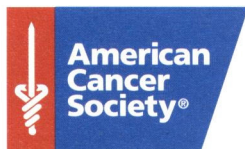


¿Ya es hora de *su*
mamograma anual?



Sociedad Americana
del Cáncer™

Si es mujer de 40 años de edad o más, hable con su médico o enfermera sobre su mamograma anual

La mejor defensa contra el cáncer del seno es encontrarlo a tiempo

El cáncer del seno es el tipo de cáncer más común al que usted como mujer pudiera enfrentarse. Su detección temprana aumenta las opciones de tratamiento, y puede salvar su vida. Aunque el cáncer del seno puede aparecer a cualquier edad, hay muchas más probabilidades de que aparezca después de los 40 años de edad, y aún más conforme se envejece. Por estas razones debe informarse acerca del cáncer del seno y lo que puede hacer al respecto.

¿Cómo se puede encontrar el cáncer del seno en sus etapas tempranas?

Si tiene 40 años o más:

- Hágase un mamograma *cada año* mientras usted tenga buena salud.
- Pídale a su médico o enfermera que le haga un examen de los senos cada año.
- Informe inmediatamente a su médico cualquier cambio en sus senos. El autoexamen de los senos es una opción para detectar cambios.

Si tiene entre 20 y 39 años:

- Pídale a su médico o enfermera que le haga un examen de los senos, al menos cada tres años.
- Informe inmediatamente a su médico cualquier cambio en sus senos. El autoexamen de los senos es una opción para detectar cambios.

Es posible que algunas mujeres necesiten, además de un mamograma, hacerse un MRI, debido a sus antecedentes familiares, tendencia genética, o a otros factores. Hable con su médico sobre su historial y si debe o no hacerse un MRI a una edad más temprana.

¿Qué es un mamograma?

Un mamograma es una radiografía de los senos. Puede mostrar un tumor en un seno en sus etapas tempranas, antes de que sea suficientemente grande como para que usted, o hasta un médico o enfermera altamente capacitado, lo pueda palpar.

El poder de los mamogramas

La mejor defensa contra el cáncer del seno es detectarlo tan pronto como sea posible, cuando es más fácil de tratar. Los mamogramas son rayos X del seno, y son rápidos, fáciles y seguros. Gracias a los mamogramas y a los nuevos tratamientos, en la actualidad más mujeres sobreviven el cáncer del seno.



Aliente a sus amigas y seres queridos para que se hagan un mamograma

Envíe las tarjetas postales adjuntas a las personas que usted estima para recordarles que programen su mamograma anual. Anote la dirección, coloque una estampilla en la tarjeta y póngala en el correo. Puede hacer la diferencia y ayudar a salvar vidas compartiendo información sobre el cáncer del seno.

Para más información sobre el cáncer del seno y cómo encontrarlo temprano, comuníquese con nosotros, en cualquier momento del día o de la noche, al teléfono 1-800-227-2345 o visite www.cancer.org.

Lo que debe saber cuando se vaya a hacer un mamograma

1. Pida que le muestren el certificado que la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) otorga a todas las instalaciones donde se hacen mamogramas. La FDA requiere que todas las instalaciones reúnan altos niveles de seguridad y calidad para poder ofrecer servicios de mamograma. Sin este certificado, una instalación no puede ofrecer mamogramas.
2. Acuda a una instalación especializada en mamogramas o que efectúe muchos (al menos de tres a cinco) cada día.
3. Si le satisfacen las credenciales de la instalación, vaya a ella cada año para que su médico pueda comparar sus mamogramas al transcurso de los años.
4. Si acude a una instalación por primera vez, traiga una lista de los lugares, las fechas de los mamogramas, las biopsias u otros tratamientos del seno que haya tenido en el pasado.
5. Si se ha hecho mamogramas en otra instalación, trate de obtener esos mamogramas anteriores para que los lleve a la nueva instalación (o pida que sean enviados a ésta) para que puedan compararlos con los más recientes.
6. Medicare, Medicaid y la mayoría de los planes de seguro médico privados cubren los costos de un mamograma o al menos parte del costo. La mayoría de las comunidades tiene disponibles mamogramas a bajo costo. Llámenos al teléfono 1-800-227-2345 para obtener información sobre la disponibilidad de mamogramas en su área.
7. No use desodorante o antitranspirantes el día del examen, ya que algunos contienen sustancias que pueden interferir con la lectura del mamograma.
8. Es posible que usted encuentre más conveniente vestir una falda o un pantalón para que solamente tenga que quitarse la blusa para el estudio. A usted se le dará una bata para que la use durante el examen.

