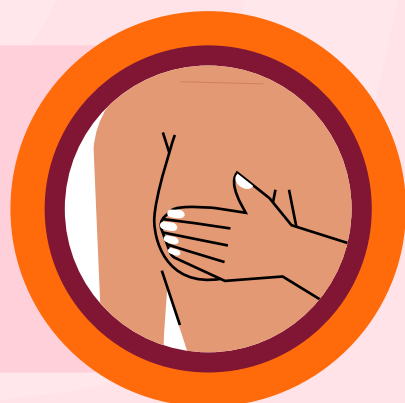


# El diagnóstico oportuno es clave en la lucha contra el cáncer de mama

Aunque la mayoría de los factores de riesgo no se pueden modificar, **los relacionados con los estilos de vida si son modificables y pueden contribuir a disminuir el riesgo de padecer esta enfermedad**, algunos de ellos son:



Realizar la **autoexploración** cada mes a partir de los 20 años.



Mantener una **dieta balanceada** y disminuir el consumo de alcohol y tabaco.



Hacer **ejercicio** de 30 a 60 minutos todos los días.

