

Guías del AICR para la prevención del cáncer

- Elija principalmente alimentos de origen vegetal, limite el consume de carne roja y evite las carnes procesadas.
- Realice algún tipo de actividad física todos los días, durante 30 minutos o más.
- Trate de conservar un peso saludable de por vida. Y tenga siempre presente – no fume ni mastique tabaco.

Para obtener más información

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer apoya la investigación y brinda educación en el campo de la dieta, nutrición, actividad física, manejo del peso y cáncer. Solamente a través de sus donaciones o de su contribución por medio de un legado o herencia es que el AICR puede realizar esta importante labor.

Para volverse miembro activo de nuestra labor o para solicitar publicaciones gratis, por favor llame o escriba a:

American Institute for Cancer Research
1759 R Street, N.W.
PO Box 97167
Washington, DC 20090-7167
1-800-843-8114 ó 202-328-7744
www.aicr.org

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR) es miembro de la red Internacional del Fondo para la Investigación Mundial del Cáncer, compuesta por las siguientes organizaciones de beneficencia: el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR); el Fondo Británico para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF UK); el Fondo Neerlandés para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF NL); el Fondo Hongkonés para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF HK); el Fondo Francés para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF FR) y la asociación general coordinadora, el Fondo Internacional para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF International).



American Institute
for Cancer Research

Cómo detener el cáncer antes de que aparezca

E91-BHBS



Reduzca su riesgo de

Cáncer de seno

De la serie Cómo detener el cáncer

“¿Cómo puedo reducir mi riesgo de desarrollar cáncer de seno?”

Después del cáncer de la piel, el cáncer de seno es el cáncer más común entre las mujeres. Aunque nadie puede predecir exactamente quién va a desarrollar cáncer de seno, existen formas en que usted puede protegerse. Este folleto le enseñará algunas cosas muy sencillas que puede hacer para disminuir su riesgo y para detectar tempranamente cualquier problema.

“¿Es importante la detección precoz de este tipo de cáncer?”

Sí. Mientras más temprano se descubra el cáncer de seno, más exitoso será su tratamiento. Si un tumor se detecta cuando todavía es pequeño y está bien localizado en el tejido del seno, más del 98 por ciento de las pacientes logran la tasa de supervivencia a 5 años. Sin embargo, la tasa de supervivencia disminuye considerablemente cuando el tumor ha crecido mucho y ha invadido un área mayor del seno u otras partes del cuerpo.

“Si el cáncer de seno es frecuente en mi familia, ¿corro el riesgo de padecerlo yo también?”

Uno de los factores que puede aumentar su riesgo de desarrollar cáncer de seno es tener una historia familiar de la enfermedad, aunque esto no quiere decir que usted vaya a desarrollar irremediablemente el cáncer de seno. De hecho, los investigadores estiman que sólo entre el 5 y el 10 por ciento de los cánceres de seno se pueden atribuir a factores genéticos hereditarios.

“¿Cuáles son los factores de riesgo para el cáncer de seno?”

Cualquier mujer puede desarrollar cáncer de seno, pero los siguientes factores la ponen en un mayor riesgo:

- Tener 50 años de edad o más
- Tener historia personal o familiar de cáncer de seno
- Ser de raza blanca
- Menarquia (comienzo de la menstruación) temprana (antes de los 12 años)
- Menopausia (terminación de la menstruación) tardía (después de los 55 años)
- No haber tenido hijos o haber tenido el primer parto después de los 30 años

Aunque algunos de estos factores no se pueden controlar, hay muchas opciones de estilo de vida que puede escoger para reducir su riesgo de desarrollar cáncer de seno. Siga leyendo para aprender más.

La Dieta y el estilo de vida... Factores de riesgo importantes que usted puede controlar

Aun cuando hay muchos factores de riesgo para el cáncer de seno que no usted no puede controlar, algunas de las decisiones que toma todos los días pueden disminuir su riesgo de desarrollar la enfermedad. El Segundo Informe Técnico del AICR, Alimentación, nutrición, actividad física y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial, establece que los factores de riesgo cambiables más importantes son:

