American Cancer Society THE OFFICIAL SPONSOR OF BIRTHDAYS.®

PRINT CLOSE

1-800-227-2345 | www.cancer.org

Información sobre el cáncer para mujeres

Los tipos de cáncer que afectan a las mujeres con más frecuencia son los cánceres de seno, colon, recto, endometrio, pulmón, cuello uterino, piel y ovario. Saber sobre estas enfermedades y lo que usted puede hacer para ayudar a prevenirlas o detectarlas en sus etapas iniciales (cuando son de menor alcance y más fáciles de tratar) puede salvarle la vida.

Cáncer de seno (cáncer mamario)

El cáncer de seno es el tipo de cáncer más común que las mujeres pudiesen enfrentar en sus vidas (después del cáncer de piel). Puede ocurrir a cualquier edad, pero es mucho más probable después de los 40 años. Además, el riesgo se incrementa a medida que la edad de la mujer aumenta. Debido a ciertos factores, algunas mujeres pudiesen tener una probabilidad mayor de padecer cáncer de seno en comparación con otras mujeres. Sin embargo, cada mujer debe informarse sobre el cáncer de seno y sobre las medidas que puede tomar respecto a esta enfermedad.

Lo que usted puede hacer

La mejor defensa es encontrar el cáncer de seno en sus etapas iniciales, cuando es pequeño, no se ha propagado y es más fácil de tratar. Encontrar el cáncer de seno temprano se conoce como "detección temprana". La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda lo siguiente para la detección temprana:

- Las mujeres a partir de los 40 años en adelante deben hacerse mamogramas cada año y deben continuar haciéndose este examen mientras estén en buen estado de salud.
- Las mujeres de 20 a 39 años de edad deben someterse a un examen clínico de los senos por parte de un profesional médico, preferiblemente cada 3 años, como parte de un examen rutinario de salud. Las mujeres de 40 años y mayores deben someterse a una revisión de los senos por un profesional de la salud cada año.
- Las mujeres deben familiarizarse con el aspecto y sensación natural de sus senos, y notificar inmediatamente al médico cualquier cambio en los senos que hayan notado. El autoexamen de los senos es una opción para las mujeres a partir de los 20 años de edad. Hable con un médico o enfermera sobre los beneficios y limitaciones del autoexamen de los senos.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda que algunas mujeres en riego elevado de desarrollar cáncer de seno (debido a sus antecedentes familiares, tendencia genética, o a otros factores), se hagan también pruebas de detección con una imagen de resonancia magnética (MRI) además de los mamogramas (el número de mujeres que quedan en esta categoría es muy pequeño). Consulte con su médico sobre su historial y el plan de pruebas de detección que sea más apropiado para usted. Para más información, llámenos al 1-800-227-2345 o consulte nuestro documento *Cáncer de seno: detección temprana* en www.cancer.org

Cáncer colorrectal

Cualquier adulto puede padecer los tipos de cáncer colorrectal (cánceres de colon y recto), pero la mayoría de estos cánceres se detecta en personas de 50 años o más. Las personas con un antecedente personal o familiar de este cáncer, o que hayan tenido pólipos en el colon o el recto, así como aquéllas con enfermedad inflamatoria intestinal, tienen más probabilidad de padecer cáncer colorrectal. Además, una alimentación basada principalmente en

alimentos con un alto contenido de grasa (especialmente de fuentes animales), tener sobrepeso, fumar y falta de ejercicio puede causar que una persona tenga más probabilidad de padecer este cáncer.

Lo que usted puede hacer

El cáncer colorrectal casi siempre comienza con un pólipo (un pequeño crecimiento en el recubrimiento del colon o del recto). Las pruebas pueden salvar vidas porque encuentran los pólipos antes de que se vuelvan cancerosos. Si se extirpan los pólipos precancerosos, se puede prevenir el cáncer colorrectal. Una alimentación baja en grasa y rica en frutas, vegetales o verduras también puede disminuir su probabilidad de padecer este cáncer.

