



¿Puedo reducir el riesgo de que padezca cáncer de seno?

No existe una manera infalible de prevenir el cáncer de seno. Sin embargo, existen medidas que puede tomar para tratar de reducir su riesgo. Muchos factores de riesgo están fuera de su control (</es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/factores-de-riesgo-del-cancer-de-seno-que-usted-no-puede-cambiar.html>), como el ser mujer y el envejecimiento. Sin embargo, otros factores de riesgo se pueden cambiar (</es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/factores-de-riesgo-para-el-cancer-de-seno-relacionados-con-el-estilo-de-vida.html>) y podrían reducir su riesgo.

Para las mujeres que se saben están en mayor riesgo de cáncer de seno, hay medidas adicionales que podrían reducir el riesgo de padecer este cáncer.

Para todas las mujeres

Llegar a un peso saludable y mantenerlo: tanto un peso corporal aumentado como subir de peso en la edad adulta están relacionados con un mayor riesgo de cáncer de seno después de la menopausia. La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda mantener un peso saludable durante el transcurso de la vida y evitar el aumento de peso excesivo al balancear el consumo de alimentos con la actividad física.

Mantenerse físicamente activo: muchos estudios han revelado que la actividad física de moderada a vigorosa está relacionada con un riesgo menor de padecer cáncer de seno. Por lo tanto, es importante ejercitarse habitualmente mediante actividad física. La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda que los adultos dediquen al menos 150 minutos de

actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana (o una combinación de ambas), preferiblemente repartidos durante la semana.

Las **actividades de intensidad moderada** son aquellas que le hacen respirar tan fuerte como lo haría en una caminata enérgica. Estas actividades provocan un leve incremento en su frecuencia cardíaca y respiración. Deberá poder hablar, mas no necesariamente podría cantar al estar haciendo este tipo de actividades.

Las **actividades de intensidad vigorosa** son de una intensidad mayor. Estas actividades provocan frecuencia cardíaca elevada, sudoración y frecuencia respiratoria rápida. Las actividades que fomentan la fuerza y flexibilidad, como el levantamiento de pesas, los ejercicios de estiramiento o la práctica de yoga, también son beneficiosas.

Límite o evite el alcohol: el consumo de bebidas con alcohol también aumenta el riesgo de padecer cáncer de seno. Incluso el consumo a niveles bajos se ha relacionado con un aumento en el riesgo. La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda que las mujeres que consumen alcohol no beban más de un trago por día. Una bebida (o trago) es 355 ml (12 oz) de cerveza, 150 ml (5 oz) de vino, o 50 ml (1.5 oz) de licores destilados (bebidas "fuertes") con una graduación de 80.

¿Existe un vínculo entre dieta/vitaminas y el riesgo de cáncer de seno?

La posible relación entre la dieta y el riesgo de cáncer de seno no está clara, pero esta es un área de investigación activa. Una dieta que sea rica en verduras, frutas, aves, pescado y productos lácteos que sean bajos en grasa se ha relacionado con una reducción del riesgo para el cáncer de seno en algunos estudios. Pero aún no hay certeza sobre cuáles verduras, frutas u otros alimentos en particular pueden reducir este riesgo.

Además, la mayoría de los estudios no ha encontrado que la disminución en el consumo de grasa imponga un efecto considerable en el riesgo de padecer cáncer de seno.

Pero esto no quiere decir que no sea beneficioso adoptar una dieta saludable. Una alimentación baja en grasa, con poca carne roja y 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.

Hasta el momento, ningún estudio ha demostrado que consumir vitaminas u otros suplementos reduzca el riesgo de cáncer de seno (o cualquier otro cáncer).

Para más información sobre los vínculos entre el peso corporal, la actividad física, la dieta y el cáncer de seno (así como otros tipos de cáncer), consulte Guías de la Sociedad Americana Contra El Cáncer sobre nutrición y actividad física para la prevención del cáncer (</es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer.html>).

Otros factores que podrían reducir el riesgo: las mujeres que optan por amamantar a sus bebés al menos varios meses también pueden obtener un beneficio adicional al reducir el riesgo de cáncer de seno.

El uso de terapia hormonal después de la menopausia (</es/cancer/causas-del-cancer/tratamientos-medicos/terapia-de-restitucion-de-hormonas-en-la-menopausia-y-el-riesgo-de-cancer.html>) puede *aumentar* su riesgo de tener cáncer de seno. Para evitar esto, hable con el médico acerca de las opciones no hormonales para tratar los síntomas de la menopausia.

