

*La Clínica Shifa es un
servicio médico sin afán de
lucro*

dirigido por estudiantes
dedicados a servir a la
población diversa y sin
seguro

médico en la área de
Sacramento.

Hablamos: Español,
Punjabi, Hindi, Urdu,
Arabic, Farsi, Pashto,
French, Korean, Telugu,
Nepali, and Turkish.

Llámenos con
anticipación para pedir
un traductor para su cita.



CONTÁCTENOS

419 V Street
Sacramento, CA
(916) 441-6008
shifaclinic@gmail.com



Cáncer de mama

Reduciendo los riesgos

SENOS SANOS A TRAVÉS
DE UNA VIDA SANA

CLÍNICA COMUNITARIA
SHIFA

Reducir el riesgo: Comer la comida adecuada

No existe un solo alimento que pueda prevenir o causar cáncer de mama. Sin embargo, existen ciertas opciones dietéticas que pueden influir el riesgo general de desarrollar cáncer.

Algunos alimentos incluyen:

1. Frutas y verduras como bayas, duraznos y verduras de hoja verde oscuro como col rizada y el brócoli.
2. Alimentos altos en fibra como frijoles y cereales
3. Leche y productos lácteos bajos en grasa
4. Productos con contenido de soya

Reducir el riesgo: Controlando el estrés

Es importante tomar el estrés en serio. El estrés crónico puede imponer efectos negativos sobre su salud, especialmente cuando se trata de cáncer. Algunas técnicas útiles para el manejo del estrés incluyen:

1. *Manten una actitud positiva*
2. *Acepta que hay eventos fuera de su control*
3. *Consuma comidas saludables*
4. *Descanse y duerma lo suficiente*
5. *Evite el alcohol y las drogas*
6. *Dedique tiempo a sus pasatiempos.*
7. *Haga ejercicio regularmente*

Reducir el riesgo: Productos de cuidado personal

Uno de los mayores desafíos que están presentes en nuestra vida diaria son los productos de cuidado personal que pueden contener químicos dañinos para nuestro cuerpo. Los desodorantes, por ejemplo, son uno de los mayores problemas. El aluminio es uno de los ingredientes más comunes en los desodorantes. Puede causar efectos hormonales (estrógenos) que se aplican a la piel cerca de los senos, lo cual puede promover el crecimiento de las células cancerosas de mama, aumentando el riesgo.