



Saiba quais são os fatores de risco e a prevenção do câncer de mama

Os fatores de risco:

Obesidade.

Ingestão de álcool.

Fumar.

Uso de contraceptivos orais a base de estrogênio por longo período, somado à predisposição genética.

Menarca precoce (idade da primeira menstruação menor que 12 anos) ou menopausa tardia (após os 50 anos).

Primeira gravidez após os 30 anos.

Mulheres sem histórico de gestação.

Terapia de reposição hormonal pós-menopausa prolongada (por mais de cinco anos).

A prevenção:

Estabeleça uma dieta equilibrada.

Pratique atividade física.

Não fume.

Evite o consumo de bebidas alcoólicas.

Consulte-se regularmente com o ginecologista.

Realize o autoexame das mamas.