

Aprende a identificar los factores de riesgo del cáncer de mama



Los factores de riesgo son todo aquello que puede aumentar tus probabilidades de sufrir algunas enfermedades como el cáncer de mama. Sin embargo, es importante que sepas que independientemente de si presentas uno o varios de estos factores, no necesariamente vas a desarrollar la enfermedad.¹

Existen personas que pueden tener varios factores de riesgo presentes pero nunca desarrollan cáncer, mientras que otras, sin factores presentes, si lo padecen.² A continuación, conoce todo sobre los diferentes factores de riesgo del cáncer de mama:

Factores de riesgo que no pueden cambiar³

- **Envejecer.** Con el paso de los años aumenta tu riesgo de padecer cáncer de mama. De hecho, la mayoría de los casos de la enfermedad se diagnostican tras los 50 años.³
- **Mutaciones genéticas.** Las mujeres con mutaciones heredadas en genes, como en el BRCA1 y el BRCA2, tienen un riesgo mayor de sufrir cáncer de mama.³
- **Historial reproductivo.** Si la menstruación es temprana, es decir antes de los 12 años de edad o su menopausia llega después de los 55 años, están expuestas a sus hormonas por más tiempo, esto aumenta el riesgo de padecer cáncer de mama.³
- **Tener mamas densas.** Las mamas densas presentan más tejido conjuntivo que adiposo, lo que dificulta la detección de tumores en una mamografía. Además, las mujeres con mamas densas tienen más probabilidades de presentar la cáncer de seno.³

- **Antecedentes personales de cáncer de mama u otras enfermedades no cancerosas.** Las personas que han tenido cáncer de mama tienen una mayor posibilidad de volver a padecerla una segunda vez. Enfermedades como la hiperplasia atípica o el carcinoma lobulillar in situ, (que no son cancerosas), se asocian a un mayor riesgo de tener cáncer de mama.³
- **Antecedentes familiares de cáncer de mama o cáncer de ovario.** Una mujer puede padecer cáncer de mama con un riesgo mayor si su madre, hermanas, hijas, parientes de primer grado o varios integrantes de la familia por el lado paterno o materno han tenido esta enfermedad o también cáncer de ovario.³

Si un pariente de primer grado (hombre) tiene cáncer de mama también aumenta el riesgo para la mujer.³

- **Tratamientos con radioterapia realizados previamente.** Si una mujer ha recibido radioterapia en su pecho o senos antes de los 30 años, tiene un riesgo más alto de presentar cáncer de mama cuando se haga un poco mayor.³
- **Ser mujer.** Las mujeres tienen mucho más probabilidades en comparación con los hombres de sufrir cáncer de mama.⁴

Factores de riesgo que se pueden cambiar³



- **Falta de actividad física.** Si no te mantienes físicamente activo tendrás un mayor riesgo de presentar cáncer de mama.³
- **Sobrepeso u obesidad tras la menopausia.** Una mujer mayor presenta un alto riesgo de desarrollar cáncer, en especial si tiene sobrepeso u obesidad.³
- **Tomar hormonas.** Si durante la menopausia recibes terapia de reemplazo hormonal (que

incluyen tanto estrógeno como progesterona) se incrementa tu riesgo de cáncer de mama, especialmente si se toma por más de cinco años.

- **Anticonceptivos.** Algunos anticonceptivos orales (píldoras anticonceptivas) pueden incrementar el riesgo de cáncer de seno también.³
- **Historial reproductivo.** Quedar en embarazo por primera después de los 30 años, no amamantar a tu bebé y no tener un embarazo que llegue a término también puede aumentar el riesgo de cáncer de mama.³

- **Tomar bebidas alcohólicas.** Los estudios muestran que el riesgo de presentar cáncer de mama aumenta cuanto más alto sea la cantidad de alcohol que consumes.³

¡Hablemos de prevención!

Hacer algunos cambios en tu vida diaria puede ayudarte a reducir tu riesgo de cáncer de mama. ¡Sigue los siguientes consejos y recomendaciones!

- **¡Hazte el autoexamen!** Para tener mayor conciencia sobre los riesgos del cáncer de mama es importante que te familiarices con tu cuerpo; revisa regularmente tus senos durante un autoexamen. Si ves algo nuevo, como bultos u otros signos inusuales, habla con tu médico de inmediato.⁴
- **Ten conciencia de tus senos.** Puedes ayudar en la detección temprana, si entiendes y conoces aquellos cambios que son normales en tus pechos e identificar cualquier signo y síntoma inusual.⁴
- **Si bebes, hazlo con moderación.** Si bebes, es mejor que limites tu consumo a un trago por día.⁴
- **Ejercítate la mayoría de los días de la semana.** Ponte una meta sencilla como hacer 30 minutos de ejercicio diarios (todos los días de la semana). Si no has hecho ejercicio recientemente, pregúntale a tu médico cómo deberías reiniciar.⁴
- **Mantén un peso saludable.** Si estás en tu peso ideal y saludable, procura mantenerlo. Si necesitas perder, habla con tu médico para que te brinde estrategias saludables para lograrlo. Limita la cantidad de calorías que consumes a diario e incrementa de a poco tu cantidad de actividad física.⁴
- **Lleva una dieta saludable.** La dieta mediterránea presenta varias ventajas para las mujeres que la consumen gracias a la cantidad de aceite de oliva virgen y los frutos secos ya que estos podrían reducir el riesgo de sufrir cáncer de mama.



Esta dieta se basa en plantas, vegetales, cereales, legumbres, pescado y grasas saludables. Si quieres llevar este estilo de vida consulta con tu médico sobre los beneficios de esta dieta para ti. ⁴

Conocer los factores de riesgo y hablar con el médico sobre ellos, puede ayudarte a tomar decisiones más conscientes y orientadas a llevar buenos hábitos que pueden favorecer tu estilo de vida.²

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-0155

Referencias

1. American Cancer Society. Basado en Cáncer de seno, riesgos y prevención. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/factores-de-riesgo-para-el-cancer-de-seno-relacionados-con-el-estilo-de-vida.html> Actualizado y revisado el 09 de junio de 2020- Consultado el 20 de abril de 2021.
2. Cancer.Net. Basado en Cáncer de mama: Factores de riesgo y prevención. Disponible en <https://www.cancer.net/es/tipos-de-cancer/cancer-de-mama/factores-de-riesgo-y-prevencion> Actualizado y revisado el 07 de 2020- Consultado el 20 de abril de 2021.
3. Centros para el control y prevención de enfermedades. Basado en ¿Cuáles son los factores de riesgo del cáncer de mama? https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/risk_factors.htm Actualizado y revisado el 20 de septiembre del 2020- Consultado el 20 de abril de 2021.
4. Mayo Clinic. Basado en Cáncer de mama. Disponible en <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/breast-cancer/symptoms-causes/syc-20352470> Actualizado y revisado el 24 de marzo del 2022- Consultado el 20 de abril de 2021.