Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Hacer ejercicio para reducir el riesgo de cáncer de mama

Las personas que hacen ejercicio tienen menos probabilidades de tener cáncer de mama. Intente hacer al menos 150 minutos (2 ½ horas) de ejercicio por semana. Puede hacerlo realizando 30 minutos de ejercicio al día, 5 días a la semana.

Si se ejercita a una intensidad moderada (caminata a paso ligero, trote lento, tenis suave, natación suave):

2 a 3 horas por semana: ⬇ **9 %** menos de riesgo

6 horas por semana: ⬇ **30 %** menos de riesgo

Siga el plan FITT

		Si ya hace ejercicio:	Si recién empieza a hacer ejercicio:
F	**FRECUENCIA: ¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBERÍA HACER EJERCICIO?**		
	Trate de llegar gradualmente a: • 5 días a la semana para la mayoría de los ejercicios. • 2 a 3 días a la semana para ejercicios de entrenamiento de fuerza.	5 o más veces a la semana	3 veces a la semana
I	**INTENSIDAD: ¿CON CUÁNTA INTENSIDAD DEBERÍA EJERCITARME?**		
	Ejercítese a una intensidad moderada a vigorosa. Puede reconocer la intensidad por lo difícil que le es hablar. • **Intensidad moderada:** Puede hablar sin sentir que le falta el aire. • **Intensidad vigorosa:** Hablar le resulta difícil o incómodo.	Moderada a vigorosa	Moderada
T	**TIPO: ¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO DEBERÍA HACER?**		
	• Haga ejercicio aeróbico que aumente la frecuencia cardíaca, como caminar, bailar, trotar, nadar y andar en bicicleta. • Haga ejercicios de fuerza que fortalezcan los músculos, como por ejemplo, levantamiento de pesas, ejercicios de peso corporal y yoga.	Caminar, andar en bicicleta, levantar pesas	Caminata a paso ligero, ejercicios con el peso corporal
T	**TIEMPO: ¿POR CUÁNTO TIEMPO DEBERÍA EJERCITARME?**		
	Trate de hacer ejercicio durante 20 a 60 minutos cada vez. Trate de variar sus ejercicios y haga lo siguiente: • Ejercicios de intensidad moderada durante sesiones más largas. • Ejercicios de intensidad vigorosa durante sesiones más cortas.	20 a 60 minutos por sesión	20 minutos cada sesión

Cómo le puede ayudar el ejercicio:

SISTEMA INMUNITARIO

El ejercicio puede fortalecer el sistema inmunitario. Esto puede reducir su riesgo de padecer cáncer de mama.

NIVELES DE HORMONAS

Si ya ha atravesado la menopausia, el ejercicio puede bajar los niveles de estrógeno. Disminuir los niveles de estrógeno también puede ayudar a bajar su riesgo de padecer cáncer de mama.

PESO CORPORAL

El ejercicio puede ayudar a controlar el peso. Un peso saludable durante la vida adulta puede reducir el riesgo de padecer cáncer de mama, enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos (cardiovascular) y otros problemas de salud.

INFLAMACIÓN

La infamación, que es la respuesta del cuerpo a las lesiones, está relacionada con muchas enfermedades crónicas, incluido el cáncer. El ejercicio puede reducir la inflamación en el cuerpo.

Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios o de aumentar la cantidad de ejercicio que hace ahora.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE:

www.msk.org/research-areas/research-teams/exercise-oncology-program

www.cancer.org

©2015-2026 Memorial Sloan Kettering Cancer Center
1275 York Ave., New York, NY 10065 | Ultima actualización el 9/14/26