

HÁBITOS SALUDABLES



TRATAMIENTOS DISPONIBLES

HÁBITOS SALUDABLES

¿Se pueden modificar las causas del cáncer de mama?

Aunque no se conocen con exactitud todas sus causas, existen dos tipos de factores:

**No modificables:**
Ser mujer, la edad (a mayor edad, mayor riesgo) y los antecedentes familiares.

**Modificables:**
Hábitos de vida sobre los cuales podemos actuar.

¿Qué hábitos ayudan a reducir las probabilidades de padecerlo?

Para reducir los factores de riesgo modificables se recomienda:



- Mantener un peso saludable y realizar actividad física periódicamente.
- Alimentarse de forma variada y nutritiva.
- Evitar el consumo de tabaco y limitar el consumo de alcohol.

TRATAMIENTOS DISPONIBLES

¿En qué consiste el tratamiento?

Los tratamientos buscan incrementar la sobrevida mediante procedimientos personalizados y cada vez menos invasivos.

Según la situación particular de cada paciente, la estrategia médica puede combinar:

Cirugía (conservadora o mastectomía)	Radioterapia	Tratamiento sistémico (quimioterapia y hormonoterapia)
--	--------------	--

¿La mastectomía es siempre necesaria?

No. En la mayoría de los casos se priorizan las cirugías conservadoras. La mastectomía (extirpación total de la glándula) se reserva para casos específicos, ya sea como tratamiento o como medida preventiva ante mutaciones genéticas de alto riesgo.