

# Actividad física moderada

A continuación, puedes ver un cuadro que aparece en la norma oficial mexicana (NOM), con ejemplos de actividades que puedes realizar para reducir el riesgo de enfermarse de cáncer de mama (México 2011).

## Actividades en el hogar u ocupacionales



Lavado o aspirado de pisos



Lavado de casa, automóvil, ventanas



Trabajo de carpintería general



Pintura en casa



Trabajos de jardinería en general



Trabajo eléctrico o plomería en general



## Actividades deportivas o recreativas



Caminata vigorosa



Jugar voleibol recreativo



Basquetbol "lanzar canasta"



Baile de salón



Caminata o carrera con niños



Caminata con mascotas

La actividad física moderada permite mantener la capacidad de enunciar frases cortas (nombre completo o la hora del día) sin entrecortar las palabras o acelerarlas, ni causar dificultad respiratoria extrema.

## Otros factores de riesgo no modificables

### - Historia personal de cáncer de mama

Una mujer que ya tuvo cáncer de mama tiene mayor riesgo que la población general de desarrollar un nuevo cáncer en el resto de la mama o en la otra (Amadou et al. 2014).

Aunque el tratamiento inicial pretendía eliminar a las células cancerosas, algunas de ellas pudieron esconderse cerca de la glándula mamaria o en cualquier otra parte y empezaron a crecer de nuevo. A veces las células cancerosas permanecen dormidas por muchos años, y de pronto algo sucede que las activa y reanudan el crecimiento. Un tumor recurrente puede ocurrir meses o años después del primer tratamiento, inclusive en el sitio original (recurrencia local), o puede diseminarse a otra parte del cuerpo (recurrencia distal).



### - Talla (alta)

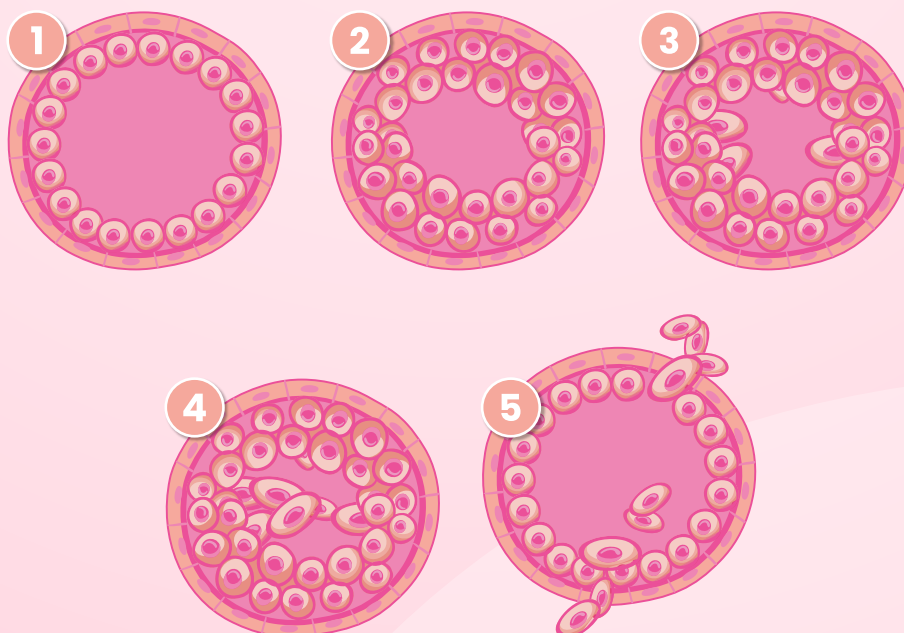
Las mujeres altas tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. Se especula que esto se debe a factores nutricionales, hormonales o genéticos (Amadou et al. 2014).





## - Hiperplasia atípica ductal y lobulillar

Son lesiones benignas que se desarrollan en la glándula mamaria. Quienes las presentan tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. Estas lesiones corresponden a una zona de transición entre lo benigno y lo maligno debido a que las células que la componen tienen algunas características, pero no todas, de las células cancerosas. Por lo anterior se les consideran lesiones premalignas (Hartman et al. 2015).

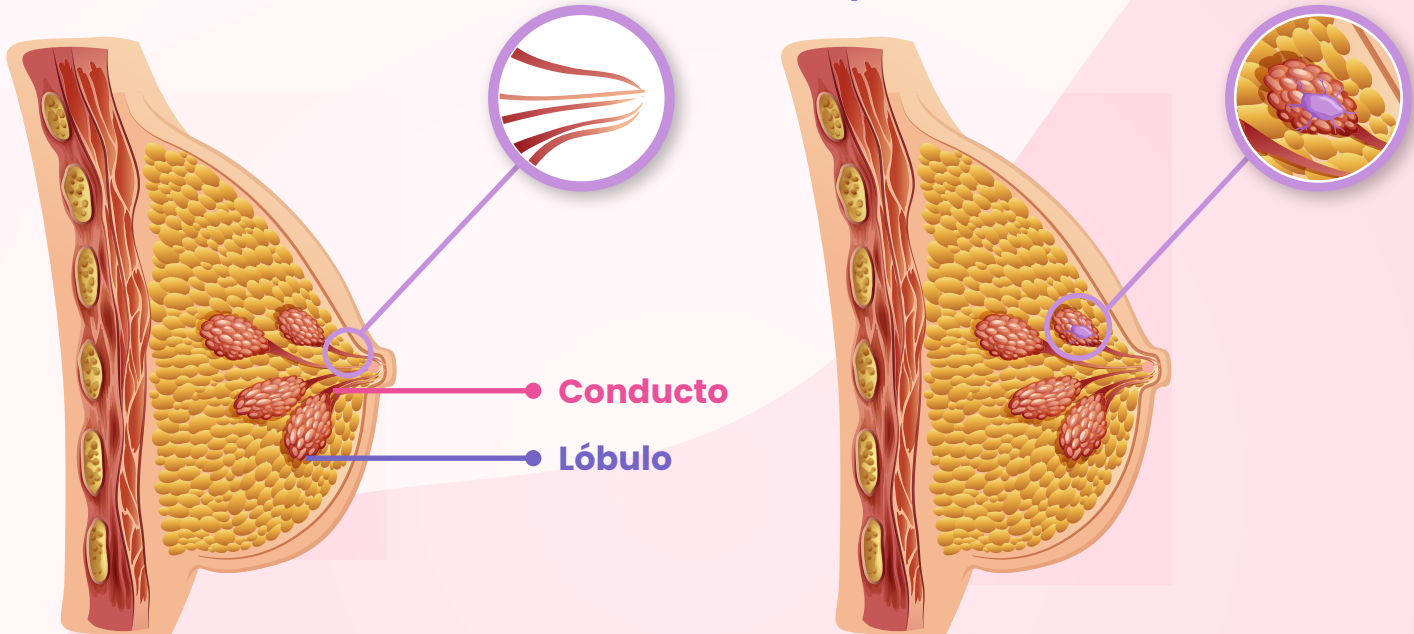


## - Carcinoma ductal in situ y neoplasia lobulillar in situ

Este tipo de lesiones incrementan el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Ambas lesiones corresponden a células malignas que se encuentran dentro de los ductos o de los lobulillos, pero no salen al tejido adyacente de la mama.

Carcinoma ductal in situ

Neoplasia lobulillar in situ



## - Tratamiento con radiación durante la juventud

Si una mujer fue tratada con radioterapia durante su juventud, es decir cuando sus glándulas mamarias estaban en crecimiento, tiene mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama (Drooger et al. 2015).

