

# Cáncer de mama: cómo disminuir tu riesgo

PhysiciansCommittee  
for Responsible Medicine



## Una alimentación y un estilo de vida saludables pueden disminuir tu riesgo de desarrollar cáncer de mama.

¡Estos cuatro simples consejos también pueden mejorar tu salud de otras maneras!

### 1. Elige alimentos de origen vegetal

Los alimentos provenientes de las plantas (vegetales, frutas, cereales integrales y frijoles) pueden disminuir tu riesgo de desarrollar cáncer de mama de distintas maneras. Estos alimentos tienen un bajo contenido de calorías y un alto contenido de fibra, lo cual te ayuda a sentirte satisfecha(o), a bajar de peso, de ser necesario, y a disminuir los niveles de estrógeno. Un estudio reciente demostró que consumir menos grasas y más frutas, vegetales y cereales integrales, también puede proteger a quienes ya han superado el cáncer de mama.

De igual manera, una alimentación basada en plantas puede disminuir el riesgo de desarrollar otras enfermedades, como la diabetes y las enfermedades cardíacas, gracias a su valor nutritivo. Para lograr una alimentación óptima, consume una variedad de alimentos de origen vegetal todos los días y recuerda también incluir una buena fuente de vitamina B12 en forma de suplemento. Come bajo en sal y, cuando uses sal en las comidas, opta por la sal yodada.

#### ■ Lléname con vegetales.

Los vegetales no solo son saludables, sino que además algunos contienen nutrientes anticancerígenos. Procura añadir brócoli, col rizada o repollo a tus comidas.

#### ■ Consume más soya.

El tofu, la leche de soya y el edamame pueden ayudar a protegerte contra el cáncer de mama. Estudios han demostrado que las mujeres que consumen más soya tienen un menor riesgo de desarrollar cáncer de mama. Los alimentos derivados de la soya también podrían proteger a las mujeres que ya han tenido cáncer de mama.

#### ■ Evita las carnes procesadas.

Las salchichas, el tocino, los chorizos y los embutidos se han asociado con un riesgo más elevado de desarrollar cáncer de mama. Reemplázalos por proteínas saludables de origen vegetal, como los frijoles, el tofu o los frutos secos.



## 2. Ejercítate con regularidad

La actividad física disminuye el riesgo de presentar cáncer de mama. ¿Por qué? El ejercicio puede ayudar con la pérdida de peso y, a su vez, a impedir el crecimiento de los tumores e incluso reforzar tu sistema inmune.

Si no te ejercitas con regularidad, comienza poco a poco y con el tiempo ve aumentando tu nivel de actividad física. Una caminata de 10 a 15 minutos tres veces por semana es un buen comienzo. Luego puedes ir agregando cinco minutos hasta llegar a los 30 o 40 minutos. Cuando te sientas lista(o), puedes incorporar otras actividades que te gusten. (Nota: conversa con tu médico antes de comenzar un programa de ejercicio.)



## 3. Limita el consumo de alcohol

Consumir alcohol eleva el riesgo de contraer cáncer de mama. El alcohol puede aumentar los niveles de estrógeno y ocasionar daños en el ADN, el cual es el primer paso en el desarrollo de un tumor. Cuanto menos bebas, menor será tu riesgo.



## 4. Mantén un peso saludable

El exceso de peso corporal aumenta las probabilidades de desarrollar cáncer de mama después de la menopausia. Tener sobrepeso también puede hacer que el cáncer existente tenga más probabilidades de crecer. La razón pareciera ser que las células grasas producen un exceso de estrógeno, las cuales son las hormonas femeninas que favorecen la formación y diseminación de algunas células cancerígenas. Tener sobrepeso también aumenta el riesgo de presentar otros problemas de salud, como la hipertensión arterial.

¿Cuál es un peso saludable para ti? Depende de tu altura. Para saber si te encuentras dentro de los valores saludables, puedes verificar tu índice de masa corporal (IMC).

Averigua cuál es tu IMC ingresando tu peso y tu altura en la calculadora de IMC disponible en [PinkLotus.com/PowerUp/Resources/BMICalculator](https://www.pinklotus.com/PowerUp/Resources/BMICalculator).



### La historia de Geraldene

**En 1994, Geraldene Wallace recibió una noticia desgarradora. Tenía cáncer de mama.**

Después de someterse a una cirugía para extirpar el tumor, Geraldene adoptó una alimentación basada en plantas durante 15 años para reducir el riesgo de que el cáncer volviera a aparecer. Sin embargo, Geraldene comenzó a retomar sus viejos hábitos, como el de consumir carne y lácteos, y contrajo diabetes. Unos pocos años después, en el 2018, le volvieron a diagnosticar cáncer de mama, pero esta vez de grado 3, triple negativo y agresivo. Poco tiempo después de su nuevo diagnóstico de cáncer, la hospitalizaron por complicaciones ocasionadas por la diabetes. Estando internada en el hospital y con la ayuda de su hija Jackilyn, Geraldene retomó una alimentación basada en plantas. Al poco tiempo le realizaron una mastectomía y tan solo dos meses después viajó a Barbados y logró terminar una caminata de 5 km. Hoy, sana y fuerte a sus 79 años, Geraldene ya no necesita insulina y ha logrado participar en varias carreras de 5 km.

