

Tome Acción

**Las Mujeres Mayores
y la Salud de los Senos**



The Susan G. Komen
Breast Cancer Foundation

¿Estoy a Riesgo de Tener Cáncer del Seno?



Marque todas las que apliquen

- Soy mujer
- Estoy envejeciendo

Si marcó las dos casillas, entonces usted, como todas las mujeres, está a riesgo de tener cáncer del seno.

- El ser mujer es el factor de riesgo número uno para el cáncer del seno. Su riesgo de tener cáncer del seno aumenta a medida que usted envejece.
- Algunas mujeres tienen mayor posibilidad de tener cáncer del seno. En otras palabras, ellas tienen un riesgo mayor.
- Usted tiene un riesgo mayor si usted o alguien de la familia (madre, hermana, hija) ha tenido cáncer del seno.

“Yo pensé que no tenía que preocuparme del cáncer del seno porque nadie en mi familia lo había tenido. Pero sólo por el hecho de ser mujer y estar envejeciendo, se aumentan mis posibilidades de tener cáncer del seno. Por eso yo sigo los tres pasos para la salud de los senos”.



¿Qué Puedo Hacer?

¡Tome Acción! Practique cada uno de los tres pasos para encontrar cambios en sus senos.

1

El autoexamen del seno cada mes



2

El examen clínico de los senos realizado por su doctor todos los años



3

La mamografía todos los años



Estos tres pasos son la mejor manera de encontrar el cáncer del seno a tiempo — cuando las posibilidades de sobrevivir son mayores.

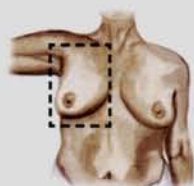
El Autoexamen del Seno

El autoexamen del seno es una manera de examinar sus senos en el hogar. El mismo día de cada mes, examine sus senos buscando cualquier cambio en la manera en que normalmente se sienten o se ven sus senos. Informe cualquier cambio a su doctor o enfermera.



Acostada

- Acuéstese de espaldas con una almohada debajo de su hombro derecho
- Use la yema de los tres dedos del medio de su mano izquierda para examinar su seno derecho
- Examínese con un movimiento circular, haciendo presión leve, moderada y firme sin levantar sus dedos
- Examínese de arriba hacia abajo
- Busque cambios en toda el área del seno, arriba y abajo de la clavícula y en su axila
- Repita en su otro seno



Frente al Espejo

Busque cualquier cambio en la forma o el tamaño de los senos. Busque hoyuelos, broto o arrugas en el pezón o en la piel del seno, secreción del pezón o **cualquier cambio** fuera de lo normal.

1. Con los brazos sueltos a los lados de su cuerpo
2. Con los brazos arriba sobre la cabeza
3. Con sus manos presionadas en las caderas, flexione los músculos del pecho
4. En la misma posición, inclínese un poco hacia delante



¿Cuáles son las Señales de Cáncer del Seno?

Las señales de cáncer del seno no son las mismas para todas las mujeres. De hecho, muchas mujeres no presentan señal alguna que puedan ver. Visite a su doctor o enfermera si usted nota en sus senos alguno de los siguientes cambios:

- Una masa, bolita dura o la piel más gruesa
- Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento
- Cambios en el tamaño o la forma
- Dolor reciente en alguna parte
- Hoyuelos o arrugas en la piel
- Picazón, dolor, escama en la piel o broto en el pezón
- Hundimiento del pezón o de otras partes
- Secreción repentina del pezón

Es posible que usted no sienta dolor con estos cambios en los senos. Si nota cualquier cambio en la manera como sus senos se sienten o se ven normalmente:

- Haga que su doctor o enfermera examine sus senos
- Haga preguntas para aclarar las dudas que tenga
- Nunca acepte que le digan “Vamos simplemente a observar qué pasa”.
- Busque una segunda opinión si usted no obtiene las respuestas que necesita



“Yo me hago mi propio examen de senos todos los meses. Creo que es importante para mí tomar acción y estar a cargo de mi salud, informando cualquier cambio que encuentre a mi doctor”.

El Examen Clínico de los Senos



¿Qué es el examen clínico de los senos?

Es un examen anual de los senos realizado por un doctor o una enfermera. El o ella examinará sus senos y sus axilas buscando cualquier cambio en los senos.

¿Cuándo necesito hacerme un examen de los senos?

Todas las mujeres de 40 años en adelante, deben hacerse un examen clínico de los senos todos los años.

¿Y si mi doctor no me hace el examen de los senos?

¡Tome acción! Pida el examen de los senos o busque otro doctor o clínica que le dé este servicio.

“Hacerse la mamografía cada año es muy importante, pero también lo es el examen de los senos que nos hace el doctor. Yo marco mi calendario todos los años”.



Recursos

La Fundación Susan G. Komen Contra el Cáncer del Seno (The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation) lucha para eliminar el cáncer del seno como enfermedad que amenaza la vida, a través de avances en la investigación, la educación, la detección temprana y el tratamiento.

1.800.462.9273

www.komen.org

El Servicio de Información de Cáncer del Instituto Nacional Contra el Cáncer (The National Cancer Institute's Cancer Information Service) ofrece información relacionada con el cáncer y con recursos disponibles para los pacientes, el público y los encargados de ofrecer servicios de salud.

1.800.422.6237

www.cancer.gov

La Sociedad Americana Contra el Cáncer (The American Cancer Society) está dedicada a prevenir el cáncer, salvar vidas y reducir el sufrimiento, a través de la investigación, la educación, la promoción y el servicio.

1.800.227.2345

www.cancer.org

La Organización Nacional Contra el Cáncer del Seno Y-Me (Y-ME National Breast Cancer Organization) ayuda a las mujeres y a sus familias a través de una línea telefónica de ayuda nacional, materiales educativos y seminarios de detección temprana.

1.800.986.9505

www.y-me.org

Los Centros para el Medicare y el Medicaid (Centers for Medicare and Medicaid) son los encargados de los programas de Medicare y Medicaid.

1.410.786.3000

www.cms.hhs.gov

Medicare es el programa nacional más grande de seguro de salud y ofrece seguro de salud a las personas de 65 años en adelante.

1.800.633.4227

www.medicare.gov



The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation

5005 LBJ Freeway, Suite 250, Dallas, Texas 75244

©2003, 2002 The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation
Item No. 806-307-SP 1/03

La lista de recursos está disponible sólomente como una sugerencia. Esta no es una lista completa de los materiales o de la información disponible sobre salud de los senos o cáncer del seno. Esta información no debe ser usada para autodiagnóstico o para reemplazar los servicios de un médico. Además, la Fundación Susan G. Komen Contra el Cáncer del Seno no respalda, recomienda, representa o da garantía alguna relacionada con la precisión, actualización, calidad, o infracción de cualquier material, producto o información proporcionada por las organizaciones incluidas en la lista de recursos.