



# factores de riesgo

• Muchas mujeres que desarrollan cáncer de mama no presentan ningún factor de riesgo conocido, excepto ser mujer. Los factores que se asocian con un aumento del riesgo de cáncer de mama incluyen:

- Ser mujer. Las mujeres tienen mucho más probabilidades que los hombres de tener cáncer de mama.
- Edad avanzada. El riesgo de padecer cáncer de mama aumenta con la edad.
- Antecedentes personales de enfermedades mamarias. Si has tenido una biopsia de mama que detectó carcinoma lobulillar localizado o hiperplasia atípica de la mama, tienes un aumento en tu riesgo para cáncer de mama.
- Antecedentes personales. Si has tenido cáncer en una mama, tienes un aumento en el riesgo de desarrollar cáncer en la otra.
- Antecedentes familiares de enfermedades mamarias. Si se ha diagnosticado con cáncer de mama a tu madre, hermana, o hija, especialmente si fue cuando eran muy jóvenes, tu riesgo aumenta, pero en su mayoría, las personas diagnosticadas con cáncer de mama no tienen antecedentes familiares de esta enfermedad.
- Genes hereditarios. Ciertas mutaciones en los genes que aumentan el riesgo de cáncer de mama pueden ser transmitidas de padres/madres a

hijos/hijas. Las mutaciones en los genes más conocidas son BRCA1 y BRCA2. Estos genes pueden aumentar en gran forma tu riesgo de cáncer de mama y de otros tipos de cáncer, pero no hacen que la enfermedad sea inevitable.

- Exposición a la radiación. Si te han hecho tratamientos con radiación al pecho durante la infancia o cuando eras muy joven, tu riesgo aumenta.
- Obesidad. La obesidad aumenta tu riesgo de cáncer de mama.
- Comenzar a menstruar a una edad temprana. Comenzar a menstruar antes de los 12 años aumenta el riesgo.
- Comenzar la menopausia a una edad más avanzada.
- Tener la o el primer hijo a una edad más avanzada. Tener el primer hijo o hija después de los 30 años quizás tengan un aumento en tu riesgo.
- Las mujeres que nunca han estado embarazadas. Las mujeres que nunca han estado embarazadas tienen un mayor riesgo de cáncer de mama.
- Terapia con hormonas posmenopausia. Las mujeres que toman medicamentos para terapia hormonal que combinan estrógeno y progesterona para tratar los signos y síntomas de la menopausia tienen un aumento en su riesgo.
- Beber alcohol. Beber alcohol aumenta tu riesgo de cáncer de mama.

Un factor de riesgo para cáncer de mama es cualquier cosa que hace más probable tener cáncer de mama. Pero tener un factor de riesgo para cáncer de mama, o incluso varios, no significa que necesariamente vayas a tenerlo.



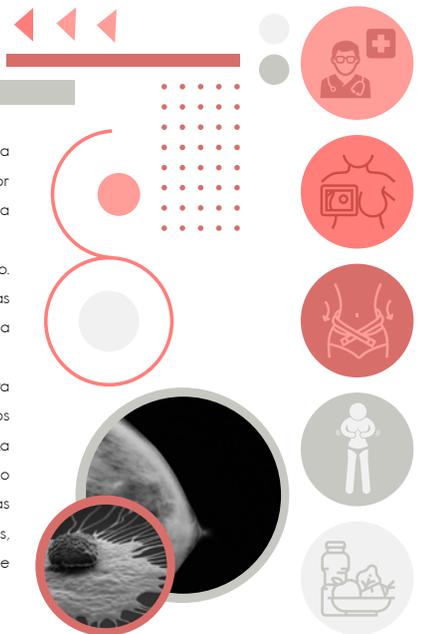
• Hacer cambios en tu vida diaria puede ayudarte a reducir tu riesgo de cáncer de mama. Intenta lo siguiente:

- Consulta con tu médico/a sobre los análisis para detección del cáncer de mama. Habla con tu doctor/a sobre cuándo comenzar las pruebas y exámenes de detección para cáncer de mama, como exámenes clínicos de las mamas y mamogramas.
- Familiarízate con tus pechos durante un autoexamen para tomar conciencia sobre las mamas. Inspecciona ocasionalmente tus pechos durante un autoexamen para tomar conciencia sobre tus mamas. Si hay un cambio que es nuevo, hay bultos u otros signos inusuales en tus mamas, habla en seguida con tu médico.
- Si bebes alcohol, hazlo con moderación. Limita la cantidad de alcohol que consumes a un trago por día, si decides beber.
- Haz ejercicio la mayoría de los días de la semana. Ten como meta hacer 30 minutos de ejercicios casi todos los días de la semana. Si no has hecho ejercicio últimamente, pregúntale a tu médico si está bien empezar, y comienza lentamente.
- Limita la terapia con hormonas posmenopausia. La terapia hormonal

combinada puede aumentar el riesgo del cáncer de mama.

