

¿Sabía que algunas opciones de estilo de vida saludable están relacionadas con un menor riesgo de desarrollar cáncer de mama?

## Elija un estilo de vida saludable

### 1. Mantenga un peso saludable

Tener sobrepeso u obesidad afecta el riesgo de desarrollar cáncer de mama de manera diferente para las mujeres premenopáusicas y posmenopáusicas. Muchos estudios relacionan el peso corporal con el riesgo de cáncer de mama.

- Las mujeres con sobrepeso u obesidad antes de la menopausia tienen un menor riesgo de cáncer de mama.
- Las mujeres con sobrepeso u obesidad después de la menopausia tienen un mayor riesgo de cáncer de mama.
- Las mujeres que aumentan de peso en la edad adulta tienen un mayor riesgo de cáncer de mama antes y después de la menopausia.
- Las mujeres que pierden peso después de la menopausia pueden tener un menor riesgo de cáncer de mama.

Aunque tener sobrepeso u obesidad está relacionado con un menor riesgo de cáncer de mama antes de la menopausia, debe evitarse el aumento de peso porque cualquier peso ganado antes de la menopausia puede mantenerse en los años posteriores a la menopausia y la mayoría de los casos de cáncer de mama ocurren después de la menopausia.

### 2. Haga al ejercicio parte de su rutina

Las mujeres que hacen ejercicio (actividad física) regularmente tienen un menor riesgo de cáncer de mama que las mujeres que no son activas. Este beneficio se ve más claramente en mujeres después de la menopausia.

No solo el ejercicio intenso es lo que está relacionado con un menor riesgo de cáncer de mama. Las mujeres que hacen actividad equivalente a caminar 30 minutos al día tienen menos riesgo que las mujeres que no son activas. Y recuerde, moverse, aunque sea poco, es beneficioso para su salud.

Antes de comenzar una rutina de ejercicios, consulte a un médico si:

- No ha estado activa durante mucho tiempo
- Tiene sobrepeso
- Tiene un alto riesgo de padecer enfermedades del corazón
- La diagnosticaron o tiene un alto riesgo de padecer un problema de salud crónico

Si ya es activa, ¡siga así!

### 3. Limite el consumo de alcohol

Las mujeres que beben alcohol tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama.

- Un estudio demostró que las mujeres que consumían de 2 a 3 bebidas alcohólicas al día tenían un 20 % más de riesgo de desarrollar cáncer de mama que las mujeres que no bebían alcohol.
- Es mejor no beber alcohol. Si elige beber alcohol, beba menos de 1 bebida al día.

### 4. Limite la terapia hormonal para la menopausia (THM)

La THM está aprobada para el alivio a corto plazo de los sofocos y otros síntomas de la menopausia.

Los principales tipos de THM son:

- Estrógeno con progestina
- Estrógeno solo

Realizar THM con estrógeno y progestina aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

- Una vez que se detiene la THM, este riesgo comienza a disminuir. Después de unos 5 a 10 años, el riesgo vuelve al de una mujer que nunca ha realizado THM.
- Tomar THM solo con estrógeno durante 10 años o más puede aumentar el riesgo de cáncer de mama.

Hable con su médico sobre los riesgos y beneficios de la THM.

### 5. Amamante si puede

- Las mujeres que amamantan tienen menor riesgo de desarrollar cáncer de mama que las mujeres que no amamantan, especialmente antes de la menopausia.
- Cuanto más tiempo amamanta una mujer en su vida, menor puede ser su riesgo.

# VIDA SANA Y RIESGO DE CÁNCER DE MAMA

## Recursos

### Susan G. Komen®

1-877 GO KOMEN  
(1-877-465-6636)  
[komen.org](http://komen.org)

## Recursos educativos relacionados:

- Videos introductorios sobre el cáncer de mama (específicamente los siguientes):
  - Encontrar un equilibrio saludable
  - Dieta y nutrición
  - Ejercicio (actividad física)
  - Alcohol
  - Tabaco
  - Salud ósea
- Factores de riesgo del cáncer de mama



## Coma frutas y verduras

Comer frutas puede estar relacionado con un menor riesgo de cáncer de mama, y comer verduras puede estar relacionado con un menor riesgo de algunos tipos de cáncer de mama.

Los carotenoides son pigmentos alimentarios de color rojo y anaranjado que se encuentran en frutas y verduras (como las zanahorias, los tomates y las papas).

Las mujeres con niveles más altos de carotenoides en sangre tienen un menor riesgo de cáncer de mama en comparación con las mujeres con niveles más bajos. Las frutas y verduras son mejores fuentes de carotenoides que los suplementos, ya que los suplementos pueden tener algunos riesgos para la salud.

## No fume

Las mujeres que fuman durante muchos años pueden tener un riesgo ligeramente mayor de desarrollar cáncer de mama.

Dejar de fumar o nunca empezar a fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Si fuma, dejar de fumar a cualquier edad tiene beneficios para la salud.

## Una nota sobre la salud emocional

Cuidarse y tener una sensación de felicidad y bienestar es una parte importante de su salud.

Practique la gratitud reflexionando sobre las cosas por las que está agradecida y escríbalas en un diario o carta.

- Haga cosas que la hagan feliz y traigan equilibrio a su vida.
- Si es espiritual, medite u ore. Puede ayudarle a lograr paz interior.
- Considere buscar apoyo social, puede ayudarle emocional y físicamente.

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