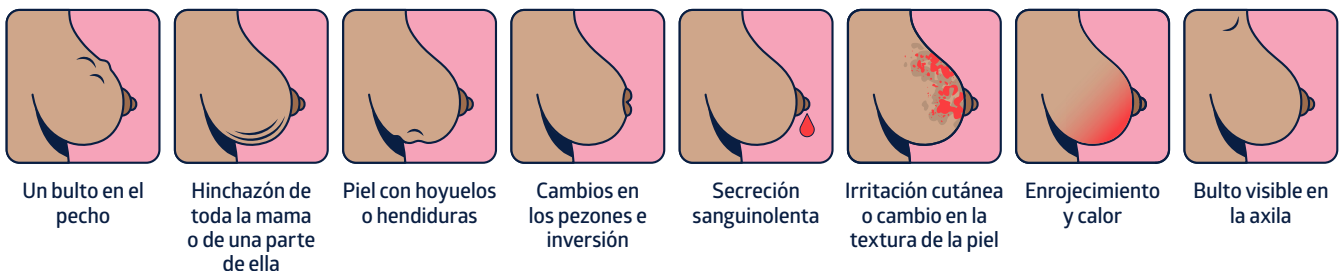




Medline apoya a los pacientes con cáncer de mama durante todo el año gracias a la colaboración con Think Pink Europe.

Reconocer los síntomas y comprender las causas del cáncer de mama

Para detectar los síntomas del cáncer de mama, lo primero es saber qué es lo normal en tu caso. Aunque es poco probable que la mayoría de los cambios que notes sean motivo de preocupación, es importante no pasar por alto nada que te parezca inusual.



No existe una única causa del cáncer de mama y, en muchos casos, no es posible determinar con exactitud por qué se produce. Lo que sí sabemos es que comienza cuando las células de la mama sufren alteraciones en su ADN, lo que hace que crezcan y se dividan de forma incontrolada. Con el tiempo, estas células anormales pueden formar un tumor y, si no se tratan, extenderse a otras partes del cuerpo.

Aunque no siempre está claro cuál es el factor desencadenante exacto, los datos analizados por el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer sugieren que el cáncer de mama se desarrolla como resultado de una combinación de factores genéticos, hormonales y ambientales¹.

Factores genéticos

Los factores genéticos que se transmiten de padres a hijos, así como los antecedentes familiares de cáncer de mama, pueden aumentar la probabilidad de desarrollar la enfermedad.

Factores hormonales

La exposición a lo largo de la vida a hormonas como los estrógenos puede influir en el riesgo de padecer cáncer de mama. Factores como la edad, la edad de inicio y fin de la menstruación, los antecedentes de embarazos y la terapia de sustitución hormonal (TSH) influyen en la exposición hormonal a lo largo de la vida y pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

Factores ambientales y relacionados con el estilo de vida

El consumo de alcohol, la obesidad, la inactividad física y la exposición a la radiación ionizante pueden contribuir a aumentar el riesgo.

Para obtener más información sobre el cáncer de mama, incluidos sus síntomas, causas y factores de riesgo, consulta la [ficha informativa sobre el cáncer de mama](#) de la Organización Mundial de la Salud.

Fuente:

1. World Cancer Research Fund (WCRF). <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/cancer-types/breast-cancer/causes/>

Todos los derechos reservados. Nos reservamos el derecho de corregir los errores que puedan haberse producido.
© 2026 Medline. ML1798_ES 09/2026.



Medline apoya a los pacientes con cáncer de mama durante todo el año gracias a la colaboración con Think Pink Europe.

Comprender los factores de riesgo del cáncer de mama

Aunque no existe una forma segura de prevenir el cáncer de mama, conocer los factores que aumentan el riesgo puede ayudarte a cuidar tu salud. Aunque algunos factores de riesgo no se pueden modificar, otros están relacionados con el estilo de vida y pueden estar bajo tu control.

Entre estos factores se incluyen:



Mantener un peso saludable

El aumento de peso incrementa el riesgo de cáncer de mama posmenopáusico. Un IMC de entre 18 y 25 reduce este riesgo. Perder un 5 % del peso corporal puede reducir el riesgo entre un 25 % y un 40 %. ¡Cuidate!



Ejercicio físico regular

El ejercicio reduce el riesgo de cáncer de mama. Intenta hacer 5 sesiones a la semana, de entre 35 y 45 minutos cada una. Incluso los paseos a paso ligero ayudan.



Conoce tu riesgo

Edad, Antecedentes familiares, Estilo de vida, ¡todo importa!



