

# Prevención contra el cáncer de mama



¿Hablamos?

900 100 036  
asociacioncontraelcancer.es



Asociación española  
contra el cáncer  
en Valencia

# Prevención contra el cáncer de mama

El miedo a un diagnóstico de cáncer de mama es muy común entre las mujeres, probablemente debido a que es el tipo de tumor más frecuente entre la población femenina.

Numerosos estudios han demostrado que existen determinados factores que pueden incrementar la probabilidad de desarrollar un cáncer de mama. Aunque existen factores de riesgo que no son modificables, como tener más de 50 años o antecedentes familiares de cáncer de mama; hay muchas medidas que Sí pueden ayudar a reducir el riesgo de mortalidad por cáncer de mama, e incluso, pueden ayudar a prevenirlo.

## Prevención **Primaria**



### **Alimentación y factores dietéticos**

La adopción de la dieta mediterránea (es decir, aquella basada en el consumo abundante de frutas, hortaliza y verduras y pobre en alimentos ultra-procesados), supone una reducción del 30% del riesgo de padecer cáncer de mama. Del mismo modo, la obesidad se ha relacionado con un incremento del riesgo de cáncer de mama. Por tanto, llevar una alimentación variada y equilibrada, ayudará a mantener tu riesgo lo más bajo posible.



### **Ejercicio físico**

La actividad y ejercicio físico habitual son factores protectores frente al cáncer de mama. El riesgo de padecer cáncer con un consumo elevado de calorías y baja actividad física se multiplica, sobre todo en mujeres postmenopáusicas.



### **Alcohol**

El consumo de alcohol también se ha asociado con un incremento en el riesgo de sufrir cáncer de mama.



### **Lactancia materna**

La lactancia materna es un factor protector que disminuye el riesgo de cáncer de mama, especialmente si esta se prolonga más de un año. Esta reducción del riesgo llega a ser de un 4% por cada doce meses acumulados de lactancia.



### **Factores hormonales exógenos**

La terapia hormonal sustitutiva debe ser prescrita por el especialista médico quien, tras sopesar los riesgos y beneficios del tratamiento, determinará su duración y establecerá las revisiones oportunas para la detección precoz de un cáncer de mama.

## Prevención **Secundaria**

El objetivo de los programas de cribado poblacional es realizar pruebas de forma periódica a la población sana con la intención de detectar el cáncer (en este caso de mama) en estadios iniciales, reduciendo su mortalidad. Las posibilidades de curación de los cánceres de mama que se detectan en su etapa más precoz (in situ) son prácticamente del 100%.

En el caso del cáncer de mama, el cribado poblacional se realiza a través de la mamografía, en los rangos de edad y con la periodicidad que ha demostrado un beneficio. En la actualidad, se recomienda la realización de una mamografía a mujeres entre 50-69 años cada 2 años. Actualmente todas las Comunidades Autónomas españolas han implementado programas de cribado poblacional de cáncer de mama.



Consulta en la web de la Asociación Española Contra el Cáncer:  
**Todo lo que debes saber sobre el cáncer de mama**

