Más que un número en la báscula: obesidad y cáncer de mama

Por investigadores del CIAD.

Cada 19 de octubre se conmemora el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama. En México, esta fecha tiene un peso especial: en 2024 murieron 8,451 personas por esta enfermedad, de las cuales 99.2% fueron mujeres; es decir, alrededor de 23 mujeres cada día (Inegi, 2025). Además, cerca de 4 de cada 10 mujeres adultas en el país presentan obesidad (Barquera et al., 2024). Estos dos problemas de salud no caminan por separado: la obesidad influye en el cáncer de mama antes, durante y después del diagnóstico.

El cáncer de mama es una enfermedad en la que las células de la mama crecen y se multiplican sin control, formando tumores que, si no se tratan a tiempo, pueden extenderse a otras partes del cuerpo (Palmero Picazo et al., 2021). Es la primera causa de muerte por tumores malignos en el país y su tasa de mortalidad ha aumentado: pasó de 15.7 a 18.7 defunciones por cada 100 mil mujeres de 20 años y más entre 2015 y 2024 (Inegi, 2025). El mayor número de muertes se registra entre las mujeres de 50 a 59 años. Aunque es mucho menos frecuente, también puede presentarse en hombres.

Antes del diagnóstico: la obesidad como factor de riesgo

El tejido adiposo (la grasa corporal) no es solo una reserva de energía: también funciona como un órgano activo que produce hormonas y sustancias inflamatorias. Después de la menopausia, cuando los ovarios dejan de producir estrógenos, la grasa corporal se convierte en la principal fuente de estrógenos. Por ello, el exceso de grasa aumenta la exposición a estas hormonas, las cuales pueden estimular el crecimiento de algunos tumores de mama (Arceo-Martínez et al., 2021; Juárez Cruz et al., 2018).

Además, la obesidad se asocia con inflamación crónica, niveles elevados de insulina y alteraciones en hormonas como la leptina, condiciones que favorecen un ambiente propicio para el desarrollo del cáncer (Kolb y Zhang, 2020).

En mujeres jóvenes, antes de la menopausia, la relación entre la obesidad y el cáncer de mama es más compleja y varía según el tipo de tumor (García-Estévez et al., 2021).

La buena noticia es que el peso corporal, junto con la actividad física y la moderación en el consumo de alcohol, es un factor de riesgo modificable: está en nuestras manos actuar (Cejudo-Arteaga et al., 2022; Michaels et al., 2023).

Durante el diagnóstico: detectar a tiempo

En mujeres con obesidad, los tumores tienden a detectarse cuando son de mayor tamaño o están en etapas más avanzadas, en parte porque la exploración física resulta más difícil. Por eso, la detección oportuna es aún más importante.

Guía de detección

Autoexploración mensual a partir de los 20 años, para conocer tu cuerpo y notar cambios.

Exploración clínica anual por personal de salud a partir de los 25 años.

Mastografía cada dos años, de los 40 a los 69 años.

La obesidad puede aumentar el riesgo de complicaciones durante el tratamiento, como problemas de cicatrización tras la cirugía y linfedema (hinchazón del brazo por acumulación de líquido). Por