

CÁNCER DE MAMA: FACTORES DE RIESGO VS PROTECTORES



Conocer los riesgos y hábitos protectores ayuda a **prevenir y detectar** en etapas tempranas.

FACTORES DE RIESGO



Ser mujer.

Edad:

el riesgo aumenta a partir de los 50 años.



Genética:

antecedentes familiares de cáncer de mama.

Alcohol:

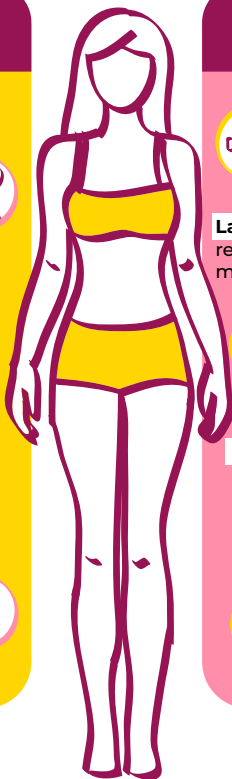
consumo frecuente eleva el riesgo.



Sobrepeso u obesidad.⁴

Sedentarismo:

falta de actividad física regular.¹



FACTORES PROTECTORES



Ejercicio:

al menos 150 min semanales.²



Lactancia materna:

reduce el riesgo en madres que amamantan.³



Alimentación balanceada:

dieta rica en frutas, verduras y fibra.

Peso saludable:

mantener un índice de masa corporal adecuado.

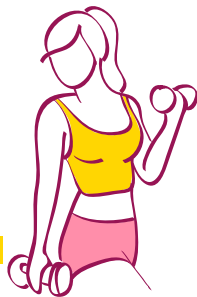


Chequeos médicos:

revisiones periódicas y mastografías.

Hacer actividad física moderada al menos 150 minutos a la semana

puede reducir hasta un **20%** el riesgo de **cáncer de mama**⁵



REVISARTE Y ADOPTAR HÁBITOS SALUDABLES PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA. ¡PREVENIR ES VIVIR!

TE TOCA

elegir hábitos que te cuidan



Referencias:

[1] American Cancer Society. Breast cancer risk factors: factors you cannot change. Atlanta (GA): ACS; 2024 [citado 2025 ene 10]. Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/types/breast-cancer/risk-and-prevention/breast-cancer-risk-factors-you-cannot-change.html>

[2] World Health Organization. Everyday actions for better health: WHO recommendations. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024 [citado 2025 ene 10]. Disponible en: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/everyday-actions-for-better-health-who-recommendations>

[3] Guerrero-Arguero C, Bühler M, Hernández-Cordero S, et al. Breastfeeding reduces the risk of breast cancer: a call for action in high-income countries with low rates of breastfeeding. *Matern Child Nutr.* 2023;19(1):e13492. doi:10.1111/mcn.13492. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9972148>

[4] Centers for Disease Control and Prevention. Obesity and cancer. Atlanta (GA): CDC; 2024 [citado 2025 ene 10]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/cancer/risk-factors/obesity.html>

[5] National Cancer Institute. Physical activity and cancer. Bethesda (MD): NCI; 2024 [citado 2025 ene 10]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/physical-activity>