

Los 40: una década decisiva en la salud femenina y la prevención del cáncer de mama

En los últimos años, se ha observado un aumento de cáncer de mama entre mujeres jóvenes y cerca de un 10% se diagnostica en menores de 40, lo que para Cigna Healthcare convierte la prevención y el cuidado de la salud femenina en algo fundamental

19 de octubre, Día Mundial contra el Cáncer de Mama.

Los cambios que atraviesan las mujeres cuando cumplen los 40 pueden generar ansiedad y miedo, especialmente en una etapa donde aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades como el cáncer.

En los últimos años, se ha observado un aumento de cáncer de mama entre mujeres jóvenes y cerca de un 10% se diagnostica en menores de 40, lo que convierte la prevención y el cuidado de la salud femenina en algo fundamental.

Los expertos de Cigna Healthcare comparten una serie de consejos para sobrellevar la carga emocional de esta nueva etapa y para establecer hábitos saludables que aseguren una mejor calidad de vida en las décadas posteriores.

A los 40 años, las mujeres entran en una década crucial en su salud, marcada por cambios que pueden impactar no solo a nivel físico, sino también en su bienestar mental. A partir de esta edad, el cuerpo puede empezar a experimentar cambios hormonales significativos que marcan el inicio de una nueva fase y que pueden influir en aspectos importantes de la salud como el metabolismo, la densidad ósea y el estado emocional, llegando a provocar ansiedad, irritabilidad o sentimientos de vulnerabilidad, entre otros. Estos cambios, junto con la creciente necesidad de someterse a pruebas médicas regulares de prevención, pueden intensificar el estrés y las preocupaciones sobre la salud.

Además, en esta etapa vital, aumenta el riesgo de desarrollar tumores, como el cáncer de mama, lo que puede generar intranquilidad y angustia. Y es que, aunque este cáncer tiene su máxima incidencia entre los 45 y los 65 años, en los últimos años, se ha observado un aumento entre mujeres jóvenes y cerca de un 10% se diagnostica en menores de 40, según la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM).

A partir de esta edad, por tanto, la prevención tiene una importancia todavía mayor, ya que gracias a la realización de pruebas diagnósticas se pueden detectar lesiones en las mamas hasta varios años antes de que se pueda apreciar un avance del cáncer hacia los ganglios u otros órganos, lo que reduce la agresividad del tratamiento y minimiza secuelas físicas y psicológicas. En España, el programa de cribado de cáncer de mama realiza mamografías anuales en mujeres de entre 50 y 69 años, la franja de mayor riesgo; aun así, otros países ya están empezando a adelantar los cribados a

los 40 años, incluso sin la existencia de antecedentes familiares.

La Dra. Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España, explica que "afrentar los cambios hormonales del cambio de década y el miedo a un posible diagnóstico de cáncer puede resultar abrumador para muchas mujeres. Aunque la incertidumbre frente a lo desconocido es comprensible, llevar un control exhaustivo de la salud femenina en esta década es fundamental. Las visitas regulares al ginecólogo, para realizar chequeos completos y adaptar el seguimiento a las necesidades individuales, la autoexploración mamaria mensual y la realización de pruebas de cribado en mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama, cobran aún más relevancia. Adoptar estos hábitos preventivos no solo incrementa las probabilidades de detectar anomalías en sus fases iniciales, sino que también ayuda a reducir la ansiedad. Tener control sobre la propia salud brinda tranquilidad y permite tomar decisiones informadas, empoderando a las mujeres para proteger su bienestar físico y emocional en una etapa tan decisiva como esta".

El cáncer de mama continúa siendo el más frecuente en todo el mundo, y representa la primera causa de muerte por cáncer entre las mujeres. Se estima que la prevalencia en España en 2023 es de 151.945 mujeres, tal y como muestra la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Ante esta situación y para ayudar en la gestión del cáncer, Cigna Healthcare ha publicado la guía "El Cáncer en la Empresa II", en la que se abordan diversas estrategias para la gestión del cáncer de mama, entre otros. Además, con motivo del Día Mundial contra el Cáncer de Mama, los expertos de la aseguradora de salud han querido compartir una serie de consejos para que las mujeres de 40 años puedan cuidar su salud y establecer estrategias preventivas que aseguren una mejor calidad de vida en las décadas posteriores:

Gestionar la neofobia y aceptar los cambios. Afrontar el miedo a lo desconocido, o neofobia, que surgen a partir de los 40, puede ser un desafío emocional para muchas mujeres. En este contexto, es esencial no solo reconocer estos temores y darles espacio, sino también aceptar que forman parte de un proceso de cambio natural. Esto implica comprender que tanto las transformaciones físicas como emocionales son inevitables y manejables, lo cual ayuda a disminuir la sensación de vulnerabilidad. En lugar de resistir los cambios, permitirse vivirlos con consciencia y empatía facilita una mejor adaptación. Tomarse el tiempo para ajustar el estilo de vida y las rutinas a estas nuevas necesidades es clave para atravesar esta etapa con serenidad y optimismo, permitiendo una mayor conexión con el bienestar personal.