Para mujeres que tienen un mayor riesgo de cáncer de seno

Si usted es una mujer con un mayor riesgo de padecer cáncer de seno (por ejemplo, debido a un antecedente familiar significativo, una mutación genética conocida que aumenta el riesgo de cáncer de seno, como en el gen BRCA1 o BRCA2 (</es/cancer/cancer-de-seno/compreension-de-un-diagnostico-de-cancer-de-seno/estado-de-her2-del-cancer-de-seno.html>), o si ha tenido carcinoma ductal in situ (</es/cancer/cancer-de-seno/compreension-de-un-diagnostico-de-cancer-de-seno/tipos-de-cancer-de-seno/carcinoma-ductal-in-situ.html>), carcinoma lobulillar in situ (</es/cancer/cancer-de-seno/afecciones-no-cancerosas-de-los-senos/carcinoma-lobulillar-in-situ.html>), es posible que haya algunas medidas que pueda tomar para ayudar a reducir sus probabilidades de padecer cáncer de seno.

Su médico puede ayudar a determinar su riesgo de cáncer de seno, y le puede indicar cuáles de estas opciones, si alguna, puede ser adecuada para usted.

Medicamentos para reducir el riesgo de cáncer de seno

Los medicamentos recetados pueden utilizarse para ayudar a reducir el riesgo de cáncer de seno en ciertas mujeres con mayor riesgo de este cáncer. (Este riesgo se determina generalmente con un recurso para la evaluación de riesgo conocido como el **Modelo Gail** (</es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/la-decision-de-usar-medicamentos-para-reducir-el-riesgo-de-cancer-de-seno.html>)).

Los medicamentos como tamoxifeno y raloxifeno bloquean la acción del estrógeno en el tejido mamario. El tamoxifeno puede tomarse incluso si no ha pasado por la menopausia, mientras que el raloxifeno se utiliza solamente para las mujeres que han pasado por la menopausia. Otros medicamentos, llamados *inhibidores de la aromatas*a, también pueden ser una opción para las mujeres que han pasado por la menopausia. Todos estos medicamentos también pueden causar efectos secundarios, por lo que es importante entender los posibles beneficios y riesgos de tomar uno de ellos.

Para más información, consulte

- La decisión de usar medicamentos para reducir el riesgo de cáncer de seno (</es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/la-decision-de-usar-medicamentos-para-reducir-el-riesgo-de-cancer-de-seno.html>)
- Tamoxifeno y raloxifeno para reducir el riesgo de cáncer de seno

(/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/tamoxifeno-y-raloxifeno-para-la-prevencion-del-cancer-de-seno.html)

- Inhibidores de la aromatasa para disminuir el riesgo de cáncer de seno (/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/inhibidores-de-la-aromatasa-para-disminuir-el-riesgo-de-cancer-de-seno.html)

Cirugía preventiva para las mujeres con un riesgo muy alto de cáncer de seno

Para las pocas mujeres con un riesgo muy alto de cáncer de seno, la cirugía para extirpar los senos puede ser una opción. Otra opción puede ser extraer los ovarios, los cuales son las fuentes principales de estrógeno en el cuerpo. Aunque la cirugía puede disminuir el riesgo de cáncer de seno, no lo puede eliminar completamente, y puede conllevar sus propios efectos secundarios. Para obtener más información, consulte [Cirugía preventiva para reducir el riesgo de cáncer de seno \(/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/cirugia-preventiva-para-las-mujeres-con-un-riesgo-muy-alto-de-cancer-de-seno.html\)](/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/cirugia-preventiva-para-las-mujeres-con-un-riesgo-muy-alto-de-cancer-de-seno.html).

Antes de decidir cuáles de estas opciones, si acaso alguna, pueden ser apropiadas para usted, hable con su médico para entender su riesgo de cáncer de seno, y en cuánto podría reducirlo con cualquiera de estos métodos.

Para las mujeres con un mayor riesgo de cáncer de seno que no desean tomar medicamentos o someterse a cirugía, otra opción es acudir a citas médica y someterse a exámenes con más frecuencia para detectar el cáncer de seno. En ocasiones a esto se le llama observación minuciosa. Aunque este método no reduce el riesgo de cáncer de seno, es posible que pueda ayudar a encontrarlo temprano, cuando probablemente sea más fácil de tratar.

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>).

— | **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