9. Un tecnólogo colocará los senos para el mamograma. La mayoría de los tecnólogos son mujeres. Usted y el tecnólogo serán los únicos que estarán durante el mamograma.

10. El procedimiento completo toma alrededor de 20 minutos. El mamograma en realidad sólo dura unos segundos.

11. Sus senos se colocarán entre dos placas plásticas. Usted sentirá molestia durante la compresión de los senos con las placas plásticas. Para algunas mujeres esta compresión puede ser dolorosa. Programe su mamograma cuando sus senos no estén sensibles o inflamados para ayudar a reducir la molestia y para asegurar una buena imagen. Trate de evitar hacerse el mamograma la semana antes del período menstrual.

12. Antes de hacerse un mamograma, dígame al tecnólogo de radiación si usted está amamantando a su bebé o si piensa que pudiera estar embarazada.

13. Siempre descríbele al tecnólogo que está haciendo el mamograma cualquier síntoma o problema del seno que esté experimentando. Esté preparada para informar sobre cualquier cirugía, uso de hormonas y cualquier cáncer del seno que usted o sus familiares haya padecido. Además, consulte con su médico o enfermera cualquier problema nuevo en sus senos antes de hacerse el mamograma.

14. Sólo muy pocos mamogramas de detección conducen a un diagnóstico de cáncer. Aproximadamente una de 10 mujeres que se someten a un mamograma necesitará más pruebas, y sólo la mayoría necesitará un mamograma adicional. No se alarme si esto le sucede. Sólo entre ocho y 10 de 100 de estas mujeres necesitarán una biopsia, y la mayoría de estas biopsias no darán como resultado un diagnóstico de cáncer.

15. Se requiere que todas las instalaciones de mamograma envíen los resultados en un lapso de 30 días, aunque es posible recibirlos antes. Si no recibe los resultados, no asuma que su mamograma es normal. Llame a su médico o a la instalación.

Inquietudes que las mujeres tienen sobre el cáncer del seno y los mamogramas

Ningún miembro de mi familia ha padecido cáncer del seno, así que ¿tengo realmente de qué preocuparme?

Sí. Si uno de sus parientes cercanos ha tenido cáncer del seno su riesgo es mayor. Pero más de ocho de cada 10 cánceres del seno se presentan en mujeres sin antecedentes familiares de cáncer invasivo del seno.

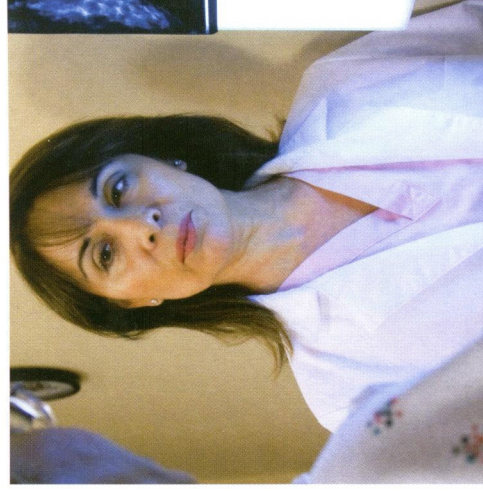
Si voy a padecer cáncer del seno, no hay nada que pueda hacer al respecto.

Sí, hay algo que puede hacer. Encontrar el cáncer del seno temprano puede aumentar sus probabilidades de vencer esta enfermedad. Un mamograma puede encontrar un tumor mucho antes de que usted o su médico puedan palparlo. Cuando el cáncer del seno se detecta en sus etapas tempranas, se aumentan las probabilidades de que el tratamiento tenga éxito.

Como los mamogramas son rayos X, ¿puede ser peligrosa la radiación?
Durante los últimos veinte años, tanto el equipo como el procedimiento para hacer los mamogramas han mejorado significativamente. En la actualidad el nivel de radiación es casi inofensivo. De hecho, los mamogramas utilizan menos radiación que unos rayos X dentales.

He escuchado que los mamogramas duelen y pueden ser vergonzosos.

