



Consuma frutas y verduras

Comer verduras podría reducir ligeramente el riesgo de tener algunos cánceres de seno. Consumir frutas también podría ayudar a disminuir el riesgo de tener cáncer de seno.

Los carotenoides son pigmentos naturales de color anaranjado-rojizo que se encuentran en frutas y verduras (como melones, zanahorias, camotes y calabacitas amarillas).

Las mujeres con un nivel más alto de carotenoides en la sangre tienen un menor riesgo de tener cáncer de seno en comparación con las mujeres con un nivel más bajo de carotenoides.

Tabaquismo

Fumar aumenta el riesgo de muchos tipos de cáncer (incluyendo cáncer de pulmón, riñón y páncreas).

Los hallazgos de una posible relación con el cáncer de seno siguen siendo variados, pero hay una creciente evidencia de que el fumar podría aumentar levemente el riesgo de tener cáncer de seno.

Dejar de fumar o nunca comenzar este hábito es lo mejor que puede hacer por su salud. Si usted fuma, dejar de fumar a cualquier edad trae muchos beneficios.

Una nota sobre la salud emocional

Aunque la salud emocional no tiene un impacto sobre el riesgo de tener cáncer de seno, cuidarse y tener la sensación de bienestar y felicidad es importante.

- Mantenga una actitud positiva.
- Haga las cosas que la hacen feliz y que le dan equilibrio a su vida.
- Entre en contacto con su “ente espiritual” a través de la meditación o la oración. Puede ayudarle a tener paz interior.



Recursos educativos relacionados:

- [Videos de Introducción al Cáncer de Seno \(BC 101\)](#) (específicamente los siguientes):
 - **Encontrar el equilibrio saludable**
 - Dieta y nutrición
 - **Ejercicio (Actividad física)**
 - Alcohol
 - Tabaco
- [El cáncer de seno y el riesgo](#)

Para obtener más información, visite komen.org o bien, llame a la línea de ayuda de Susan G. Komen para el cuidado de los senos al 1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN) de lunes a viernes de 9 a.m. a 10 p.m., hora del Este.



Vivir saludablemente y el cáncer de seno



Lleve un estilo de vida saludable

Tener sobrepeso o padecer obesidad afecta el riesgo de tener cáncer de seno en las mujeres en etapa premenopáusica o posmenopáusica en forma distinta. Muchos estudios relacionan el peso corporal con el riesgo de tener cáncer de seno.

1. Mantenga un peso saludable

- Tener sobrepeso aumenta el riesgo de cáncer de seno después de la menopausia.
- Subir de peso al ser adulto aumenta el riesgo de tener cáncer de seno.
- Bajar de peso después de la menopausia posiblemente ayude a disminuir el riesgo de tener cáncer de seno.

2. Incorpore ejercicio a su rutina

Las mujeres que hacen ejercicio (actividad física) regularmente corren un riesgo menor de tener cáncer de seno que las mujeres que no son activas. (Este beneficio se ve más claramente en mujeres después de la menopausia).

- No necesita llevar una rutina de ejercicio intenso para obtener un beneficio. Cualquier actividad que equivalga a caminar por 30 minutos diarios puede reducir el riesgo de tener cáncer de seno.



¿Sabía que algunas opciones saludables en su estilo de vida podrían reducir su riesgo de tener cáncer de seno?

Acuda a un doctor antes de iniciar un programa de ejercicio, si usted:

- Ha estado inactiva por mucho tiempo
- Tiene sobrepeso
- Corre un alto riesgo de contraer trastornos del corazón
- Tiene problemas de salud crónicos o corre un alto riesgo de tenerlos

Si usted ya hace ejercicio, continúe haciéndolo.

3. Limite el consumo de bebidas alcohólicas

Tomar bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de tener cáncer de seno.

- Un estudio mostró que las mujeres que tomaban de 2 a 3 bebidas alcohólicas al día, tuvieron un riesgo de cáncer de seno 20% más alto en comparación con aquellas que no tomaban ninguna bebida alcohólica.
- Si bebe alcohol, tome menos de una bebida alcohólica al día.

4. Limite el uso de hormonas menopáusicas

La terapia de hormonas menopáusicas (MHT en inglés) está aprobada para aliviar los síntomas de la menopausia a corto plazo.

Los principales tipos de terapia de hormonas menopáusicas son:

- Estrógeno más progestina y
- Solamente estrógeno

La combinación de estrógeno y progestina aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de seno y de fallecer debido a esta enfermedad.

- Una vez que se interrumpe la terapia de hormonas menopáusicas, el riesgo comienza a decaer. Después de 5-10 años, el riesgo vuelve al mismo de una mujer que nunca ha usado terapia hormonal.
- Algunos estudios sugieren que tomar solamente estrógeno aumenta el riesgo de tener cáncer de seno. Sin embargo, un estudio amplio descubrió disminución del riesgo.

Hable con su doctor sobre los riesgos y los beneficios de la terapia de hormonas menopáusicas.

5. Si puede, amamante a su bebé.

- Amamantar brinda protección contra el cáncer de seno, especialmente en las mujeres premenopáusicas.
- Podría ser especialmente bueno para disminuir el riesgo de presentar cánceres de seno con receptores de estrógeno negativos (incluyendo el triple negativo).