

# FACTORES DE RIESGO DEL CÁNCER DE MAMA

## Algunos factores que afectan el riesgo de padecer cáncer de mama:

- Edad
- Edad del primer parto y número de partos
- Edad en el primer período
- Edad en la menopausia
- Herencia judía ashkenazi
- Nacer mujer
- Tener sobrepeso u obesidad
- Peso de nacimiento
- Uso de píldoras anticonceptivas
- Amamantar
- Densidad mamaria en mamografía
- Beber alcohol
- Hacer ejercicio
- Antecedentes familiares de cáncer de mama, ovario o próstata
- Estatura
- Hiperplasia
- Mutaciones genéticas heredadas
- Terapia hormonal menopáusica (uso de hormonas posmenopáusicas)
- Antecedentes personales de cáncer de mama o de ovario
- Fumar
- Radioterapia en la pared torácica a una edad temprana
- Aumento de peso

Obtenga más información sobre los factores de riesgo del cáncer de mama en [komen.org](http://komen.org).



## ¿Qué afecta su riesgo de cáncer de mama?

Hay cosas que aumentan (o disminuyen) la posibilidad de contraer cáncer de mama. A estos se los llama factores de riesgo. Sin embargo, las causas exactas del cáncer de mama no se conocen por completo. Nadie sabe por qué una persona tiene cáncer de mama y otra no.

El cáncer de mama es complejo. Es probable que sea causado por una combinación de factores de riesgo. Conocer estos factores puede ayudarle a comprender su riesgo de cáncer de mama.

Algunos factores de riesgo están fuera de su control. Por ejemplo, los dos factores de riesgo más comunes para el cáncer de mama es haber nacido mujer y envejecer. Estas son cosas que no se pueden cambiar. Sin embargo, hay algunos factores de riesgo que se pueden controlar, como llevar un estilo de vida saludable. Aún se desconocen otros factores de riesgo.

Ya que solo puede controlar algunos factores de riesgo, no puede evitar una cierta cantidad de riesgo. La mayoría de los factores de riesgo sobre los que tiene control solo tienen un pequeño efecto en el riesgo. Esto significa que ningún comportamiento previene el cáncer de mama. Pero también significa que no hay un factor de riesgo que lo cause.

Hable con un médico acerca de su riesgo de cáncer de mama.

## Haga elecciones para un estilo de vida saludable

Algunas opciones de estilo de vida saludable están relacionadas con un menor riesgo de cáncer de mama.

- Mantenga un peso saludable.
- Haga al ejercicio parte de su rutina.
- Limite el consumo de alcohol.
- Limite el uso de hormonas menopáusicas.
- Amamante si puede.

Esta hoja informativa es solo una breve perspectiva general. Para obtener más información, visite [komen.org](http://komen.org) o bien, llame a la línea de ayuda de Komen para el cuidado de las mamas al 1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN) de lunes a viernes de 9 a.m. a 10 p.m., hora del este, o envíe un correo electrónico a [helpline@komen.org](mailto:helpline@komen.org). Se habla español.

# FACTORES DE RIESGO DEL CÁNCER DE MAMA

## Recursos relacionados en línea:

- Exámenes de detección de cáncer de mama y pruebas de seguimiento
- La densidad de las mamas
- Mensajes de autoconocimiento de las mamas
- La genética y el cáncer de mama
- Cómo afectan las hormonas el riesgo de cáncer de mama
- Vida sana y riesgo de cáncer de mama
- Preguntas para hacerle a su doctor – densidad de las mamas (según aparece en una mamografía)
- Opciones de reducción del riesgo para mujeres con mayor riesgo de cáncer de mama

## Otros recursos:

### La herramienta de evaluación del riesgo de cáncer de mama (el modelo de Gail)

La Herramienta de evaluación del riesgo de cáncer de mama (el modelo de Gail) a menudo es utilizada por los médicos para estimar el riesgo. Aunque la herramienta puede estimar su riesgo, no puede decir si tendrá o no cáncer de mama.

### Mi herramienta historial de salud familiar

Esta herramienta le ayuda a recabar y registrar su historial de salud familiar. Organiza información de salud que se puede descargar y compartir con sus familiares, médicos o un asesor genético.



## Obtenga información sobre el cáncer de mama

### HECHOS:

1. Los factores de riesgo más comunes para el cáncer de mama son nacer mujer y envejecer.
2. Los factores de riesgo pueden variar según la raza y el origen étnico.
3. La mayoría de las mujeres que tienen cáncer de mama no tienen antecedentes familiares de cáncer de mama.
4. Las mujeres que beben alcohol tienen un mayor riesgo de cáncer de mama.
5. Usar sostén no causa cáncer de mama.

Hay mitos comunes sobre las causas del cáncer de mama. Visite [komen.org](https://www.komen.org) para obtener información segura, precisa y actualizada acerca de los factores de riesgo del cáncer de mama. Comparta lo que ha aprendido y ayude a detener la propagación de mitos que causan preocupación e inquietud.

Si usted o un ser querido tienen preguntas sobre los [factores de riesgo](#) del cáncer de mama, llame a nuestra Línea de ayuda para el cuidado de las mamas al 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) o envíe un correo electrónico a [helpline@komen.org](mailto:helpline@komen.org).

Un miembro del personal capacitado y atento está disponible para ayudarla de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 10:00 p.m. ET.

Este contenido provisto por Susan G. Komen® está diseñado solamente con fines educativos y no es exhaustivo. Por favor consulte a su médico personal.