



Mes de la
lucha contra el
Cáncer de Mama

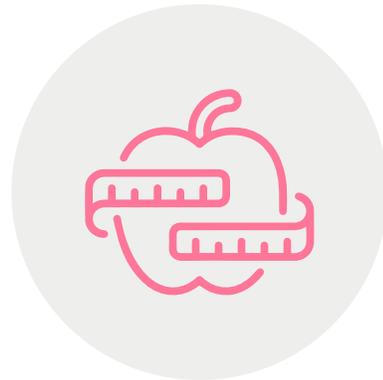


Prevención

Si bien no existe una forma comprobada de prevenir por completo esta enfermedad, se puede reducir el riesgo con el estilo de vida que llevamos a cabo.



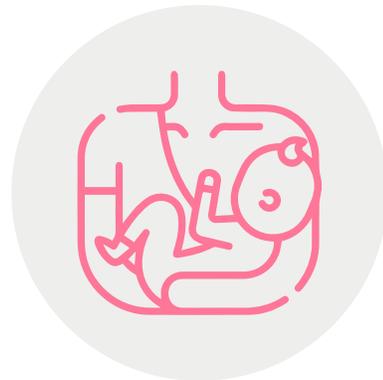
Realizar actividad física. Los estudios recomiendan que, entre 30 y 60 minutos por día con una intensidad moderada a alta.



Mantener un peso saludable con alimentación sana.



Evitar el tabaco y el alcohol.



Amamantar también puede reducir el riesgo.

**Rosa en punto,
es hora de checarte.**

Apuesta por la vida.