



La **lactancia materna** constituye un tipo particular de **comportamiento saludable**. Está demostrado que se puede reducir el riesgo de cáncer mediante comportamientos alimentarios y de actividad saludables. **Las mujeres que dan el pecho** a sus hijos durante un tiempo prolongado corren **menos riesgo de tener cáncer de mama** posteriormente que las que no lo hacen.

Cuanto más prolonga la lactancia una mujer, más protegida está contra el cáncer de mama. El riesgo se reduce aproximadamente en un 4 % por cada doce meses acumulados de lactancia.

➔ Además de la protección contra el cáncer de mama, ¿tiene la lactancia materna otras ventajas para la madre? :

- Sí. Hay muchos datos probatorios de que la lactancia materna prolongada **contribuye a reducir el aumento de peso a largo plazo y a recuperar más rápidamente el peso de antes del embarazo**. Las mujeres de mediana edad que de más jóvenes amamantaron a sus hijos tenderán menos al sobrepeso o la obesidad que quienes no lo hicieron. Es importante seguir las recomendaciones de un estilo de vida saludable para mantener un peso corporal saludable.

➔ ¿Hasta qué edad hay que dar el pecho a los bebés?, ¿Qué beneficios tiene para ellos?:

- Se recomienda amamantarlos, sin darles ninguna otra comida ni bebida, hasta los seis meses aproximadamente; después, combinar la lactancia materna con los tipos y cantidades apropiados de otros alimentos.
- La lactancia materna tiene varias ventajas para el bebé. La leche materna **contiene todos los nutrientes, vitaminas y minerales que el bebé necesita** en sus primeros seis meses de vida. La leche materna **contribuye a protegerlo frente a las enfermedades** comunes de la infancia, tales como las infecciones de vías respiratorias bajas, otitis, diarrea y asma, entre otras, lo que reduce la necesidad de ingresos hospitalarios o de tratamiento de enfermedades alérgicas e infecciosas.
- La leche materna **también disminuye el riesgo de padecer posteriormente afecciones crónicas** como la hipertensión arterial, el colesterol elevado, la obesidad y la diabetes de tipo 2, y contribuye al desarrollo cognitivo del niño.



Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2021

Fuentes:
IARC, OMS



Los productos farmacéuticos son sustancias que se elaboran y aplican en medicina y odontología por su capacidad de tratar, prevenir o aliviar enfermedades. Además del efecto perseguido, pueden tener efectos secundarios, entre ellos el de aumentar o disminuir el riesgo de cáncer. **La terapia hormonal sustitutiva (THS)** se usa fundamentalmente para aliviar los síntomas de la menopausia.

➔ ¿Qué es la menopausia? :

- La menopausia es **un cambio normal en la vida de la mujer cuando deja de tener su período menstrual**. Durante la menopausia, el cuerpo de la mujer **produce cada vez menos cantidad de las hormonas llamadas estrógeno y progesterona**. Esto suele ocurrir entre los 45 y 55 años de edad. La menopausia se produce cuando la mujer no tiene su período menstrual por 12 meses seguidos.

➔ ¿Cuáles son los síntomas de la menopausia? :

- Algunos **síntomas comunes** de la menopausia son los siguientes: **cambio en las menstruaciones** (más o menos duraderas, más o menos profusas, con más o menos tiempo entre los períodos), **calores y/o sudoración nocturna**, **dificultad para dormir**, **sequedad vaginal**, **alteraciones del estado de ánimo** (cambios de humor, dificultad para concentrarse, cansancio y falta de energía, etc.), y **pérdida de calcio en los huesos** (osteoporosis).



➔ ¿Hay que preocuparme por seguir una terapia hormonal sustitutiva en la menopausia? :

- Las mujeres que sufren mucho con los síntomas de la menopausia pueden **hablar con su médico sobre la conveniencia de someterse a un tratamiento de reposición hormonal**, que puede aumentar el riesgo de cáncer de mama, de endometrio y de ovarios, además de tener otros inconvenientes para la salud, aparte del cáncer.
- **Se debe limitar el tratamiento con THS para aquellas situaciones en las que su médico lo estime necesario**. Hay que concertar con el médico el tratamiento preciso antes de empezarlo.

La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2021