

19 de octubre de 2026

DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE MAMA

WWW.SJD.ES/TENERIFE

Hospital San Juan de Dios Tenerife

10 hábitos que pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer de mama

Pequeños cambios en tu estilo de vida pueden marcar la diferencia.

Hospital
San Juan de Dios
Tenerife

Hospital
San Juan de Dios
Tenerife

⚖️ Mantén un equilibrio calórico.
Evita consumir más calorías de las que tu cuerpo necesita.

🥗 Sigue una alimentación saludable.
Prioriza frutas, verduras, legumbres y alimentos ricos en fibra.

🚫🍔 Reduce los alimentos ultraprocesados.
Limita productos industriales ricos en grasas, azúcares y aditivos.

Hospital San Juan de Dios Tenerife

🏃‍♀️ Haz ejercicio regularmente.

La actividad física ayuda a proteger tu salud antes y después de la menopausia.

💪 Mantén un peso saludable.

Evita el exceso de grasa corporal y sus efectos sobre la salud.

🚭 Di no al tabaco.

Evita tanto fumar como la exposición al humo de segunda mano.

Hospital
San Juan de Dios
Tenerife

🍷❌ Evita el consumo de alcohol.
Cuanto menor sea su consumo, menor será el riesgo asociado.

🤱 Fomenta la lactancia materna.
Siempre que sea posible, mantenerla durante más tiempo aporta beneficios protectores.

Hospital San Juan de Dios Tenerife

👩‍⚕️ Consulta antes de iniciar terapia hormonal.
Habla con tu ginecólogo/a para valorar beneficios y riesgos según tu situación.

🎀 Participa en los programas de detección precoz.
Las mamografías y revisiones periódicas son fundamentales para detectar el cáncer de mama a tiempo.


¡RECUERDA!
La prevención está en tus manos.
Adoptar hábitos saludables y
participar en los programas de
cribado puede ayudarte a cuidar tu
salud mamaria. Consulta siempre
con profesionales sanitarios ante
cualquier duda.
Hospital
San Juan de Dios
Tenerife