Reduce tu consumo de alcohol

Limita el consumo de alcohol para reducir el riesgo de cáncer de mama.

No consumas más de 14 unidades/semana, repartidas en al menos 3 días.



Explórate y pasa a la acción

Explórate con regularidad. Detecta cambios. Acude a tu médico de cabecera si tienes dudas. Pide cita para revisión mamográfica.

Factores que no puedes cambiar

Entre ellos se incluyen la edad, los antecedentes familiares, la genética y los factores hormonales y reproductivos que influyen en la exposición a los estrógenos a lo largo de la vida. Aunque estos factores pueden influir en tu nivel general de riesgo, eso no significa que vayas a desarrollar cáncer de mama.

Reducir el riesgo

Aunque no siempre es posible prevenir el cáncer de mama, llevar un estilo de vida saludable puede ayudar a reducir el riesgo. Estar atenta a la salud de tus mamas, acudir a las pruebas de detección recomendadas y consultar a un profesional sanitario si notas algún cambio inusual son medidas importantes.

Para obtener más información sobre la prevención del cáncer, visita la página [Prevención del cáncer](#) de la Organización Mundial de la Salud.

Fuente:

1. World Health Organization (WHO) https://www.who.int/activities/preventing-cancer?utm_source

Todos los derechos reservados. Nos reservamos el derecho de corregir los errores que puedan haberse producido.
© 2026 Medline. ML1798_ES 09/2026.



Medline apoya a los pacientes con cáncer de mama durante todo el año gracias a la colaboración con Think Pink Europe.

Cómo realizar una autoexploración mamaria

Conocer el aspecto y el tacto habituales de tus pechos puede ayudarte a detectar cualquier cambio inusual. Revisarte las mamas con regularidad es una forma sencilla de estar atenta a tu salud mamaria y puede ayudarte a detectar cambios que debería examinar un profesional sanitario.

Los siguientes pasos te guiarán para que sepas cómo realizarte una autoexploración mamaria.

Fíjate si hay algún cambio

Ponte delante de un espejo y observa atentamente tus pechos, primero con los brazos a los lados y luego con los brazos levantados. Comprueba si hay algún cambio en el tamaño o la forma, así como cualquier anomalía en la piel o los pezones.

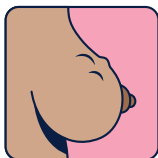
Palpa cada pecho

Con las yemas de los dedos, palpa cada pecho con movimientos circulares. Revisa toda la zona del pecho, incluyendo la zona que llega hasta la clavícula y debajo de cada axila. Aplica una presión ligera y firme mientras compruebas, pero sin presionar tanto como para causar molestias.

Revisate los pezones

Palpa alrededor y por encima de cada pezón, prestando atención a cualquier cosa que tenga un aspecto o una textura diferente a lo que consideras normal en ti. Intenta revisarte los senos con regularidad, más o menos una vez al mes, para que te familiarices con su aspecto y tacto habituales. Quizá te resulte más fácil explorarlos en la ducha o estando tumbada. Si notas un bulto, una hinchazón o cualquier otro cambio que no sea habitual en ti, consulta a un profesional sanitario.

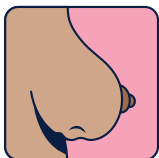
¿Cuándo deberías preocuparte?



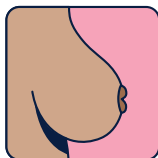
Un bulto o una hinchazón en la mama o en la axila



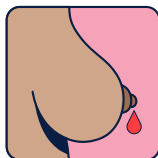
Un cambio en el tamaño o la forma de la mama



Un hoyuelo o una retracción



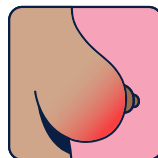
Un pezón retraído o invertido



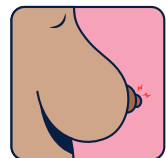
Líquido que sale del pezón



Dolor o una herida que no cicatriza bien



Un pecho enrojecido e inflamado que está caliente al tacto



Descamación y enrojecimiento del pezón

Cuando el cáncer de mama se detecta en una fase temprana, las posibilidades de supervivencia son mucho mayores.

Si quieres ver una guía en vídeo sobre cómo realizar una autoexploración de mama, te invitamos a ver este [vídeo instructivo](#) del Servicio Nacional de Salud del Reino Unido.

Fuente:

1. NHS (National Health Service) <https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/how-to-check-your-breasts-or-chest/>

Todos los derechos reservados. Nos reservamos el derecho de corregir los errores que puedan haberse producido.
© 2026 Medline. ML1798_ES 09/2026.