

Prevención del cáncer de mama: cómo reducir el riesgo

La prevención del cáncer de mama comienza con hábitos saludables, como limitar el consumo de alcohol y mantenerse activo. Entiende cómo reducir tu riesgo de sufrir cáncer de mama.

Si estás preocupada por el cáncer de mama, quizás te estés preguntando si hay pasos que puedes tomar para prevenirlo. Algunos factores de riesgo, como los antecedentes familiares, no se pueden cambiar. Sin embargo, hay cambios en el estilo de vida que puedes hacer para reducir el riesgo.

¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de cáncer de mama?

Las investigaciones muestran que los cambios en el estilo de vida pueden disminuir el riesgo de cáncer de mama, incluso en mujeres de alto riesgo. Para reducir el riesgo:

- ✚ **Limita el consumo de alcohol.** Cuanto más alcohol bebas, mayor será tu riesgo de desarrollar cáncer de mama. La recomendación general, según investigaciones sobre el efecto del alcohol en el riesgo de cáncer de mama, es limitarse a menos de una bebida al día, ya que incluso las cantidades pequeñas aumentan el riesgo.
- ✚ **No fumes.** La evidencia sugiere una relación entre el fumar y el riesgo de cáncer de mama, en particular en mujeres premenopáusicas.
- ✚ **Controla tu peso.** El sobrepeso o la obesidad aumentan el riesgo de cáncer de mama. Esto es especialmente cierto si la obesidad se desarrolla más tarde en la vida, en particular después de la menopausia.
- ✚ **Haz actividad física.** La actividad física puede ayudarte a mantener un peso saludable, lo que ayuda a prevenir el cáncer de mama. La mayoría de los adultos sanos deben tener como objetivo al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa a la semana, más entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana.
- ✚ **Amamanta.** La lactancia materna podría desempeñar un papel en la prevención del cáncer de mama. Cuanto más tiempo amamantes, mayor será el efecto protector.
- ✚ **Limita la dosis y la duración de la terapia hormonal.** La terapia hormonal combinada durante más de tres a cinco años aumenta el riesgo de cáncer de mama. Si estás tomando terapia hormonal para los síntomas de la menopausia, pregúntale a tu médico acerca de otras opciones. Es posible que puedas controlar los síntomas con terapias y medicamentos no hormonales. Si decides que los beneficios de la terapia hormonal a corto plazo superan los riesgos, usa la dosis más baja que funcione para ti y continúa controlando con el médico el tiempo que llevas tomando hormonas.
- ✚ **Evita la exposición a la radiación y a la contaminación ambiental.** Los métodos de diagnóstico por imagen, como la tomografía computarizada, utilizan dosis altas de radiación. Aunque se necesitan estudios adicionales, algunas investigaciones

sugieren una relación entre el cáncer de mama y la exposición acumulativa a la radiación a lo largo de la vida. Reduce la exposición sometiéndote a estas pruebas solo cuando sea absolutamente necesario.

¿Una dieta saludable puede prevenir el cáncer de mama?

Llevar una dieta saludable podría reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, así como la diabetes, la enfermedad cardíaca y el accidente cerebrovascular. Por ejemplo, las mujeres que llevan una dieta mediterránea complementada con aceite de oliva extra virgen y frutos secos mixtos podrían tener un menor riesgo de sufrir cáncer de mama. La dieta mediterránea se centra principalmente en alimentos de origen vegetal, como frutas y verduras, cereales integrales, legumbres y frutos secos. Las personas que siguen la dieta mediterránea eligen grasas saludables, como aceite de oliva en lugar de mantequilla, y comen pescado en lugar de carne roja.

Mantener un peso saludable también es un factor clave en la prevención del cáncer de mama.

¿Existe una relación entre las píldoras anticonceptivas y el cáncer de mama?

Existe cierta evidencia de que la anticoncepción hormonal, que incluye píldoras anticonceptivas y DIU que liberan hormonas, aumenta el riesgo de cáncer de mama. Pero el riesgo se considera muy pequeño y disminuye después de que dejas de usar anticonceptivos hormonales.

Un estudio reciente que mostró una asociación entre el uso de anticonceptivos hormonales y el cáncer de mama determinó que se puede esperar un cáncer de mama adicional por cada 7,690 mujeres que usan anticonceptivos hormonales durante al menos un año.

Habla sobre tus opciones anticonceptivas con tu médico. También considera los beneficios de la anticoncepción hormonal, como controlar el sangrado menstrual, prevenir un embarazo no deseado y reducir el riesgo de otros tipos de cáncer, incluyendo el cáncer endometrial y el cáncer ovárico.

¿Qué más puedo hacer?

Presta atención a la detección del cáncer de mama. Si observas algún cambio en los pechos, como la aparición de un bulto o cambios en la piel, haz una consulta con el médico. Asimismo, pregúntale al médico cuándo deberías comenzar a hacerte mamografías y otros exámenes de detección según tus antecedentes personales.