

Las medidas que tome hoy pueden disminuir el riesgo de que su hija desarrolle cáncer de seno en el futuro.

Para más información visite:  
[www.info.bcerp.org](http://www.info.bcerp.org)

El Programa de Investigación sobre el Cáncer de Seno y el Medio Ambiente (BCERP) es una red de trabajo integrada por científicos, médicos y grupos comunitarios que estudia los efectos que las exposiciones medioambientales pueden tener en el riesgo de contraer cáncer de seno en el futuro.



*Esta publicación ha sido posible gracias a las becas del Programa de Investigación sobre el Cáncer de Seno y el Medio Ambiente conferidas a través del Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Medioambiental (NIEHS) y del Instituto Nacional del Cáncer (NCI), instituciones que forman parte del Instituto Nacional de la Salud (NIH) del Departamento de Servicios Humanos y de la Salud de los Estados Unidos (DHHS) y el contrato # HHSN273201000070U del Acta de Reversión y Recuperación de América del NIEHS.\**

May 2015

SU HIJA Y EL CÁNCER DE SEÑO

Reduzca su riesgo ahora



Las medidas que usted tome **ahora**, pueden disminuir el riesgo de que su hija desarrolle cáncer de seno en el **futuro**

[www.info.bcerp.org](http://www.info.bcerp.org)



Los padres tratan de ayudar a que sus hijos crezcan saludables, pero el medio ambiente alrededor de las niñas puede cambiar la manera en que su cuerpo se desarrolla.

Científicos del Programa de Investigación del Cáncer de Seno y el Medio Ambiente, auspiciado por el Instituto Nacional de la Salud, están investigando si la exposición a ciertos químicos y alimentos puede cambiar la manera como se desarrollan los cuerpos de las jóvenes.

Otra investigación muestra una relación entre un primer período temprano y un mayor riesgo de desarrollar cáncer de seno en la adultez.

Es muy pronto para decir con seguridad que eliminar ciertos químicos o algunos alimentos disminuye el riesgo de cáncer de seno. Sin embargo, para ayudar a evitar que su hija desarrolle cáncer de seno cuando sea adulta, usted podría **tomar algunas de estas medidas ahora.**

## Comience temprano.

Los efectos del medio ambiente en el desarrollo del cuerpo de las jóvenes parecen comenzar antes de su nacimiento.

Recuerde que cuando usted está embarazada o amamantando, lo que usted come o las sustancias con la que establece contacto pueden también afectar a su bebé.

Para saber más, visite [www.info.bcerp.org](http://www.info.bcerp.org)

## ► Use productos que no contengan ftalatos (*phthalates* en inglés) y BPA.

Los ftalatos (*phthalates* en inglés) son químicos presentes en algunos detergentes, pozuelos y cajas para almacenar, juguetes y productos de cuidado personal (como fragancias, pinturas de uña, desodorantes, productos para el cabello y lociones para el cuerpo). Estos químicos pueden entrar al cuerpo de su hija a través de la piel. El BPA (o bisfenol A) es un químico usado en la elaboración de botellas plásticas y en la cobertura de algunas latas y que pueden caer dentro de las comidas y bebidas.

Aún pequeñas cantidades de algunos químicos pueden causar cambios en el crecimiento y en el desarrollo del cuerpo.

## ► Anime a su hija a llevar un estilo de vida saludable.

Ingerir comidas sanas y mantenerse activa puede disminuir el riesgo de que su hija desarrolle cáncer de seno cuando sea mayor.

### CUANDO SEA POSIBLE

#### Escoja

- Usar más productos sin fragancia.
- Usar recipientes de vidrio para cocinar, servir y almacenar comidas y bebidas.
- Poner las comidas en el microondas en contenedores de vidrio, no de plástico, ni con envolturas de plástico.
- Usar para sus comidas frutas y vegetales frescos o congelados, en lugar de comidas enlatadas.
- Incluir en la dieta de sus hijos granos integrales y frijoles, incluyendo la soya.
- Comer sano y mantenerse activo usted mismo y hacer alguna actividad junto con sus hijos.

**Si necesita consejos para tomar decisiones saludables sin salirse de su presupuesto, visite: [www.info.bcerp.org](http://www.info.bcerp.org) y haga clic en “Links.”**

#### Reduzca el uso de

- Productos de cuidado personal que contengan entre sus ingredientes las palabras “ftalato” o “phthalate,” por ejemplo, algunos productos para el cabello.
- Contenedores plásticos de comida o bebida y juguetes plásticos o de vinyl con el número 3 en el triángulo del reciclaje. Estos objetos contienen ftalato.
- Contenedores plásticos de comida o bebida con el número 7 en el triángulo del reciclaje. Estos objetos usualmente contienen BPA.
- Alimentos vendidos en latas, las cuales pueden ser revestidas con materiales hechos con BPA.
- Alimentos con altas cantidades de grasa animal (como grasa de carne, puerco o pollo; mantequilla, crema o queso) cuando los compre, cocine o coma afuera.



Cetyl Alcohol, Synthetic Beeswax, Stearyl Alcohol, Benzyl Alcohol, **DEP** (diethyl phthalate) Methylparaben, Propylparaben, Butylparaben, BHT, Sodium

*Lea con cuidado. El “ftalato” o “phthalate” puede ser una pequeña parte de una larga lista de ingredientes*