

## **Estamos con las mujeres, siempre**

En el mes dedicado a la mujer, a su salud, abex apoya la lucha contra el cáncer de mama «tiñéndose de rosa».

Datos recientes demuestran que, cada 30 segundos, en algún lugar del mundo, una mujer descubre que tiene un cáncer de mama. Aunque estas cifras puedan asustar, la prevención es lo que puede marcar la diferencia: un diagnóstico precoz garantiza un índice de supervivencia a 5 años del 98 %. En los últimos 20 años, una serie de campañas de información y sensibilización e investigaciones incansables han permitido duplicar las curaciones.

### **¿Qué se puede hacer para protegerse?**

Evidentemente, existen factores de riesgo que no se pueden cambiar (edad, historial familiar de predisposición, mutaciones genéticas, etc.), pero también hay comportamientos, costumbres y estilos de vida que influyen positivamente en la salud y contribuyen a combatir el riesgo de neoplasias mamarias.

Limitar el consumo de bebidas alcohólicas, no fumar, llevar una rutina menos sedentaria y una alimentación sana son solo algunas pequeñas pero valiosas medidas que todas las mujeres deberían seguir.

Informarse e informar es el primer paso hacia una sociedad más consciente, más sana y que practique la prevención durante todo el año.