Publicado en CDMX el 14/10/2022

# [Vitamina D podría reducir riesgo de metástasis en cáncer de mama, señala especialista](http://www.notasdeprensa.es)

## Estudios clínicos asocian la deficiencia de vitamina D3 con mayor riesgo de proliferación de este cáncer y metástasis, señaló el doctor Víctor Marín, especialista en Ginecología

 El cáncer de mama es el tumor maligno más común y la primera causa de muerte por tumores malignos en mujeres mexicanas. En 2020 se diagnosticaron 29,929 nuevos casos de este tipo de cáncer y se registraron 7,931 muertes por esa causa, según datos de Globocan. Los principales factores de riesgo son ser mujer, tener 40 años o más, haber empezado a menstruar antes de los 12 años, no haber tenido hijos y no haber amamantado, tener antecedentes familiares, la menopausia, ser genéticamente susceptible a este tipo de cáncer y la obesidad, entre otros, además de que algunos estudios clínicos asocian este cáncer a la deficiencia de vitamina D3. El doctor Víctor Marín, especialista en Ginecología, puntualizó que, "el efecto antiinflamatorio de la vitamina D3 podría estar relacionado con el control de la progresión del cáncer debido a su labor de bloqueo en la producción de células malignas, lo que disminuye el riesgo de metástasis, es decir, que las células cancerosas se extiendan a otros órganos". Detalló que un aporte adecuado de esta vitamina reduce significativamente el riesgo de muerte por cáncer de mama, ya que en diversos estudios como "La vitamina D y el cáncer de mama: pasado y presente", mostraron que las mujeres con niveles bajos de este nutriente, al recibir cantidades suficientes de vitamina D3 tenían una mejor respuesta a los tratamientos, lo que también se ha observado en tumores malignos de colon y próstata. Explicó que la vitamina D3 o colecalciferol se produce en la piel al asolearsel, no obstante por el temor al cáncer de piel las personas ya no lo hacen. Otra fuente para obtener esta vitamina es la de incluir en la dieta diaria alimentos que la contienen como los pescados azules (salmón, bacalao, caballa y sardina), la yema de huevo e hígado de res.  La dosis recomendada para tener y mantener niveles adecuados de vitamina D3 son 4,000 unidades internacionales diarias, para lo cual se necesitaría ingerir grandes cantidades de alimentos con este nutriente, exponerse al sol una o dos horas diarias o tomar, bajo supervisión médica, una tableta al día de colecalciferol con la cantidad antes mencionada. "Tomar una tableta de vitamina D3 con 4,000 unidades internacionales es una forma fácil y segura de conseguir niveles adecuados de este nutriente, además de que es necesario prevenir o tratar la obesidad, porque esta enfermedad produce un estado de inflamación y secuestra la vitamina D3 en el cuerpo, impidiendo su función protectora", señaló el doctor Marín Cantú. El especialista enfatizó que la prevención y diagnóstico oportuno es la mejor forma de evitar más muertes por cáncer de mama, por lo que a partir de los 20 años las mujeres deben explorarse sus senos cada mes yobservar si hay algún abultamiento o cambio para acudir con un especialista y, a partir de los 40 o antes, si tienen antecedentes familiares realizarse una mastografía cada uno o dos años porque es estudio más eficaz para la detección oportuna de este tipo de tumor maligno.

**Datos de contacto:**

Maricela Palacio

5580708423

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/mexico-registro-casi-30-mil-nuevos-casos-de](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Sociedad Otras ciencias



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)