

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.

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 en la cual se desarrollan los cuerpos de las niñas.

Otras investigaciones han demostrado una relación entre un primer periodo adelantado y un riesgo elevado de desarrollar cáncer de seno en la adultez.

Es demasiado pronto para decir con certeza que eliminar ciertos químicos o algunos alimentos reducen el riesgo de cáncer de seno. Sin embargo, para ayudar a proteger a su hija de desarrollar cáncer de seno cuando ella tengas más edad, usted podría desear tomar algunas de estas medidas ahora.

- Use productos que no contengan ftalatos (phtalates en inglés) y BPA.
- Anime a su hija a llevar un estilo de vida saludable.

Cuando sea posible, elija:

- Usar más productos sin fragancia (que digan “fragrance free” en la etiqueta).
- Usar recipientes de vidrio para cocinar, servir y almacenar comidas y bebidas.
- Calentar comidas en el microondas en contenedores de vidrio y evitando contenedores de plástico o envolturas de plástico.
- En lugar de usar comidas enlatada, agréguela frutas y vegetales frescos o congelados a sus comidas familiares.
- Incluir granos integrales y frijoles, incluyendo la soya, a la alimentación de sus hijos.
- Tanto comer saludablemente y mantenerse activo usted mismo como inculcarle esto a sus hijos y hacerlo junto con ellos.

Para recibir consejos que la ayuden a tomar decisiones saludables sin salirse de su presupuesto, visite www.info.bcerp.org y haga clic en “Links.”

Cuando sea posible, reduzca su uso de:

- Productos de cuidado personal que contengan la palabra “phthalate” (ftalato) en la lista de ingredientes, tales como productos para el cabello.
- Contenedores plásticos de comida o bebida y juguetes de plástico o de vinilo con el número 3 en el triángulo del reciclaje. Estos objetos contienen ftalatos.
- Contenedores plásticos de comida o bebida con el número 7 en el triángulo del reciclaje. Estos objetos usualmente contienen BPA.
- Los alimentos vendidos en latas, los cuales pueden estar forrados con materiales hechos con BPA.
- Los 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.

Para más información, visite:

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 medio ambientales pueden tener en el riesgo de contraer cáncer de seno en edades más avanzadas.