A partir de los 50 años, la Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda a las personas que están en riesgo promedio una de las siguientes opciones de pruebas:

Pruebas para encontrar pólipos y cáncer

- Sigmoidoscopia flexible cada 5 años*, o
- Colonoscopia cada 10 años, o
- Enema de bario con doble contraste cada 5 años*, o
- Colonografía CT (colonoscopia virtual) cada 5 años*.

Pruebas para encontrar principalmente cáncer

- Prueba de sangre oculta en heces basada en guayacol cada año (gFOBT)**, o
- Análisis inmunoquímico de las heces fecales cada año (FIT)**, o
- Prueba de ADN en las heces fecales (sDNA) cada 3 años*

* Si la prueba da positivo, se debe realizar una colonoscopia.
** Versiones de alta sensibilidad de estas pruebas deben usarse con el método de muestras múltiples realizado en el hogar. Una prueba realizada por el médico no es suficiente para un examen completo. Si la prueba da positivo, se debe realizar una colonoscopia.

Las pruebas que están diseñadas para encontrar tanto el cáncer en etapa temprana como los pólipos deben ser su primera selección en caso de estar disponibles y si usted está en la disposición de someterse a una de estas pruebas más invasivas. Hable con su doctor sobre qué prueba es la más adecuada para usted.

Si usted está en alto riesgo de cáncer de colon de acuerdo con su antecedente familiar u otros factores, es posible que necesite realizarse las pruebas a una edad más temprana con una colonoscopia. Consulte con su doctor sobre su riesgo de cáncer de colon para saber cuándo debe comenzar las pruebas de detección.

Cáncer de endometrio

El cáncer de endometrio (cáncer del revestimiento del útero) ocurre con más frecuencia en mujeres de 50 años o más. El tratamiento con estrógeno sin progesterona, o tomar tamoxifeno como tratamiento del cáncer de seno o para reducir el riesgo del cáncer de seno, podría aumentar la probabilidad de que una mujer llegue a tener esta enfermedad. Haber tenido la primera menstruación a una edad temprana, la menopausia tardía, tener un historial de infertilidad o nunca haber tenido hijos, puede también aumentar el riesgo. Las mujeres con antecedentes personales o familiares de cáncer de colon hereditario sin poliposis (HNPCC), así como de enfermedad ovárica poliquística, o aquéllas que tienen obesidad, también tienen más probabilidades de padecer cáncer de endometrio.

Lo que usted puede hacer

Preste atención a señales y síntomas, tal como manchado o sangrado inusual que no esté relacionado con los periodos menstruales, y comuníqueselos a su médico. La prueba de Papanicolaou es muy eficaz para encontrar el cáncer de cuello uterino, pero no es una prueba para detectar el cáncer de endometrio.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda que en las pruebas anuales de detección se incluya una biopsia de endometrio en mujeres que tienen cáncer de colon hereditario sin poliposis o que son propensas a padecer esta enfermedad, a partir de los 35 años de edad.

Cáncer de pulmón

El hábito de fumar es la causa de más del 80% de todos los cánceres de pulmón, aunque las personas que no fuman pueden también padecer este cáncer.

Lo que usted puede hacer

El cáncer de pulmón es uno de los pocos cánceres que a menudo se puede prevenir simplemente con no fumar. Si usted fuma, pida ayuda a su médico o enfermera para dejar de fumar. Si no fuma, no empiece a hacerlo, y evite respirar el humo de otras personas que fuman. Si sus amigos y seres queridos fuman, usted puede ayudarlos a dejar de fumar. Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame a su Sociedad Americana Contra El Cáncer al 1-800-227-2345 y pregunte sobre cómo podemos ayudarle para mejorar sus probabilidades de tener éxito en abandonar el hábito para siempre.

