

# El Alcohol y el Cáncer de Mama

## Caminos de Prevención:

### Plan de Prevención Primaria del Cáncer de Mama, de California

El consumo de alcohol aumenta el riesgo de cáncer de mama en las mujeres. Existe una cantidad considerable de estudios que confirman que entre más bebe una mujer, más alto es el riesgo. Aún beber en poca cantidad aumenta el riesgo.

Para mas información visite: [www.bcphp.org](http://www.bcphp.org)



12 oz



5 oz



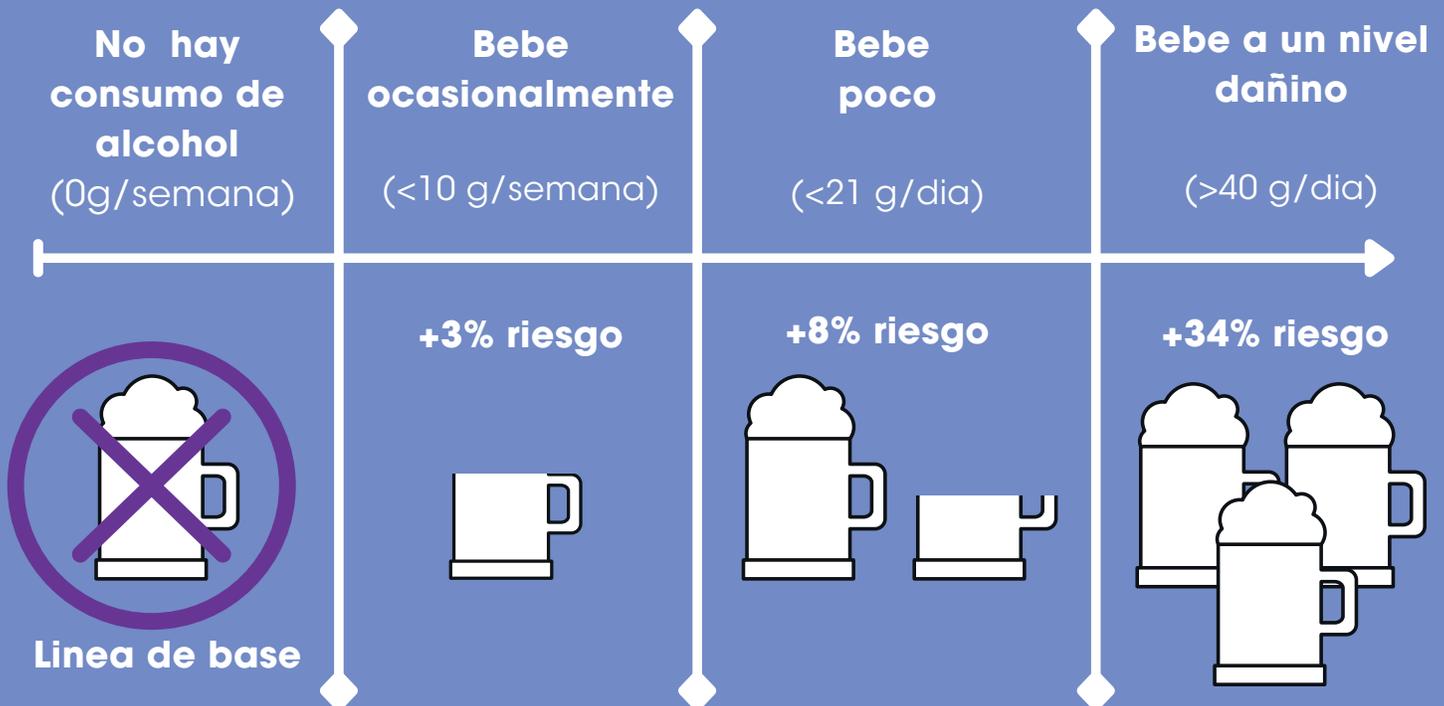
1.5 oz

Hay una cantidad considerable de estudios que demuestra que cualquier cantidad de bebida alcohólica que se consuma aumenta el riesgo del cáncer de mama. Otros estudios sugieren que el consumo de 10 gramos de alcohol diario aumenta el riesgo.

En esta escala, cada una de estas tres bebidas contiene 14 gramos de alcohol.

## El riesgo de cáncer de mama aumenta con la cantidad que bebemos.

En el 2015, un análisis de 38 estudios mostró lo siguiente:



# El Alcohol y el Cáncer de Mama

## Caminos Hacia la Prevención:

### Plan de Prevención Primaria del Cáncer de Mama, de California

#### Consumo compulsivo de alcohol

El consumo compulsivo de alcohol (i.e., 4 o más bebidas a la vez) es especialmente dañino para la salud. Los bebedores compulsivos tienen un riesgo de cáncer de mama del 29% más elevado que quienes tienen niveles más bajos de consumo.



#### Diferencias Raciales

Una cantidad limitada de estudios sugiere que el consumo de alcohol podría poner a mujeres de raza negra a un riesgo más alto en cuatro sub-tipos de cáncer de mama. Beber 7 or más bebidas por semana aumenta el riesgo de que una mujer desarrolle uno de los sub-tipos del cáncer de mama en 28-39%.



#### Intervenciones:

Debido a que hay una relación directa entre el consumo de alcohol y el cáncer de mama, reducir o limitar su autoconsumo de bebidas alcohólicas es extremadamente beneficioso.

Algunas iniciativas para los formuladores de políticas:

- Desarrollar campañas de educación pública para una toma de conciencia de la relación entre el cáncer de mama y el consumo de alcohol.
- Implementar medidas para reducir el consumo de alcohol a través de impuestos y límites a los lugares donde se vende alcohol y sus horarios.
- Expandir la investigación sobre la relación entre el cáncer de mama y el consumo de alcohol, así como la efectividad de los esfuerzos de la salud pública para reducir el consumo de bebidas alcohólicas.