

La Lactancia Materna Reduce el Riesgo de Cáncer de Mama



NECESITA APOYO CON LA LACTANCIA MATERNA?

Es tan simple como ingresar su código postal en el Directorio Local de Recursos de la Coalición de Kansas de Lactancia Materna en ksbreastfeeding.org/localresources/. Los recursos de apoyo con la lactancia materna están poblados en un mapa y usted elige el apoyo que es adecuado para usted.



Source: United States Breastfeeding Committee



Kansas Breastfeeding Coalition, Inc.

ksbreastfeeding.org

¿USTED SABÍA QUE?

LA LACTANCIA MATERNA ES UNA DE LAS POCAS COSAS QUE PUEDE HACER PARA REDUCIR SU RIESGO DE CÁNCER DE MAMA:

- La lactancia materna provoca cambios en las hormonas que pueden retrasar los períodos menstruales después de dar a luz.
- Menos períodos significa menos exposición en su vida a las hormonas como el estrógeno, que pueden causar el crecimiento de células de cáncer de mama.

Maneras de Reducir Su Riesgo de Cáncer de Mama



Mantener un peso saludable.



Hacer ejercicio regularmente.



Duerma lo suficiente.



Limite su consumo de alcohol.



Amamante a sus bebés

CUANTO MÁS LACTANCIA MATERNA, MENOR ES EL RIESGO:

- Por cada 12 meses de lactancia materna, el riesgo de cáncer de mama disminuye por 4.3%.¹
- El período de 12 meses puede ser con un niño o el tiempo total amamantando a varios niños.

LAS MUJERES AFROAMERICANAS TIENEN MÁS PROBABILIDADES DE CONTRAER CÁNCER DE MAMA Y SON MENOS PROBABLES DE AMAMANTAR MÁS QUE OTROS GRUPOS:

- Las tasas de mortalidad por cáncer de mama son 39% más altas para las mujeres afroamericanas en comparación con mujeres blancas en toda la nación.²
- Las tasas de lactancia materna son un 17% más bajas para las mujeres afroamericanas en comparación con las mujeres blancas en los EE. UU.³

Beneficios Asociados con las Madres que Amamantan

Se reduce el riesgo de cáncer de mama

Se reduce el riesgo de cáncer de ovario

Se reduce el riesgo de presión alta

Se reduce el riesgo de diabetes tipo 2



¹ Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50 302 women with breast cancer and 96 973 women without the disease. The Lancet, Volume 360, Issue 9328, 187 - 195

² American Cancer Society. Breast Cancer Facts & Figures 2017-2018. Atlanta: American Cancer Society, Inc. 2017

³ https://www.cdc.gov/breastfeeding/data/nis_data/rates-any-exclusive-bf-socio-dem-2015.htm Accessed July 1, 2019