Puede que ciertas mujeres en alto riesgo de desarrollar cáncer de pulmón quieran hablar con su médico sobre si someterse a una tomografía computarizada para la detección temprana de esta enfermedad es algo adecuado para ellas. Puede que someterse a un examen de detección ofrezca beneficios a los adultos entre los 55 y 74 años de edad que fuman actualmente o que fueron fumadores con un historial de 30 años-cajetilla y que no muestran señales de cáncer de pulmón (1 año-cajetilla consiste de una cajetilla de cigarrillos por día durante un año. Entonces, 30 años-cajetilla significa cualquier combinación equivalente a una cajetilla diaria de cigarrillos durante treinta años: dos cajetillas diarias durante 15 años, una cajetilla diaria durante 30 años, media cajetilla diaria durante 60 años, etc.). Antes de comenzar las pruebas, deberá habar con su médico sobre los beneficios, limitaciones y riesgos de someterse a un examen de detección de cáncer del pulmón.

Cáncer de cuello uterino (cáncer cervical)

El cáncer de cuello uterino puede afectar a cualquier mujer que sea o haya sido sexualmente activa. Se presenta en las mujeres que han tenido el virus del papiloma humano (VPH, o HPV en inglés). Este virus se transmite a través de las relaciones sexuales. El cáncer de cuello uterino también es más probable que ocurra entre las mujeres que fuman, las que se han infectado con el VIH (HIV, en inglés) o que han desarrollado sida, las que tienen una alimentación deficiente, y las mujeres que no se hacen con regularidad la prueba de Papanicolaou.

Lo que usted puede hacer

Una prueba de Papanicolaou puede detectar cambios en el cuello uterino que pueden ser tratados antes de que se conviertan en cáncer. La prueba de Papanicolaou también es muy eficaz para encontrar temprano el cáncer de cuello uterino, cuando a menudo se puede curar. La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda lo siguiente:

- **Los exámenes (pruebas) de detección de cáncer de cuello uterino deben comenzarse a partir de los 21 años de edad.** Las mujeres menores de 21 años *no* deberán someterse a las pruebas.
- **Las mujeres entre los 21 y los 29 años de edad** deberán hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años. También hay una prueba llamada prueba del VPH (*HPV test*, en inglés). La prueba del VPH no debe emplearse para este grupo de edad, salvo que sea requerida tras un resultado anormal en la prueba del Papanicolaou.
- **Las mujeres entre los 30 y 65 años de edad** deberán hacerse una prueba de Papanicolaou junto con una prueba del VPH (referido como prueba conjunta) cada 5 años. Este es el enfoque preferido; sin embargo, también es apropiado hacerse una prueba de Papanicolaou sola cada 3 años.

- **Las mujeres mayores de 65 años de edad** que se hayan sometido a exámenes periódicos de detección de cáncer de cuello uterino con resultados normales, no deberán continuar sometiéndose a pruebas de detección del cáncer de cuello uterino. Una vez que se hayan suspendido las pruebas, no se deben volver a comenzar. Las mujeres con un historial de precáncer grave de cuello uterino deben continuar realizándose pruebas durante al menos 20 años después de dicho diagnóstico, incluso si las pruebas continúan después de cumplir los 65 años.

- **Una mujer cuyo útero le haya sido extraído (junto con su cuello uterino)** por motivos no relacionados al cáncer de cuello uterino y que no tenga un historial de cáncer de cuello uterino ni alguna condición grave de precáncer *no* deberá seguir sometiéndose a las pruebas.

- **Una mujer que haya sido vacunada contra el VPH** deberá continuar siguiendo las recomendaciones sobre las pruebas de detección para su grupo de edad.

Puede que algunas mujeres, debido a su historial médico, requieran hacerse las pruebas con mayor frecuencia. Las mujeres deben hablar con su doctor acerca de su historial médico.

La vacuna contra el VPH (3 dosis) debe administrarse a niñas de 9 a 18 años, preferiblemente comenzando entre los 11 y 12 años de edad. Las mujeres de 19 a 26 años también pueden recibir la vacuna, aunque para obtener el mejor beneficio, la vacuna se debe administrar antes de que las niñas o las mujeres comiencen a tener relaciones sexuales.