- Algunas mujeres presentan signos y síntomas molestos durante la menopausia y, para esas mujeres, puede ser aceptable asumir el mayor riesgo de cáncer de mama a fin de aliviar los signos y síntomas de la menopausia.
- Mantén un peso saludable. Si tu peso es saludable, procura mantenerlo. Si necesitas perder peso, pregúntale a tu médico/a acerca de estrategias saludables para lograrlo. Reduce la cantidad de calorías que consumes a diario y aumenta lentamente la cantidad de actividad física.
- Opta por una dieta saludable. Las mujeres que siguen una dieta mediterránea complementada con aceite de oliva extra virgen y frutos secos mixtos quizás tengan un riesgo reducido para cáncer de mama. La dieta mediterránea está enfocada en alimentos basados en plantas, como frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, y frutos secos. Las personas que siguen la dieta mediterránea eligen grasas saludables, como el aceite de oliva, en lugar de mantequilla, y pescado en lugar de carnes rojas.

# prevención



Hacer cambios en tu vida diaria puede ayudarte a reducir tu riesgo de cáncer de mama. Intenta lo siguiente:



# en México

• Cerca de una de cada 12 mujeres enfermarán de cáncer de mama a lo largo de su vida. El cáncer de mama es la principal causa de mortalidad en las mujeres. En 2020, alrededor de 685,000 mujeres fallecieron como consecuencia de esa enfermedad. La mayoría de los casos de cáncer de mama y de las muertes por esa enfermedad se registran en países de ingresos bajos y medianos.

• A nivel mundial cada minuto hay dos nuevos casos diagnosticados de cáncer de mama y cada año se registran más de 13,700 nuevos casos en nuestro país.

• En México es la primera causa de muerte por cáncer en la mujer a partir del año 2006. Se registran alrededor de 13 muertes diarias por cáncer de mama, es decir, aproximadamente cada 2 horas muere una mexicana por esta causa. Actualmente, el 90% de los casos de cáncer de mama en México se detectan en etapas tardías. La edad promedio a la que se diagnostica la enfermedad es a los 58.2 años.

• Lamentablemente, aunque pudieran controlarse todos los factores de riesgo potencialmente modificables, el riesgo de padecer cáncer de mama tan solo se reduciría como máximo en un 30%.

• En las últimas tres décadas, en el Estado de México se duplicó el número de Años de Vida Saludable Perdidos (AVISAs), a causa del cáncer de mama, ya que para el último reporte disponible, (2019), en la entidad se perdían aproximadamente 359.20 años de vida por cada 100 mil habitantes a causa

de esta enfermedad oncológica cuando en 1990 se perdían 180.93 por cada 100 mil habitantes. Es la primera causa de muerte por cáncer en las mujeres, y está estrechamente relacionado con otros padecimientos crónicos, como diabetes, hipertensión, obesidad y sobrepeso. La incidencia de este padecimiento es cuatro veces mayor al cáncer de pulmón.

• Entre los grupos de edad más afectados, se encuentra el de los 30 a 35 años de edad, con 171 años perdidos por cada 100 mil habitantes; mientras que en el grupo que va de los 50 a los 55 años es de mil 131 años de vida saludable perdidos, mientras que en el de 60 a 65 años es de mil 163 años perdidos por cada 100 mil habitantes.

• El 4.35% de las muertes en México, en mujeres de 50 a 64 años, son atribuidas al cáncer de mama, mientras que la tasa de mortalidad en la entidad es de 10.9 por cada 100 mil habitantes. Cada 72 minutos ocurrió una muerte en el Estado de México en 2019, el INEGI registró 7 mil 527 defunciones a causa del cáncer de mama en la entidad, lo que coloca a este padecimiento como la primera causa de muerte relacionada con cáncer.

• La tasa de supervivencia a 5 años es superior al 90% si se detecta durante las primeras dos etapas de desarrollo. Se estima que entre el 60 y 70% de los casos de cáncer de mama son diagnosticados en etapas avanzadas, mientras que una de cada 10 mujeres se encuentran en riesgo de desarrollar esta enfermedad.

En 2020, en todo el mundo se diagnosticó cáncer de mama a 2.3 millones de mujeres, a fines del mismo año, 7.8 millones de mujeres a las que en los anteriores cinco años se les había diagnosticado cáncer de mama según con vida, lo que hace que este cáncer sea el de mayor prevalencia en el mundo.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