Cuando se somete a un mamograma, usted se para junto a la máquina, y un tecnólogo entrenado ayuda a colocar su seno en una placa de plástico. Se coloca una segunda pieza de plástico en la parte superior, y por unos segundos, la pieza de plástico superior se baja y aplica presión al seno. Esto ayuda a obtener una imagen



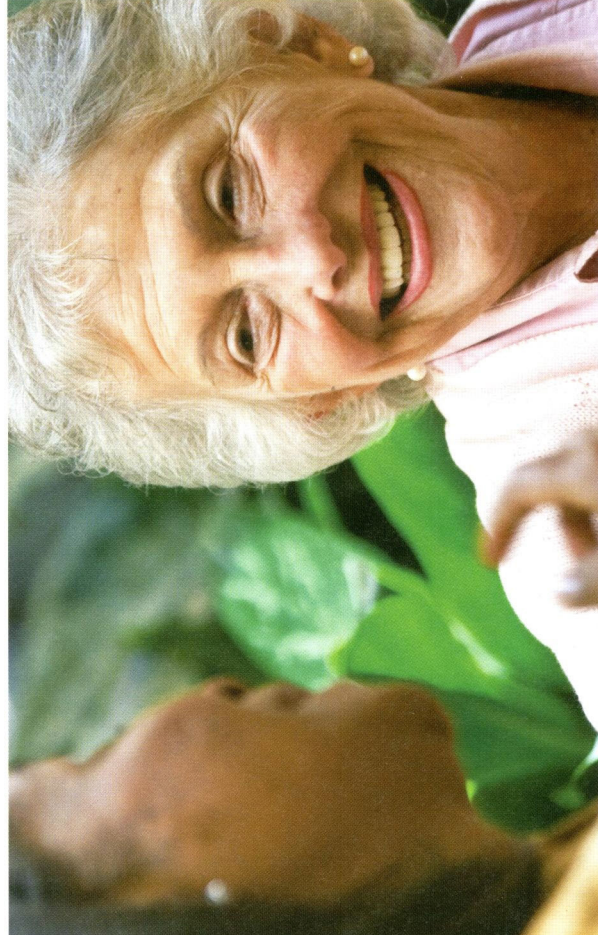
buena y nítida. Por lo general, el tecnólogo toma dos imágenes de cada seno. Es posible que sienta dolor por unos segundos cuando las placas ejerzan presión en su seno. Algunas mujeres dicen que este procedimiento es doloroso; otras opinan que no lo es. Si usted encuentra que causa dolor, esto sólo durará por unos segundos. Además, puede salvarle su vida.

Si me someto a un mamograma, temo que van a encontrar cáncer del seno.

Sólo de dos a cuatro mamogramas de cada 1,000 darán resultados positivos de cáncer. Si se observa algo sospechoso en el mamograma, su médico ordenará pruebas adicionales. Recuerde que más del 80% de las masas o áreas sospechosas no serán cáncer. Lo más probable es que usted no tenga cáncer del seno, así que reciba la tranquilidad que proviene al saber que no lo tiene: hágase un mamograma este año y todos los años.

He vivido tanto tiempo sin tener cáncer del seno, ¿para qué preocuparme con un mamograma?

El riesgo de padecer cáncer del seno aumenta al envejecer. Más de tres cuartas partes de los cánceres del seno que se diagnostican cada año ocurren en mujeres mayores de 50 años de edad.



¿Ya es hora de su mamograma anual?

Un mamograma anual es la mejor manera de encontrar el cáncer del seno cuando es más tratable. Si hace un mamograma no está en tu lista de cosas para hacer, habla con tu médico para programar uno. Además, puedes llamar a la Sociedad Americana del Cáncer para solicitar un paquete de información gratis.

¿Ya es hora de su mamograma anual?

Un mamograma anual es la mejor manera de encontrar el cáncer del seno cuando es más tratable. Si hace un mamograma no está en tu lista de cosas para hacer, habla con tu médico para programar uno. Además, puedes llamar a la Sociedad Americana del Cáncer para solicitar un paquete de información gratis.

Usted tiene el poder de hacer algo sobre el cáncer del seno.

Hágase un mamograma y visite a su médico o enfermera para que le hagan un examen de los senos.

Cuide su peso

Elija alimentos que le ayuden a conservar un peso saludable. Coma cinco o más porciones de una variedad de vegetales y frutas al día. Opte por los granos enteros en lugar de los procesados (refinados) y los azúcares. Limite la cantidad de carne roja que consume, especialmente aquellas con alto contenido de grasa y las procesadas. Mantenga un balance entre las calorías que consume y su actividad física.

Haga ejercicio

Involúcrese en una actividad **al menos** moderada, como caminar, correr o montar bicicleta, por 30 minutos o más durante 5 o más días a la semana; realizar una actividad de moderada a vigorosa por 45 minutos o más durante esos días puede ayudar aún más a reducir el riesgo de cáncer del seno.

Limite el consumo de alcohol

Limite el alcohol que consume a no más de un trago por día (no más de dos tragos para los hombres).



1.800.227.2345
www.cancer.org

Esperanza.Progreso.Respuestas.®