



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

CLÍNICA DE MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA - MEDICINA CULINARIA

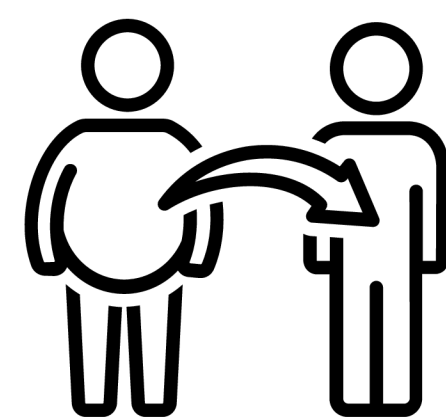
ESTRATEGIAS PARA COMBATIR EL



CÁNCER DE MAMA

Las estrategias más eficaces para incorporar en la vida cotidiana para prevenir el cáncer de mama, según la evidencia científica, incluyen varios factores de estilo de vida modificables.

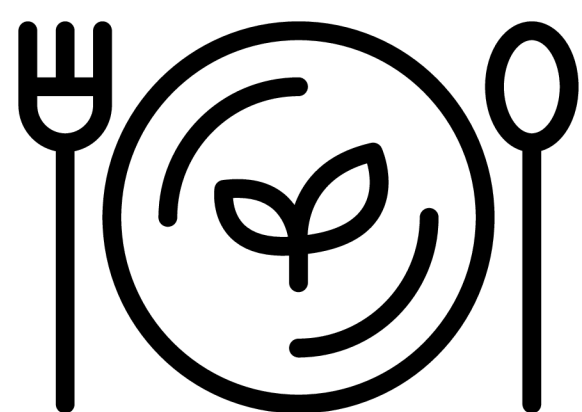
1. Mantener un peso saludable: la obesidad, en particular la obesidad posmenopáusica, se asocia con un mayor riesgo de cáncer de mama. Mantener un peso corporal normal mediante una dieta equilibrada y actividad física regular es crucial.



Mussallem D. (2022). Lifestyle for breast cancer risk reduction. *Menopause* (New York, N.Y.), 29(8), 979–981.

Armenta-Guirado, B. I., González-Rocha, A., Mérida-Ortega, Á., López-Carrillo, L., & Denova-Gutiérrez, E. (2023). Lifestyle Quality Indices and Female Breast Cancer Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Advances in nutrition* (Bethesda, Md.), 14(4)

2. Adoptar una dieta saludable: se recomienda una **dieta rica en cereales integrales, frutas, verduras y baja en grasas**. Componentes dietéticos como una ingesta alta de verduras, **crucíferas, fresas, grasas, uvas rojas, frutas cítricas y champiñones blancos** se han asociado con un **menor riesgo de cáncer de mama**. Por el contrario, un alto **consumo de carnes rojas y procesadas**, alimentos con un alto índice glucémico y **huevos** puede **aumentar el riesgo**.



Mussallem D. (2022). Lifestyle for breast cancer risk reduction. *Menopause* (New York, N.Y.), 29(8), 979–981.

Buja, A., Pierbon, M., Lago, L., Grotto, G., & Baldo, V. (2020). Breast Cancer Primary Prevention and Diet: An Umbrella Review. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4731. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134731>

3. Actividad física regular: se ha demostrado que realizar actividad física regular, como correr u otros ejercicios vigorosos, reduce el riesgo de cáncer de mama. El efecto protector se observa tanto con **actividades moderadas** como **vigorosas**, y las actividades **más constantes e intensas** brindan **mayores beneficios**.



Olver I. N. (2016). Prevention of breast cancer. *The Medical journal of Australia*, 205(10), 475–479.

<https://doi.org/10.5694/mja16.01007> Buja, A., Pierbon, M., Lago, Bernstein L. (2008). Identifying population-based approaches to lower breast cancer risk. *Oncogene*, 27 Suppl 2, S3–S8. <https://doi.org/10.1038/onc.2009.348>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

CLÍNICA DE MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA - MEDICINA CULINARIA

ESTRATEGIAS PARA COMBATIR EL



CÁNCER DE MAMA



4. Limite el consumo de alcohol: el consumo de alcohol es un factor de riesgo conocido para el cáncer de mama. Se recomienda **evitar el consumo de alcohol** para reducir el riesgo.

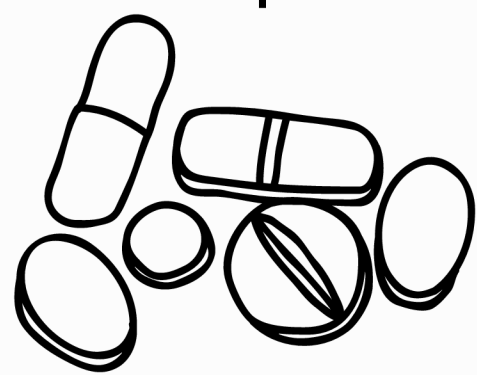
Olver I. N. (2016). Prevention of breast cancer. The Medical journal of Australia, 205(10), 475–479.
McTiernan, A., Porter, P., & Potter, J. D. (2008). Breast cancer prevention in countries with diverse resources. Cancer, 113(8 Suppl), 2325–2330. <https://doi.org/10.1002/cncr.23829>

5. Evite fumar tabaco: fumar es otro factor de riesgo modificable para el cáncer de mama. Se recomienda **dejar de fumar para reducir el riesgo.**



Olver I. N. (2016). Prevention of breast cancer. The Medical journal of Australia, 205(10), 475–479.
<https://doi.org/10.5694/mja16.01007>

6. Minimice la terapia de reemplazo hormonal (TRH): el uso prolongado de la terapia de reemplazo hormonal combinada de estrógeno y progesterona y ciertos anticonceptivos orales puede aumentar el riesgo de cáncer de mama. Las decisiones sobre su uso deben ser individualizadas y considerar los riesgos potenciales.



Olver I. N. (2016). Prevention of breast cancer. The Medical journal of Australia, 205(10), 475–479.
McTiernan, A., Porter, P., & Potter, J. D. (2008). Breast cancer prevention in countries with diverse resources. Cancer, 113(8 Suppl), 2325–2330. <https://doi.org/10.1002/cncr.23829>

7. Lactancia materna: la lactancia materna prolongada se ha asociado con un menor riesgo de cáncer de mama. **Fomentar la lactancia materna puede ser una estrategia preventiva beneficiosa.**



McTiernan, A., Porter, P., & Potter, J. D. (2008). Breast cancer prevention in countries with diverse resources. Cancer, 113(8 Suppl), 2325–2330. <https://doi.org/10.1002/cncr.23829>

