

# ¿QUÉ FACTORES AFECTAN EL RIESGO DE CÁNCER DEL SENO?

## DISMINUYEN RIESGO



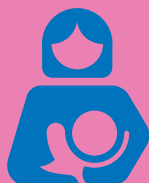
Mantener un peso saludable

Hacer ejercicio regularmente, tres o cuatro horas a la semana



Uno o más embarazos a término

Primer embarazo a término antes de los 25 años



Amamantar por más de 15 meses (total de meses a través de todos sus hijos)

Menopausia antes de los 50 años



## AUMENTAN RIESGO

Estar sobrepeso u obeso



Estilo de vida sedentaria

Beber más de una bebida alcohólica al día



Exposición a altas dosis de radiación, particularmente antes de los 40 años

Envejecimiento



Historia familiar de cáncer del seno

Mutaciones genéticas heredadas (p.ej., BRCA1)



Usando terapia hormonal después de la menopausia