
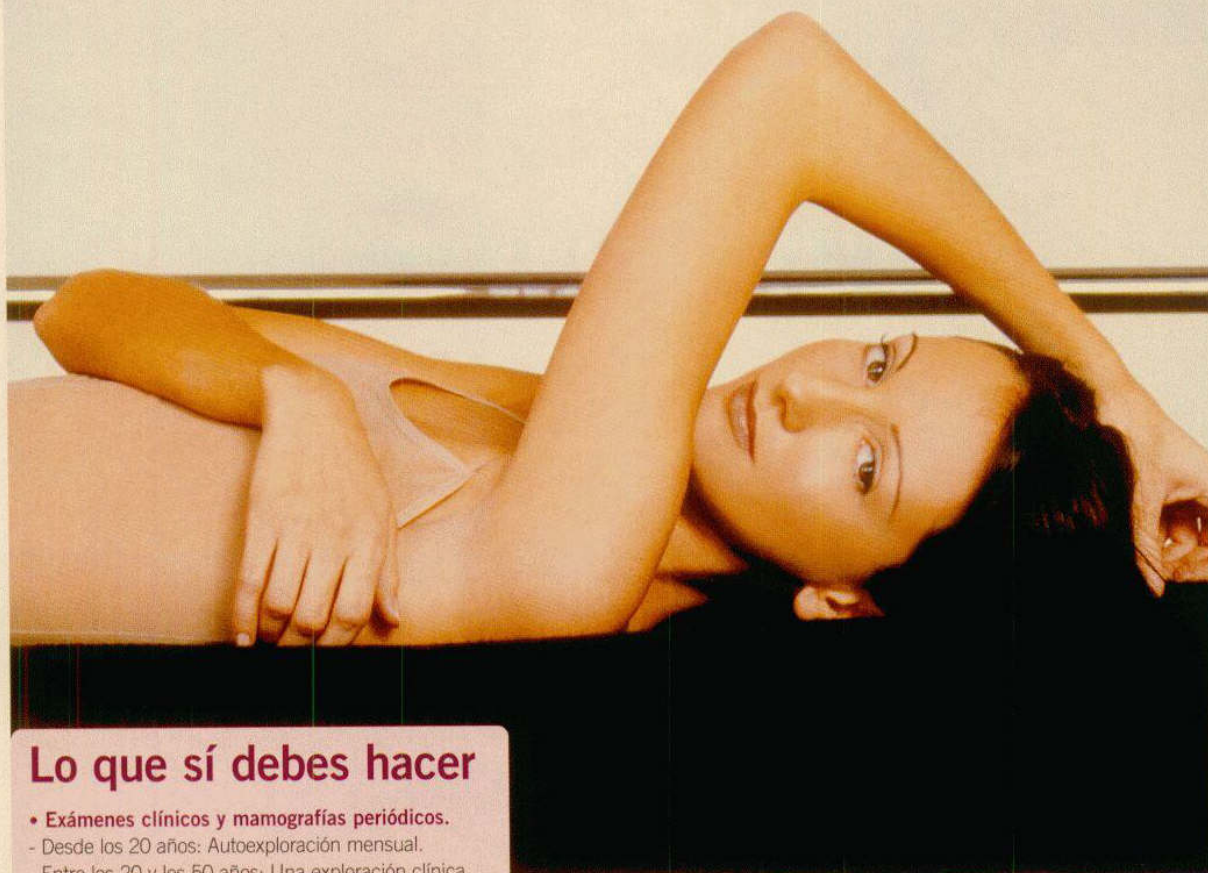
	Tirada: <b>600.000</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>450.000</b>	Espacio (Cm_2): <b>467</b>	
Nacional	Audiencia: <b>1.575.000</b>	Ocupación (%): <b>79%</b>	Valor (Ptas.): <b>1.321.552</b>
Femenina		Valor (Euros): <b>7.942,69</b>	Página: <b>235</b>
Mensual	<b>01/04/2004</b>		Imagen: <b>Si</b>

Cada vez son más las mujeres jóvenes afectadas por el cáncer de mama, pero si es detectado en las fases iniciales, se curan el 90 por ciento.



## Lo que sí debes hacer

- **Exámenes clínicos y mamografías periódicos.**
  - Desde los 20 años: Autoexploración mensual.
  - Entre los 20 y los 50 años: Una exploración clínica cada tres años.
  - Desde los 50 años: Una mamografía y una exploración clínica anual.
- **Consumir alimentos ricos en fibra.** Verduras, legumbres y cereales. La fibra ayuda a reducir la circulación de estrógenos.
- **Comer frutas.** Lo ideal sería de 4 a 5 piezas al día. Contienen vitaminas, minerales y antioxidantes.
- **Incluir soja en tus menús.** Inhibe el desarrollo de células cancerígenas.
- **Limitar la ingesta de grasa.** Lo aconsejable es que el consumo de grasa sea menor al 30 por ciento de tus calorías diarias, con no más del 10 por ciento de grasas saturadas.
- **Evita el alcohol y el tabaco.** Para colmo, las mujeres somos más sensibles a sus efectos.
- **Actividad física.** ¿Qué tal un paseo diario, una vuelta en bici, o mover tu cuerpo al ritmo de buena música?

fe del Servicio de Oncología Médica del Hospital Miguel Servet de Zaragoza. Esas perspectivas esperanzadoras se deben a la facilidad de realizar un diagnóstico precoz. En esto, las mujeres tenemos un pa-

pel decisivo, consultando a nuestro médico ante posibles síntomas y realizándonos revisiones médicas periódicas como son la exploración y la mamografía. Toma buena nota de nuestros consejos. ●

## Para saber más

- AECC. [www.aecc.es](http://www.aecc.es) • SEOM. [www.seom.org](http://www.seom.org) • Instituto Nacional del Cáncer. [www.cancernet.nci.nih.gov](http://www.cancernet.nci.nih.gov) • Asociaciones de Mujeres Mastectomizadas. [www.amgen.es](http://www.amgen.es) • Fundación para la Educación Pública y la Formación Oncológica Continuada (FEFOC). [www.fefoc.org](http://www.fefoc.org) • Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA). [www.fecma.org](http://www.fecma.org) • Dietas para la prevención del cáncer de mama. Bob Arnot. Ediciones Urano. • Diagnóstico Cáncer: Mi lucha por la vida. Miriam Suárez. Ed. Galaxia Gutenberg-Círculo de Lectores.