Cáncer de piel

Cualquier persona que pasa tiempo bajo el sol puede padecer cáncer de piel. Las personas de piel blanca, especialmente las que tienen el cabello rubio o pelirrojo, son más propensas a padecer este cáncer que las personas de piel más oscura. Las personas que hayan tenido un familiar cercano con melanoma y aquéllas que han tenido quemaduras solares graves antes de los 18 años tienen una mayor probabilidad de padecer cáncer de piel.

Lo que usted puede hacer

La mayoría de los cánceres de piel se puede prevenir si se evita la exposición solar del mediodía. Cuando esté bajo el sol, use un sombrero de ala ancha, camisas de manga larga, lentes de sol y un bloqueador solar que tengan un factor de protección solar (SPF) de 30 o más en toda la piel que esté expuesta. Proteja a sus hijos de la exposición al sol y no permita que lleguen a tener quemaduras solares. Preste atención a todos los lunares y las manchas de su piel. Además, informe inmediatamente al médico cualquier cambio que note en su piel. Pida que le hagan un examen de la piel durante sus revisiones médicas de rutina.

Cáncer de ovario

Las probabilidades de que una mujer padezca cáncer de ovario incrementan conforme la edad aumenta. Las mujeres que nunca han tenido hijos, que tienen infertilidad sin razón aparente o que tuvieron su primer hijo después de los 30 años de edad podrían tener un riesgo aumentado de llegar a desarrollar este cáncer. Además, las mujeres que recibieron estrógeno solo como terapia de remplazo hormonal tienen también un riesgo aumentado de este cáncer. Las mujeres que tienen antecedentes personales o antecedentes familiares de cáncer de colon hereditario sin poliposis, cáncer de ovario o cáncer de seno, también son más propensas a padecer esta enfermedad. No obstante, las mujeres que no tienen ninguna de estas afecciones pueden también llegar a padecer cáncer de ovario.

Lo que usted puede hacer

En la actualidad, no hay pruebas eficaces para encontrar temprano el cáncer de ovario. Una prueba de Papanicolaou no puede detectar el cáncer de ovario. No obstante, existen algunas pruebas que podrían usarse en las mujeres que tienen una alta probabilidad de padecer cáncer ovárico. Deberá consultar con su doctor de inmediato en caso de tener lo siguiente:

- Inflamación abdominal (área del estómago) constante.

- Problemas digestivos (incluyendo gases, pérdida del apetito y abultamiento).
- Dolor abdominal.
- Sensación constante de querer orinar.
- Dolor pélvico.
- Dolor de espalda.
- Dolor en las piernas.

Un examen pélvico deberá formar parte del examen de salud al que se somete la mujer periódicamente. Además, consulte con su médico sobre su riesgo de cáncer de ovario y pregúntele si existen pruebas que puedan ser adecuadas para usted.

La mejor defensa contra el cáncer

La detección temprana, es decir, encontrar el cáncer antes de que se propague, le ofrece la mejor oportunidad para combatirlo. El conocimiento acerca de estos cánceres y de lo que usted puede hacer para ayudar a reducir su riesgo de desarrollarlos puede salvar su vida.

Tome control de su salud y reduzca su riesgo de cáncer

- No consuma los productos del tabaco.
- Logre y mantenga un peso saludable.
- Manténgase en forma realizando actividades físicas de forma habitual.
- Lleve una alimentación sana con muchas frutas y verduras.
- Limite la cantidad de alcohol (si es que consume alcohol).
- Proteja su piel.
- Conozca sus riesgos, su historial médico y el de su familia.
- Acuda al médico para que le hagan revisiones médicas y pruebas para la detección del cáncer de forma periódica.

Para más información sobre cómo reducir su riesgo de cáncer y para saber las respuestas de otras preguntas sobre el cáncer, por favor, llámenos al 1-800-227-2345 o visite nuestro sitio Web en www.cancer.org.

Last Medical Review: 07/25/2014
Last Revised: 07/25/2014