

## Factores de RIESGO

Aunque se estima que una de cada 8 mujeres padecerán cáncer de mama en algún momento de sus vidas, no todas tienen el mismo riesgo de presentarlo. Son varios los factores de riesgo que se relacionan con la aparición del cáncer de mama, entre los que destacan:

### 1. Edad

Aunque el cáncer de mama puede afectar a cualquier mujer, el riesgo de padecerlo aumenta con la edad y su mayor incidencia se concentra entre los 45 y los 65 años.

### 2. Factores hormonales

- **Primera menstruación** antes de los 12 años o menopausia después de los 55 años. (La administración de anticonceptivos orales controlados por el especialista no supone un aumento del riesgo de padecer cáncer de mama a juzgar por la información existente)
- **Tratamiento hormonal sustitutivo.** Aunque se ha observado un ligero aumento del riesgo de cáncer de mama, dicho tratamiento, bajo supervisión del especialista, es una terapia segura y beneficiosa.

### 3. Antecedentes familiares

Las mujeres con antecedentes familiares directos (madre, hermana o hija) de cáncer de mama poseen un riesgo ligeramente superior de padecer la enfermedad que las que no poseen dichos antecedentes. El riesgo es mucho mayor cuando hay antecedentes de cáncer de mama en dos o más familiares directos, sobre todo si lo han padecido en edades jóvenes, ya que, aunque poco frecuente, se podría tratar de un cáncer con predisposición genética.

### 4. Algunas enfermedades benignas de la mama de tipo proliferativo (aumento en el número de células)

### 5. El estilo de vida

La ingesta excesiva de grasas animales, la obesidad (especialmente luego de la menopausia) y el consumo elevado de alcohol, así como el sedentarismo, parecen aumentar la probabilidad de padecer este cáncer. Es posible que también el consumo de tabaco aumente el riesgo.

El diagnóstico precoz del cáncer de mama es fundamental para conseguir un buen pronóstico de la enfermedad.

El autoexamen de las mamas, el examen por parte del especialista y las mamografías son técnicas que nos ayudarán a conseguir este objetivo.





## ¿Cómo reducir EL RIESGO?

Aunque no es posible actuar sobre todos los factores de riesgo, hay algunos que pueden reducirse o eliminarse:



Mantener un peso saludable



Evitar la exposición a sustancias químicas



Hacer ejercicio con regularidad  
(al menos 30 min. por día)



Limitar la exposición a la radiación en pruebas por imágenes  
(Rayos X, tomografías computadas y tomografías por emisión de positrones.)



Dormir 8 horas por día



Evitar terapia de reemplazo hormonal o anticonceptivos orales  
(Consultar con el médico acerca de los riesgos y evaluar la mejor alternativa.)



No consumir alcohol en exceso



Amamantar si es posible

**Sacá pecho y hacete los estudios.**



[ospesalud.com.ar](http://ospesalud.com.ar)  
GESTIONES ONLINE

0800 444 0206  
URGENCIAS Y EMERGENCIAS

0800 444 6773  
ATENCIÓN AL BENEFICIARIO

# SACÁ PECHO Y SACÁ UN TURNO

OSPE



AÑOS



19 de Octubre

# Día Internacional de la lucha contra el CÁNCER DE MAMA