



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

¿Qué puede hacer para prevenir el cáncer de mama?

Conozca su riesgo de tener cáncer de mama

Los factores de riesgo son cosas que aumentan su probabilidad de tener una enfermedad, como el cáncer. Algunos factores de riesgo importantes del cáncer de mama son la edad, los antecedentes familiares y el sexo asignado al nacer. La mayoría de los tipos de cáncer de mama se dan en mujeres designadas como tales al nacer. Sin embargo, personas de todos los géneros pueden tener cáncer de mama.

Si usted es un hombre transgénero o una persona no binaria, puede tener riesgo de padecer cáncer de mama de todos modos. Esto es así incluso si se sometió a una cirugía torácica masculinizante.

Consulte a su proveedor de cuidados de la salud sobre su riesgo de padecer cáncer de mama. Esto recibe el nombre de riesgo de por vida, y a partir de ello se puede determinar si tiene un riesgo promedio, intermedio o alto

de padecer cáncer de mama.

Riesgo promedio de padecer cáncer de mama

Usted tiene un riesgo promedio de padecer cáncer de mama si al nacer le asignaron el sexo femenino (sin importar su género en este momento) y no tiene lo siguiente:

- Antecedentes de:
 - Un síndrome hereditario, como una mutación (cambio o variante) en el gen BRCA u otros genes.
 - Cáncer de mama invasivo o carcinoma ductal *in situ* (DCIS).
 - Hiperplasia atípica o carcinoma lobulillar *in situ* (LCIS). Este es un tipo de enfermedad mamaria distinta del cáncer.
 - Mamas densas. Una mamografía mostrará si usted tiene mamas densas.
 - Cáncer de mama en su familia (familiares consanguíneos). Esto es distinto para cada persona. Su proveedor de cuidados de la salud evaluará su riesgo.
 - Radioterapia en el pecho durante su juventud.

Para obtener información sobre un mayor riesgo de padecer cáncer de mama, visite [Pautas para la detección](#)

1 de cada 6 casos de cáncer de mama se presenta en mujeres de entre 40 a 49 años.

Conozca los síntomas de cáncer de mama

Por lo general, los primeros síntomas del cáncer de mama son la aparición de nuevos bultos y la inflamación o el enrojecimiento de las mamas. La mejor manera de detectar los síntomas temprano es notar cualquier cambio en las mamas. Practicar el autoconocimiento de las mamas y autoexámenes de mama puede ser de utilidad.

El autoconocimiento significa familiarizarse con la forma en que sus mamas normalmente se ven y se sienten. Todas las personas deben practicar el autoconocimiento de las mamas. De esta forma, se puede notar cualquier cambio en las mamas. Llame a su proveedor de cuidados de la salud si observa cambios, como la aparición de nuevos bultos o de secreciones de los pezones.

Un autoexamen de mama (BSE) es una forma de examinarse las mamas con una frecuencia regular para buscar cualquier cambio. Puede hacerse un autoexamen de mama una vez al mes, a veces o nunca. Si elige no hacerse un autoexamen de mama, de todos modos debe

asegurarse de saber cómo se ven y se sienten normalmente sus mamas.

Es importante no sentir pánico si ve o siente un cambio en la mama. La mayoría de los cambios de las mamas no son consecuencia del cáncer.

Algunos hombres son más propensos a padecer cáncer de mama debido a mutaciones genéticas como BRCA. Si tiene una mutación genética, comience con los BSE a los 35 años.

Hábitos saludables para reducir el riesgo de padecer cáncer de mama

Algunos factores de riesgo, como la edad y los antecedentes familiares, no se pueden controlar. No obstante, tener buena salud en general puede contribuir a la salud de las mamas. Estos son algunos consejos para mantenerse saludable:

- **Coma muchas frutas y verduras.**
- Limite la cantidad de azúcar y grasa que consume.
- **No fume ni consuma productos derivados del tabaco.**
- Limite la cantidad de alcohol que toma.
- **Manténgase activo y haga ejercicio con regularidad.**

- **Protéjase del sol y no use camas solares.**
- **Hágase revisiones con su proveedor de cuidados de la salud periódicamente.**

Los estudios demuestran que estos hábitos saludables pueden reducir el riesgo de padecer cáncer de mama.

Realícese pruebas para detectar el cáncer de mama

El tipo de pruebas de detección que se realizará y las fechas en las que se las hará se determinan a partir de su riesgo personal de padecer cáncer de mama.

Si tiene riesgo promedio:

- A partir de los 20 años, familiarícese con la forma en que sus mamas se ven y se sienten. Conocerlos le servirá para notar cambios.
- A partir de los 25 años, visite a su proveedor de cuidados de la salud para que le realice un examen de mama todos los años.
- A partir de los 40 años, hágase una mamografía o una tomosíntesis (mamografía 3D) todos los años.

Para obtener información sobre un mayor riesgo de padecer cáncer de mama, visite [Pautas para la detección del cáncer de mama de MSK](#).

1 de cada 8 mujeres será diagnosticada con cáncer de mama.

Acciones que puede realizar hoy

- Descubra si tiene un riesgo promedio, intermedio o alto de padecer cáncer de mama.
- Note los cambios en sus mamas a través del autoconocimiento de las mamas.
- Manténgase saludable y mantenga hábitos saludables.
- Realícese pruebas para detectar el cáncer de mama según su riesgo de padecer la enfermedad. Llame al 833-376-1194 para programar su mamografía.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

What You Can Do to Prevent Breast Cancer - Last updated on March 23, 2023

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center