

¿Cuáles son los factores de riesgo en el cáncer de mama?

Seguramente ya sabrás que el cáncer de mama es un tumor habitual en las mujeres: “1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama a lo largo de su vida”.

Mar 15, 2022

Aunque la mayoría de los cánceres de mama no tienen prevención, existen medidas que puedes tomar para reducir el riesgo de aparición, como mantener un estilo de vida saludable, realizar deporte o evitar el consumo excesivo de alcohol. A pesar de la alta incidencia de este tipo de cáncer, las probabilidades de curación en la etapa inicial, son altas.

¿Cuáles son los factores de riesgo en el cáncer de mama?

Hay elementos que incrementan la posibilidad de que tengas cáncer de mama: algunos factores de riesgo los puedes controlar, como mantener un estado de vida saludable. En cambio hay otros, como los antecedentes familiares o la edad, que no puedes modificar. Sin embargo, ten en cuenta que poseer algunos de los factores de riesgo no significa que vayas a tener cáncer de mama.

Los factores de riesgo no controlables más comunes son los siguientes:

- **Edad:** gran parte de los cánceres se localizan en mujeres mayores de 55 años.
- **Antecedentes familiares:** si alguien en tu familia ha tenido cáncer de mama, tú podrías tener mayor posibilidad de padecerlo. Por esto son muy importantes las revisiones periódicas con tu médico especialista.
- **Mutaciones genéticas:** existen mutaciones en los genes asociados a este cáncer, que representan el 10% de los diagnósticos.
- **La radiación:** la exposición a la radiación, como el tratamiento de radioterapia, puede aumentar el riesgo de padecer cáncer de mama.
- **Antecedentes personales:** si ya has tenido cáncer de mama, existe la posibilidad de que regrese.
- **Factores menstruales y reproductivos:** tener la regla antes de los 12 años, quedarse embarazada después de los 30 años (o no quedarse nunca embarazada) o tener la menopausia después de los 55 años, son aspectos que pueden incrementar el riesgo de aparición de cáncer de mama.
- **Sexo:** la mujer tiene mayor probabilidad de la aparición de un cáncer de mama que el hombre.

A continuación, te presentamos los factores de riesgo que sí puedes controlar:

- **Consumo de alcohol:** evitar beber alcohol en exceso será una medida de prevención acertada.
- **Mantén una dieta saludable y equilibrada:** las personas con sobrepeso después de la menopausia tienen mayor riesgo de padecer cáncer de mama.
- **Practica deporte:** realizar actividad física y deportiva de forma regular ayuda a reducir el riesgo de cáncer de mama.

Si tienes algún factor de riesgo del cáncer de mama, no dejes de consultarlo con tu médico. Recuerda: mantener una relación regular con tu especialista es ~~mu~~^{mu} importante para un diagnóstico correcto.

Fuentes

1. MedlinePlus - 'Cáncer de mama'. Último acceso el 27/07/2017
2. Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) - 'cáncer de mama'. Último acceso el 27/07/2017

Source URL: <https://www.novartis.com/es-es/stories/cuales-son-los-factores-de-riesgo-en-el-cancer-de-mama>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/stories/cuales-son-los-factores-de-riesgo-en-el-cancer-de-mama>
- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/historias-pacientes>
- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/historias-cancer-de-mama>
- <https://www.novartis.com/es-es/se-puede-prevenir-el-cancer-de-mama/>