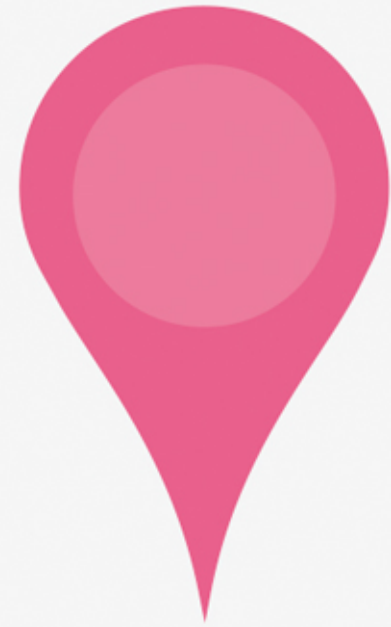


# SI LUCHAS CONTRA EL CÁNCER, NOS TIENES AQUI



Octubre de 2017

## REDUCIENDO LOS RIESGOS DE CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es el cáncer más común en mujeres en el mundo. En España, fue el cáncer más diagnosticado en mujeres en el 2015, representando casi el 30% del total de tumores diagnosticados en mujeres en ese año. Se estima que el riesgo de padecer cáncer de mama a lo largo de la vida es de aproximadamente **1 de cada 8 mujeres**. Pero, ¿cómo podemos modificar algunos factores de nuestra vida para disminuir el riesgo?

A continuación explicaremos cómo algunos comportamientos influyen en el riesgo de cáncer de mama.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### ¿CÓMO INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN EL CÁNCER DE MAMA?

El Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama ha concluido que el consumo de alimentos de la "dieta mediterránea" puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama hasta en un 30%. La dieta mediterránea consiste en alto consumo de **vegetales, legumbres, frutas, pescado, patata y aceite de oliva** y bajo consumo de zumos y bebidas calóricas. Por el contrario, la dieta occidental que se basa en alto consumo de productos grasos, carne procesada, dulces, bebidas calóricas y bajo consumo de cereales supone un incremento en el riesgo de cáncer de mama.

Una alimentación saludable y equilibrada también previene el sobrepeso y la obesidad, que por sí mismo, aumenta el riesgo de cáncer de mama tras la menopausia.

### ¿LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE ALGO QUE VER?

Está demostrado que **la actividad física disminuye el riesgo de adquirir varios tipos de cáncer**. En el caso del cáncer de mama, se ha estimado una reducción de entre el 20% y 40% de riesgo de cáncer por mantener un estilo de vida físicamente activo. Esto quiere decir realizar actividad física moderada al menos 5 días a la semana durante media hora. Por encima de esta cantidad de ejercicio, se obtienen aún mayores beneficios.

### ¿EL TABACO TAMBIÉN SE RELACIONA CON CÁNCER DE MAMA?

El consumo de tabaco es la mayor causa prevenible de muerte en la actualidad. Más de 7 millones de personas mueren cada año debido al su consumo. Se relaciona con más de 11 tipos de cáncer, de entre los cuales está el cáncer de mama. **El consumo de tabaco incrementa el riesgo de cáncer de mama**. Desaconsejamos rotundamente su consumo. Si ya eres consumidor de tabaco, la aecc así como otras entidades tienen distintos programas de deshabituación tabáquica. ¡Cambiarán tu vida para siempre!

### ¿Y EL ALCOHOL?



¿Quieres recibir  
nuestros **consejos**  
cada mes?

SUSCRÍBETE

### Te interesa

Frente al cáncer de  
mama

Colabora comprando tus  
gafas solidarias y tu  
pulsera personalizada.



IR A LA TIENDA



**TU APORTACIÓN NOS DA VIDA**  
con tu ayuda podemos financiar  
investigación, asistir a personas  
afectadas por cáncer y trabajar en  
prevención.  
**HAZTE SOCIO AHORA**

### Archivo



Consulta las **ediciones anteriores** de  
"Consejos de Salud" en nuestra web.

IR AL ARCHIVO

El consumo de alcohol está directamente relacionado con el riesgo de cáncer de mama. Esto quiere decir que a mayor consumo, mayor riesgo. Se ha observado que el consumo de **cantidades pequeñas de alcohol (menos de una cerveza, menos de una copa de vino) al día, ya incrementan el riesgo de cáncer de mama** y otros tipos de cáncer. Se recomienda por lo tanto, no consumir alcohol.



DESCARGAR CONTENIDO  
COMPLETO EN PDF

## ¿LA LACTANCIA MATERNA SE RELACIONA CON EL CÁNCER DE MAMA?

Si, existe fuerte evidencia que sugiere que dar de lactar **disminuye el riesgo** del cáncer de mama para la madre.

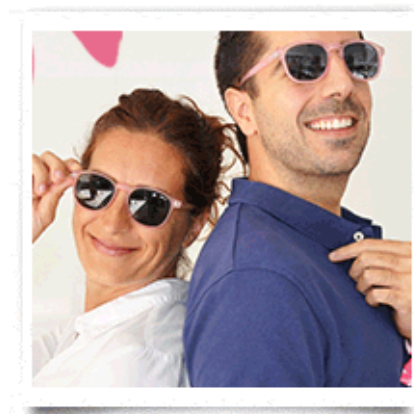
## ¿LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES AYUDAN A PREVENIR EL CÁNCER?

Los suplementos nutricionales **no se recomiendan en la prevención del cáncer**. Se debe intentar obtener los nutrientes necesarios a través de una dieta balanceada y variada. No existe evidencia sólida de que los suplementos nutricionales ayuden a prevenir el cáncer de mama y solo deben tomarse en casos especiales bajo recomendación de un profesional sanitario.

## ¿LA DETECCIÓN PRECOZ ES IMPORTANTE?

La mortalidad del cáncer de mama ha disminuido notablemente debido a las campañas y programas de diagnóstico precoz de cáncer de mama. La posibilidad de curación cuando el cáncer se detecta en etapas iniciales es altísima. Debido a esto, **es fundamental que se acuda al médico para las pruebas de detección precoz** cuando corresponda (varía según localización, normalmente de 45 años a 69 años se realizan mamografías cada 1-2 años).

### PARTICIPA



Cuelga sus fotos con las gafas o pulseras en sus redes sociales con el hastag [#tuluchaesmilucha](#)

[Súmate al rosa](#)

< anterior

siguiente >

### TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



#### ¿Será en tu ciudad?

Descubre cuál es la siguiente ciudad que se pone en marcha.

Estar alerta puede  
salvarte  la vida.

Conoce la mejor forma de reducir riesgos según tu edad.