**SU HIJA Y EL CÁNCER DE SENO**

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 tenga más edad, usted podría desear tomar algunas de estas medidas ahora.

* **Use productos que no contengan ftalatos (*phthalates 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 enlatadas, agréguele 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/a usted mismo/a como inculcarle esto a sus hijos y hacerlo junto con ellos.

**Para recibir consejos que le ayuden a tomar decisiones saludables sin salirse de su presupuesto, visite:** [**www.infor.bcerp.org**](http://www.infor.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**](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 edades más avanzadas.

Esta publicación ha sido posible gracias a las becas del Programa de Investigación sobre el Cáncer de Seno y el Medio Ambiente otorgadas por parte del Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Medioambiental (NIEHS) y del Instituto Nacional del Cáncer (NCI), los cuales 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 # HHSN27320100007OU del Acta de Reinversión y Recuperación de América del NIEHS.[[1]](#footnote-1)\*

1. \* Las siglas se corresponden con la denominación original en inglés. [↑](#footnote-ref-1)