Amamantar a sus hijos baja el riesgo de cáncer de seno.**
- **Hable con su doctor para limitar la duración y las dosis de terapias hormonales.**
- **Aumente las precauciones si tiene implantes.**
- **Si es menor de 45 años, realícese un ultrasonido de mamas periódicamente.**

FUENTE: FHCRC, CLÍNICA MAYO, NIH