



## Hacer ejercicio, evitar el cigarro y el alcohol: las claves para prevenir

**EL CÁNCER DE MAMA.** Junto a la realización de la mamografía anual existen factores de riesgo que se pueden modificar.

En materia de cáncer mamario las cifras son alarmantes: diariamente en el mundo mueren tres mujeres por esta patología, cada tres horas hay un nuevo diagnóstico y a esto se suma que uno de cada 4 nuevos diagnósticos por cáncer, en mujeres, es de este tipo.

El Día Mundial contra el Cáncer es una jornada conmemorativa que se celebra anualmente el 4 de febrero para concientizar

sobre el cáncer y fomentar su prevención, detección y tratamiento. Para prevenir el cáncer de mama, se recomienda llevar hábitos saludables, como mantener un peso adecuado, hacer ejercicio y tener una alimentación balanceada, junto con hacerse exámenes de detección de manera regular, ya que permite encontrar la enfermedad en etapas iniciales.

El examen principal es la ma-

mografía, la que debe realizarse anualmente a partir de los 40 años, o desde los 35 años si se tienen antecedentes familiares de cáncer de mama. Si bien hay factores de riesgo que no se pueden revertir como ser mujer, la edad y los antecedentes familiares, adoptar un estilo de vida saludable resulta clave. "Un 30% de los cánceres están determinados por factores de riesgo que se pueden modificar", dijo el seremi Andrés Cuyul.



AGENCIA UNO/ ARCHIVO

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA A DIARIO, MANTENER UN PESO SALUDABLE Y ELIMINAR MALOS HÁBITOS COMO EL CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL, PERMITEN MODIFICAR ALGUNOS FACTORES DE RIESGO DEL CÁNCER.