

# La educación menstrual: una herramienta preventiva contra el cáncer de mama

**Cuidar y conocer el ciclo menstrual ayuda a prevenir un cáncer de mama. La mujer debe cuidar de llevar un estilo de vida que haga que lleve los estrógenos lo más bajos posibles ya que se sabe que son un factor de riesgo principal para desarrollar cáncer de mama**

En la actualidad, el estilo de vida está contribuyendo al aumento de casos de cáncer de mama. Por lo tanto, es imperativo que se tome conciencia de la salud menstrual para reducir las probabilidades de desarrollar esta enfermedad. A continuación, se presentan algunos puntos cruciales que relacionan el aumento de casos de cáncer de mama con el estilo de vida actual y por qué es importante conocer el ciclo menstrual puede ayudar a detectar un cáncer de mama.

## 1. Valores alterados de las analíticas

Es esencial considerar el momento del ciclo en el que se realizan los análisis, ya que los valores pueden verse afectados. La mayoría de los análisis arrojan resultados alterados porque no se tiene en cuenta el momento específico del ciclo menstrual de la mujer.

## 2. Autoexámenes mamarios: más allá de octubre

Los exámenes mamarios no deben limitarse a octubre. Fernanda Romo, directora de Edem, la escuela de educadoras menstruales, subraya que "el ciclo mamario constituye uno de los módulos fundamentales en la escuela. Es crucial concienciar a las mujeres sobre la importancia de llevar a cabo autoexámenes regulares para detectar posibles variaciones en los distintos momentos del ciclo menstrual".

## 3. Anticonceptivos y su Influencia en el riesgo de cáncer

Es importante que la mujer conozca que tomar hormonas anticonceptivas aumenta el riesgo de padecer cáncer de mama. Como explica el Instituto Nacional de Cáncer, son varios estudios han revelado que los anticonceptivos pueden reducir las posibilidades de cáncer de útero, pero aumentar las probabilidades de cáncer de mama.

## 4. Menarquia precoz y su vínculo con el cáncer de mama

La menarquia precoz incrementa las probabilidades de desarrollar cáncer de mama. Con el paso del tiempo, las niñas están experimentando la menstruación a edades cada vez más tempranas, lo que implica una exposición prolongada a los estrógenos y, por ende, un aumento en las posibilidades de padecer cáncer de mama, como explican los estudios científicos como los del American Cancer Society. Asimismo, esto se aplica a las mujeres que experimentan la menopausia después de los 55 años.

## 5. La alimentación y su impacto en la salud menstrual

La alimentación ejerce una influencia directa sobre los disruptores endocrinos, los cuales están

estrechamente ligados al ciclo menstrual. Además, la dieta desempeña un papel crucial en el inicio temprano de la menstruación en las niñas. Por lo tanto, tiene un impacto directo en el tiempo de exposición a la progesterona y los estrógenos.

Es vital fomentar un estilo de vida activo, reducir los niveles de estrés, y minimizar la exposición a factores como la contaminación y productos químicos, así como controlar la ingesta de azúcar para mantener bajos los niveles de estrógeno y así, evitar muchos de los casos de cáncer de mama.

**Datos de contacto:**

Fernanda Romo

Edem, Escuela de Educadoras Menstruales

625622722

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Investigación Científica](#) [Otros Servicios](#) [Biología](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>