- **Actividad física.** Cualquier tipo de actividad - caminar, nadar, incluso la jardinería y limpiar vigorosamente la casa- probablemente la protege del cáncer de seno posmenopáusico. Realice algún tipo de actividad física moderada todos los días, durante 30 minutos por lo menos. A medida que mejora su capacidad física, póngase como meta 60 minutos diarios.
- **Grasa corporal.** Hay pruebas convincentes de que la grasa corporal es una de las causas del cáncer de seno posmenopáusico. Además, el aumento de peso durante la edad adulta y el aumento de peso alrededor de la cintura probablemente aumentan el riesgo de la enfermedad en las mujeres posmenopáusicas. Si selecciona una dieta en su mayoría a base de productos de origen vegetal y disfruta de la actividad física todos los días, puede mantener un peso saludable durante la edad adulta.
- **Bebidas alcohólicas.** Existen pruebas científicas convincentes de que el alcohol es una de las causas del cáncer de seno.
- **Lactancia.** Hay pruebas convincentes de que dar pecho protege contra el cáncer de seno.

La Detección Precoz Salva Vidas

1. Autoexploración del seno. Muchas mujeres utilizan la autoexploración para detectar crecimientos en el seno. Sin embargo, la investigación no muestra que la autoexploración en sí reduce la probabilidad de muerte causada por el cáncer de seno.

No hay daño en hacerse autoexploraciones mensuales, más asegúrese de obtener exámenes clínicos y mamografías con regularidad (vea debajo)

Si descubre algún cambio inusual en los senos, consulte a su medico inmediatamente.

2. Examen clínico de los senos. Durante este examen, el médico le revisará los senos y el área del pecho y le explicará las técnicas para la autoexploración del seno.

Si usted tiene entre 20 y 39 años, solicite un examen clínico de los senos una vez cada tres años. A partir de los 40 años, debe hacerse el examen clínico de los senos todos los años.

3. Mammografía. A pesar de la reciente controversia acerca de su utilidad, la mamografía es en el momento una de las herramientas más eficaces para detectar el cáncer de seno. Una mamografía puede detectar un tumor mucho antes de que pueda ser palpado durante un examen clínico. Ya que la mamografía no es un examen perfecto, también es importante visitar al médico con regularidad para obtener un examen clínico de seno.

- A partir de los 40 años de edad, el Instituto Nacional de Cáncer y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan obtener una mamografía cada 1-2 años a menos de que su médico le tenga diferente recomendación.



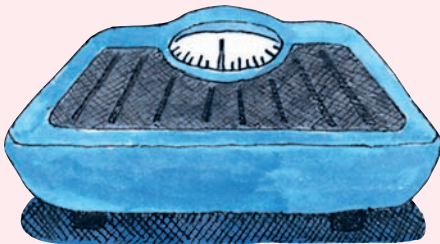
Esté alerta a los posibles síntomas

- Alguna bolita o crecimiento en el seno
- Dolor en el seno
- Hundimiento o abultamiento en la piel del seno
- Cambio en el color o textura de la piel del seno
- Cambio en la forma del seno
- Hinchazón, enrojecimiento o aumento en la temperatura del seno
- Secreción del seno
- Retracción del pezón
- Piel escamosa en el pezón o a su alrededor

Preguntas más frecuentes

“¿Importa la cantidad de grasa que consumo en mi dieta?”

Aun cuando un estudio reciente demostró una relación entre la grasa en la dieta y un incremento en la incidencia de un tipo de cáncer de seno en las supervivientes posmenopáusicas, según la mayoría de los estudios, en general, la grasa no está implicada en el riesgo de cáncer. Para una mejor salud en general, el AICR recomienda consumir una dieta a base de verduras, frutas, cereales y granos y limitar la grasa saturada que se encuentra en los alimentos de origen animal. Cantidades moderadas de aceite de oliva y de canola, nueces y pescado graso son buenas fuentes de grasa saludable.



“¿Me protegerá la soja del cáncer de seno? O, ¿es perjudicial?”

Aun cuando la investigación sugiere que la soja podría ofrecer protección contra el cáncer de seno, la evidencia es limitada e inconsecuente.

Como regla general, considere la soja y los productos de soja como una adición saludable a la dieta. La soja provee una fuente de proteína y otros nutrientes derivados de las plantas. Una excepción sería para las mujeres que toman medicamentos antiestrogénicos tales como tamoxifeno o inhibidores de la aromatasas; los expertos recomiendan que estas mujeres limiten o eviten la soja hasta que se conozca más al respecto. La proteína de soja y los suplementos de isoflavona no se han estudiado aún adecuadamente, por eso no se recomiendan todavía.