



Los ABC de la salud del seno

Adopte un plan de acción personal

ABCs of Breast Health



Sociedad Americana del Cáncer®

Lo que necesita saber

Primero, sepa que *todas las mujeres* pueden contraer cáncer del seno. Hoy día, el cáncer del seno causa más muertes entre las mujeres que cualquier otro cáncer con excepción del cáncer del pulmón.

Usted también necesita saber que muchos cánceres del seno pudieran ser tratados con buenos resultados. Sin embargo, las probabilidades de buenos resultados en el tratamiento son más altas cuando los cánceres se encuentran temprano.

Recuerde

El cáncer del seno puede ocurrir a cualquier edad, pero es más probable que ocurra después de los 40 años y a medida que usted envejece.

Debido a ciertos factores, algunas mujeres pudieran tener una probabilidad mayor de contraer cáncer del seno en comparación con otras mujeres. Algunos de estos factores son:

- Antecedentes personales de cáncer del seno
- Antecedentes familiares de cáncer del seno (madre, hermana, o hija joven, o varios familiares cercanos con cáncer del seno o de los ovarios)

Su mejor defensa

Cuando el cáncer del seno se encuentra en sus etapas iniciales, la probabilidad de que el tratamiento tenga buenos resultados es mayor.

Encontrar el cáncer del seno temprano significa que puede tratarse con buenos resultados.

Desarrolle su plan de acción

Adopte un plan de acción que incluya:

Mamograma anual a partir de los 40 años de edad y mientras se encuentre en buen estado de salud

Examen clínico del seno cada año realizado por su médico o enfermera si usted tiene 40 años o más, cada tres años si usted está entre los 20 y 39 años de edad.

Conozca sus senos para que pueda notar cualquier cambio e informárselo a su médico de inmediato. Los auto-exámenes de los senos son una opción para encontrar cualquier cambio.



Mamograma



Examen clínico de los senos



Autoexamen de los senos

Un plan de acción de tres partes

Parte A: mamograma

La parte más importante de su plan de acción es hacerse **mamogramas** regularmente. Estas radiografías simples del seno son rápidas, fáciles y seguras. De hecho, los mamogramas usan menos radiación que los rayos X que se toman en la oficina de un dentista.

Además, un mamograma puede servir de base para un tratamiento. Es posible que usted y su médico no palpen una masa o bulto hasta que sea del tamaño de un guisante. Sin embargo, un mamograma puede encontrar los cánceres cuando son muy pequeños, a menudo varios años antes de que se pueda palpar una masa o un cambio.

La Sociedad Americana del Cáncer le aconseja que se haga mamogramas cada año a partir de los 40 años de edad.

A medida que usted envejece, sus probabilidades de contraer cáncer del seno aumentarán. Casi la mitad de todos los cánceres del seno ocurren en mujeres de 65 años o más; mientras que más de tres cuartos de estos cánceres ocurren en mujeres de 50 años o más. Para solicitar guías sobre cómo obtener un mamograma preciso y de alta calidad, llame gratis al 1-800-227-2345.

Parte B: examen clínico de los senos

Usted necesitará ver a su médico o enfermera para que le haga un examen clínico de los senos. Todas las mujeres que se encuentren en las edades de 20 a 39 años deben hacerse un examen clínico de los senos por lo menos cada tres años como parte de los exámenes de salud que se realizan regularmente. A partir de los 40 años, hágase un examen de los senos cada año.

¿Qué incluye un buen examen clínico de los senos?

Cada examen de los senos realizado por su médico o enfermera debe incluir:

- Un historial personal de salud para conocer sobre cualquier cambio o problema en sus senos. Asimismo, es necesario preparar su historial familiar, por lo que le preguntarán si algún familiar ha sido diagnosticado con cáncer del seno.
- Observación de sus senos mientras usted está parada frente a un espejo y con sus manos presionando las caderas hacia abajo
- Examen de toda el área del seno hasta llegar al cuello, las axilas, el centro del pecho y a la parte inferior de la caja torácica

- Examen de sus senos utilizando un patrón vertical (de arriba hacia abajo) para asegurarse de que no se pase por alto ningún tejido del seno
- Uso de distintos niveles de presión para examinar sus senos (leve, moderado e intenso)
- Diálogo con usted para discutir el plan sobre la salud de sus senos y mostrarle la manera correcta de examinarse usted misma los senos



Un examen clínico de los senos a fondo puede tomar hasta 10 minutos. Hable con su médico si usted entiende que el examen estuvo incompleto o fue hecho a la ligera.

Parte C: conozca sus senos

Usted debe familiarizarse con el aspecto normal de sus senos para que pueda informarle de inmediato a su médico cualquier cambio que ocurra. Usted puede optar por familiarizarse con sus senos mediante el autoexamen (notar algún endurecimiento, masas o bultos, o cualquier otro cambio).

Pídale a su médico o enfermera que le muestre cómo hacerse un examen correctamente. Recuerde que si se hace los auto-exámenes de los senos, usted debe examinar toda el área de cada seno, incluyendo las axilas. Use las yemas de sus dedos y muévalas en un pequeño patrón circular utilizando diferentes niveles de presión (leve, moderado e intenso) para palpar el seno

en su totalidad. Observe sus senos frente a un espejo para ver si nota algún cambio en sus senos o formación de hoyuelos en la piel.

Planifique examinarse sus senos el mismo día de cada mes. Esto no tomará mucho tiempo. Usted sabrá que ha hecho su parte hasta que llegue el tiempo del próximo examen realizado por su médico y de hacerse el mamograma.

Si usted cree que ha encontrado una masa o un cambio en sus senos, infórmele a su médico. La mayoría de las masas en los senos no son cáncer, pero sólo consultando al médico se sabrá si no es cáncer.

Sus probabilidades son excelentes

Comience su plan de acción ahora. Aunque no sabemos cómo prevenir el cáncer del seno, **sí sabemos cómo encontrarlo temprano, cuando la probabilidad de un tratamiento con buenos resultados es mayor.**

Ponga su plan en acción ahora mismo para que pueda continuar viviendo su vida y disfrutando su salud.



Si usted tiene 40 años o más:

1. Hágase un mamograma cada año y continúe haciéndose este examen mientras se encuentre en buen estado de salud.
2. Un examen clínico de los senos debe ser parte del examen de salud que se hace con regularidad. Debe hacerse, preferiblemente, por lo menos cada año.
3. Informe de inmediato a su médico cualquier cambio en sus senos. El autoexamen de los senos es una opción para encontrar cualquier cambio.

Si usted tiene entre 20 a 39 años de edad:

1. Hágase un examen clínico de los senos como parte del examen de salud que se hace con regularidad. Este examen debe hacerse, preferiblemente, por lo menos cada tres años.
2. Infórmele de inmediato a su médico cualquier cambio en sus senos. El autoexamen de los senos es una opción para encontrar cualquier cambio.

Si usted tiene un riesgo mayor de cáncer del seno (antecedentes familiares, tendencia genética, historial personal de cáncer del seno, etc.) hable con su médico sobre los beneficios y limitaciones de comenzar las pruebas a una edad más temprana, hacerse pruebas adicionales o hacerse los exámenes con más frecuencia.

1.800.227.2345
www.cancer.org

Esperanza.Progreso.Respuestas.®



Sociedad Americana del Cáncer®