Crear una red de apoyo sólida. Tener un círculo de apoyo es fundamental para sobrellevar los desafíos físicos, emocionales y sociales que pueden surgir a partir de los 40. Contar con personas en quienes confiar, ya sean familiares, amigos o incluso profesionales de la salud, puede marcar una gran diferencia en cómo se enfrenta esta etapa. Compartir las preocupaciones y experiencias con otras mujeres que atraviesan situaciones similares puede ofrecer un alivio emocional, al sentirse comprendida y acompañada en el proceso.

No posponer las revisiones médicas. A los 40, muchas mujeres se encuentran equilibrando responsabilidades personales, familiares y laborales, lo que puede hacer que descuiden su propio bienestar. Es importante recordar que, el autocuidado, también es una forma de cuidar a los demás.

Programar revisiones médicas regulares, como las mamografías, densitometrías óseas y exámenes de rutina, y prestar atención a los cambios del cuerpo, puede parecer difícil en medio de las responsabilidades diarias, pero es un acto de autocuidado esencial. Priorizar la salud no solo es clave para el bienestar físico y emocional, sino también para seguir estando presente a nivel personal de manera saludable y plena.

Practicar el combo antiaging. A partir de los 40 años, el metabolismo comienza a ralentizarse y se acelera la pérdida de masa ósea y muscular, lo que aumenta nuestro riesgo de osteoporosis, hace más difícil quemar calorías y puede llevar a un aumento de peso a expensas de un aumento de grasa corporal. Esto sucede incluso manteniendo los mismos hábitos alimenticios y de ejercicio. Con el fin de intentar mantener la masa muscular, es clave llevar a cabo una vida activa incorporando una rutina de actividad física que incluya ejercicios de fuerza. La realidad es que una rutina de ejercicio regular que combine ejercicio cardiovascular y de resistencia se vuelve indispensable para prevenir el sobrepeso y el riesgo de diferentes tipos de cáncer, incluido el cáncer de mama. Y es que, el entrenamiento de fuerza, o resistencia, mejora la respuesta hormonal y la resiliencia del sistema musculoesquelético ayudando a preparar el cuerpo para cambios más drásticos. Con respecto a la alimentación hay que incluir alimentos ricos en fibra, que sean densos a nivel nutricional, con un aporte calórico y de hidratos de carbono moderado. También hay que vigilar el aporte de proteína, priorizando las legumbres, pescado y carne blanca y mantener un aporte de calcio de 1.200 a 1.400 mg al día.

Cuidar las hormonas para una transición saludable. Los cambios hormonales característicos de la menopausia pueden empezar a aparecer hasta 10 años antes de la última regla. Esta fase es conocida como perimenopausia y, por lo tanto, puede comenzar a partir de los 40 años. A partir de esta edad, es fundamental prestar atención a los cambios hormonales y cómo afectan tanto la salud física como emocional. Mantener un equilibrio hormonal a través de hábitos de vida saludables y, en algunos casos, tratamientos médicos supervisados, puede ayudar a reducir los síntomas, como sofocos, sudores nocturnos, irritabilidad, ansiedad o problemas de sueño. En cuanto a la terapia hormonal sustitutiva, puede ser beneficiosa para aliviar ciertos síntomas menopáusicos, así como para disminuir la pérdida de densidad ósea y mejorar el riesgo cardiovascular. Sin embargo, no debe considerarse como una medida de prevención primaria contra el cáncer de mama y, de hecho, debe pautarse con cautela en aquellas mujeres con un riesgo elevado. Es esencial consultar con un especialista para entender mejor cómo los cambios hormonales afectan al cuerpo y evaluar las opciones más adecuadas y personalizadas, basadas en el perfil de salud de cada mujer y sus necesidades específicas.

Datos de contacto:

Redacción
Trescom
683 66 00 13

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

Categorías: [Nacional Medicina Madrid Seguros Otros Servicios Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>