

Cáncer de mama: conozca los riesgos

Hay muchas cosas que pueden aumentar su probabilidad de tener cáncer de mama o seno. Se llaman **factores de riesgo**. Usted puede cambiar algunas cosas, pero otras no.

Estilo de vida



Haga al menos 4 horas de ejercicio a la semana.



Mantenga un peso sano, especialmente después de la menopausia.



Limite las bebidas alcohólicas a una por día.

Menstruación



Empezar la menstruación antes de los 12 años.



Empezar la menopausia después de los 55 años.

Maternidad



Tener hijos después de los 35 años o nunca tener hijos.



No amamantar a sus bebés.

Hormonas



Si está recibiendo terapia de reemplazo hormonal, pregúntele a su médico si la necesita.

Algunos tipos de terapia de reemplazo hormonal aumentan su riesgo de cáncer de mama y puede hacer sus senos más densos (que tengan más tejido mamario que tejido graso). Las mamas densas aumentan su riesgo de cáncer de mama y hacen más difícil que las mamografías detecten el cáncer.

Antecedentes familiares y genética



Familiares con cáncer de mama o cáncer de ovario a edades tempranas.



Cambios en los genes BRCA1 o BRCA2 asociados al cáncer de mama.

Otros factores de riesgo



Envejecimiento.



Radioterapia en el tórax.



Haber tenido cáncer de mama o algún otro problema en las mamas en el pasado.



Tener uno o más de estos riesgos no significa que le dará cáncer de mama. Además, muchas mujeres tienen cáncer de mama aunque no tengan ninguno de estos riesgos. Así que hable con su médico para saber qué puede hacer para disminuir su riesgo y saber qué prueba es adecuada para usted.

¿No tiene seguro médico? Es posible que le puedan hacer pruebas de detección gratis o a bajo costo a través del Programa Nacional de Detección Temprana del Cáncer de Mama y de Cuello Uterino de los CDC. Llame al (800) 232-4636 o escanee este código.



Más información sobre el cáncer de mama en www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/