

Actividad física

La primera parte de vivir saludablemente involucra la energía de su cuerpo. La actividad física no sólo quema energía (calorías), sino que también puede ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Esto es lo que necesita para empezar:

- Si usted ha tenido una vida sedentaria por largo tiempo, está con sobrepeso, tiene un riesgo elevado de enfermedad del corazón o algún otro problema de salud crónico, acuda a su doctor para hacerse un examen físico antes de iniciar un programa de ejercicio.
- Incluya el ejercicio dentro de su rutina diaria. Todo lo que necesita es una actividad moderada (en la que usted sude) – tal como caminar rápido por 30 minutos al día.
- Realice la actividad física que más disfrute y que la ponga en movimiento.
- Después de hacer ejercicio, piense en lo bien que se siente sobre sí misma y sobre su cuerpo. Utilice ese sentimiento como motivación para hacer ejercicio la próxima vez.

Si usted ya hace ejercicio, continúe haciéndolo. La actividad física puede ayudar a disminuir su riesgo de sufrir cáncer de seno. El ejercicio reduce los niveles de estrógeno, combate la obesidad, baja los niveles de insulina y fortalece la función de las células del sistema inmunológico que atacan los tumores.

El control del peso

- El subir de peso después de la menopausia aumenta el riesgo de que una mujer desarrolle cáncer de seno.
- El subir más de 20 libras de peso después de los 18 años de edad aumenta su riesgo de desarrollar cáncer de seno.
- Si usted ha aumentado de peso, la pérdida del mismo puede disminuir su riesgo de desarrollar cáncer de seno.



Llevar una vida saludable no eliminará su riesgo de problemas de salud graves tales como el cáncer, pero puede ayudarla a reducir el riesgo.

La nutrición

La segunda parte de una vida saludable involucra lo que usted consume.

- Consuma frutas y verduras. Trate de comer al menos 5 porciones al día.
- Consuma granos enteros y cereales. Siempre que pueda, escoja panes y cereales integrales.
- Consuma menos alimentos altos en grasa y dulces.
- Tome diariamente una multivitamina que contenga ácido fólico.
- Consuma suficiente calcio. Su cuerpo necesita por lo menos 1,000 mg cada día- usted puede obtenerlo de la leche baja en grasa o del yogur, los jugos de frutas fortificados, la espinaca, la col rizada o las tabletas de calcio.

El alcohol – o la falta de éste

La tercera parte de una vida saludable involucra el reducir el consumo de alcohol. Usted puede haber oído sobre los estudios de investigación que han mostrado que tomar todos los días una bebida de alcohol (por ejemplo, una copa de vino) mejora su salud reduciendo su riesgo de un ataque cardíaco. Eso es cierto, pero numerosos estudios también han mostrado que altos niveles de consumo de alcohol probablemente aumentan el riesgo de cáncer de seno. La clave es la moderación –menos de una bebida al día. En general, entre más alcohol consuma, su riesgo de desarrollar cáncer de seno es más alto.

Salud emocional

El mantener su cuerpo libre de enfermedad es una parte importante de una vida saludable, pero también es importante el mantener una actitud saludable. Estas son algunas sugerencias para ayudarla a mantener su salud emocional:

- Haga las cosas que la hacen feliz y que le dan balance a su vida. Ponga atención a sus propias necesidades y a usted misma. Vaya a la biblioteca y escoja una novela. Dé una caminata en el parque. Tómese un café con una amiga.
- Tenga fe en usted misma. Muchas cosas pueden ayudarla a estar saludable y sentirse bien consigo misma. El aprender a estar en contacto con su parte espiritual, a través de la meditación o la oración puede ayudarla a tener paz interior – a pesar de lo que esté pasando en su vida.



Vivir saludablemente no sólo significa mantener su cuerpo libre de enfermedad.

No fume

Si no fuma, no comience. Usted le ha hecho a su cuerpo un gran beneficio al no fumar. Si usted fuma, por favor pídale ayuda a su doctor para dejar el cigarrillo. El consumo de cigarrillos se ha asociado con un riesgo más elevado de muchos tipos de cáncer. Dejar de fumar a cualquier edad trae muchos beneficios. Y después de cinco años de no fumar, el riesgo de desarrollar enfermedades como consecuencia del cigarrillo, disminuye considerablemente.

El autoconocimiento de los senos

Por último, pero no menos importante, para una vida saludable recuerde también la salud de sus senos.

1. Conozca qué riesgo corre
2. Sométase a exámenes de detección
3. Conozca la apariencia y forma normal de sus senos
4. Lleve un estilo de vida saludable

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Factores de riesgo del cáncer de seno
- La mamografía