



Tu alimentación es clave en la prevención del cáncer, y la fruta no debe faltar en ella.

Alimentos para comer cada día

La Dra. Funk nos propone estos diez alimentos básicos:

- Verduras de hoja verde
- **Crucíferas**
- Otras verduras y hortalizas
- **Legumbres**
- Cereales integrales
- **Frutas**
- Frutos del bosque
- **Frutos secos y semillas**
- Té verde
- **Especias (cúrcuma, jengibre, canela...)**



5 RACIONES AL DÍA 🍓🍓

DE FRUTA Y VERDURA ES UN MÍNIMO. ¡MEJOR TOMA MÁS!

doctora Funk propone **no obsesionarnos y aplicar unas reglas básicas en el día a día** como lavarnos las manos con frecuencia; quitar el polvo y pasar la aspiradora regularmente porque el polvo lleva muchas sustancias químicas; priorizar el cristal sobre el plástico cuando hablamos de alimentos; usar productos de limpieza ecológicos y cultivar plantas de interior para filtrar el aire en casa (ficus, gerberas...).

Autoexploración de las mamas

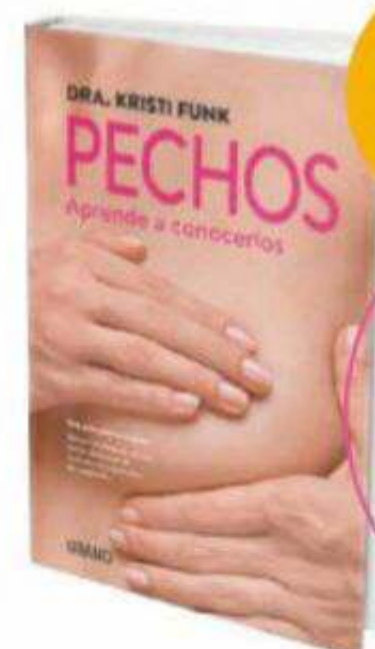
Según ciertas asociaciones científicas, la autoexploración no mejora la mortalidad por cáncer de mama, pero, como explica la Dra. Funk, muchas mujeres han detectado un bultito o han visto que algo no iba bien al explorarse y eso las ha llevado a consultar al médico. **Nadie como tú conoce tus pechos** y si al explorarte tienes la posibilidad de detectar cambios sospechosos, ¿por qué no aprovecharlo?

Visita anual al ginecólogo y pruebas rutinarias

Si no hay antecedentes familiares que indiquen lo contrario, una visita anual al ginecólogo es suficiente. Y seguramente el médico recomendará hacer una mamografía anual o bianual a partir de los 40 años. Es cierto que esto tiene detractores porque puede dar lugar a falsos positivos y a realizar biopsias innecesarias, pero como explica la doctora Funk, “no dejes que el miedo a los falsos positivos te impida detectar un cáncer curable”.

¿Tomar o no tomar anticonceptivos orales o THS?

El Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU. reconoce que hay un ligero aumento del riesgo de sufrir cáncer de mama si se toman anticonceptivos orales, especialmente la píldora “trifásica”. Y la AECC solo recomienda el uso del tratamiento hormonal sustitutivo (THS) en muy pocos casos, solo cuando la mujer sufra unos síntomas menopáusicos muy severos y siempre que no tenga antecedentes de cáncer de mama.



Clara LEE

PECHOS. APRENDE A CONOCERLOS

Dra. Kristi Funk
(Ed. Urano),
20€.