



# Factores con un efecto no bien definido sobre el riesgo de padecer cáncer de seno

Hay algunas cosas que pueden ser factores de riesgo para el cáncer de seno, pero las investigaciones aún no indican con claridad si realmente afectan el riesgo de cáncer de seno. Estas incluyen el humo del tabaco y el trabajo nocturno.

## Alimentación y vitaminas

Aunque el sobrepeso o la obesidad y la inactividad física se han relacionado con el cáncer de seno, la posible relación entre la alimentación y el riesgo de cáncer de seno es menos clara. Los resultados de algunos estudios han demostrado que la alimentación puede desempeñar un rol en el riesgo, mientras que otros no han mostrado que la alimentación afecte el riesgo de padecer este cáncer.

La mayoría de los estudios realizados en las mujeres de los Estados Unidos no han encontrado un vínculo entre el cáncer de seno y el consumo de grasas en la alimentación. Aun así, los estudios han descubierto que el cáncer de seno es menos común en aquellos países cuya dieta típica tiene un bajo contenido total de grasas, bajo contenido de grasas poliinsaturadas y bajo contenido de grasas saturadas. Los investigadores aún no pueden explicar esto con seguridad. Puede que se deba por lo menos en parte al efecto de la alimentación en el peso del cuerpo. También, los estudios en los que se compara la alimentación y el riesgo de cáncer de seno en diferentes países se complican con otras diferencias (como por ejemplo el nivel de actividad, la ingestión de otros nutrientes y los factores genéticos), que también podrían afectar el riesgo de padecer cáncer de seno.

Sabemos que los alimentos con altos contenidos de grasa pueden causar obesidad o sobrepeso, lo que se sabe es un factor de riesgo para el cáncer de seno. Una alimentación con un alto consumo de grasa también es un factor de riesgo para algunos otros tipos de cáncer. Además, el consumo de ciertos tipos de grasa claramente se relaciona con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

Los estudios que han analizado los niveles vitamínicos han dado resultados contradictorios. Hasta el momento, ningún estudio ha demostrado que consumir vitaminas reduzca el riesgo de cáncer de seno (o cualquier otro cáncer). Pero esto no quiere decir que no sea beneficioso adoptar una dieta saludable. Una alimentación baja en grasa, con poca carne roja o carne procesada, y alta en frutas y verduras puede claramente proporcionar otros beneficios a la salud, incluyendo la reducción del riesgo de otros tipos de cáncer.

## Químicos en el ambiente

Se han reportado numerosas investigaciones, y se están realizando aún más, para entender las posibles influencias del medio ambiente en el riesgo de cáncer de seno.

Existe un interés especial en los compuestos del ambiente que contienen propiedades semejantes a las del estrógeno. Por ejemplo, las sustancias encontradas en algunos plásticos, ciertos cosméticos y productos del cuidado personal, pesticidas y PCB (bifenilos policlorinados) parecen tener tales propiedades. En teoría, estos podrían afectar el riesgo de padecer cáncer de seno.

Este tema causa una gran preocupación en el público, pero actualmente ninguna investigación muestra una clara asociación entre el riesgo de cáncer de seno y la exposición a estas sustancias. El estudio de tales efectos en los humanos es complicado. Se necesitan más estudios para definir mejor los posibles efectos a la salud de éstas y otras sustancias similares.

## Humo del tabaco

Durante mucho tiempo, los estudios indicaban que no había una relación entre fumar cigarrillos y el cáncer de seno. Sin embargo, en los últimos años, más estudios han demostrado que fumar por mucho tiempo podría

estar relacionado con un mayor riesgo de padecer cáncer de seno. En algunos estudios, el riesgo ha sido mayor en ciertos grupos, como las mujeres que comenzaron a fumar antes de tener su primero hijo. El Informe del Director General de Salud Pública de los Estados Unidos emitido en 2014 concluyó que la evidencia es “sugestiva, pero no suficiente” para establecer el vínculo entre el hábito de fumar y el riesgo de cáncer de seno.

Los investigadores también evalúan si el humo de segunda mano (</es/cancer/causas-del-cancer/tabaco-y-cancer/humo-de-segunda-mano.html>) aumenta el riesgo de padecer cáncer de seno. Tanto el humo directo que aspira el fumador como el humo de segunda mano contienen químicos que, en altas concentraciones, causan cáncer de seno en roedores. Los estudios han mostrado que los químicos en el humo del tabaco alcanzan el tejido del seno. Además, se han encontrado estos químicos en la leche materna de roedores. En estudios realizados con humanos, la evidencia sobre el humo de segunda mano y el riesgo del cáncer de seno no se ha aclarado. La mayoría de los estudios no ha encontrado un vínculo, pero algunos estudios han sugerido que puede aumentar el riesgo, particularmente en las mujeres premenopáusicas. El Informe del Director General de Salud Pública de los Estados Unidos emitido en 2014, concluyó que en este momento la evidencia es “sugestiva, pero no suficiente” para establecer el vínculo. De todas maneras, este posible vínculo con el cáncer de seno es una razón más para evitar el humo de segunda mano.

## Turno de trabajo nocturno

Algunos estudios han sugerido que las mujeres que trabajan durante la noche, por ejemplo las enfermeras del turno de la noche, podrían tener un mayor riesgo de padecer cáncer de seno. Este hallazgo es bastante reciente, y se están realizando más estudios para analizar este asunto. Algunos investigadores creen que el efecto puede deberse a cambios en los niveles de melatonina, una hormona que es afectada por la exposición del cuerpo a la luz, aunque también se están estudiando otras hormonas.

Escrito por    Referencias

---



Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (</cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Last Medical Review: September 6, 2017 | Last Revised: September 6, 2017

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a [permissionrequest@cancer.org](mailto:permissionrequest@cancer.org) (<mailto:permissionrequest@cancer.org>).

## — | **MÁS SOBRE CÁNCER DE SENO** | —

## **Acerca del cáncer de seno**

---

### **Riesgo y prevención del cáncer de seno**

---

### **Pruebas de detección y detección temprana del cáncer de seno**

---

### **Comprensión de un diagnóstico de cáncer de seno**

---

## **Tratamiento**

---

### **Cirugía reconstructiva del seno**

---

### **La vida como una sobreviviente de cáncer de seno**

---