



**Hablemos del  
cáncer de ovario**

---

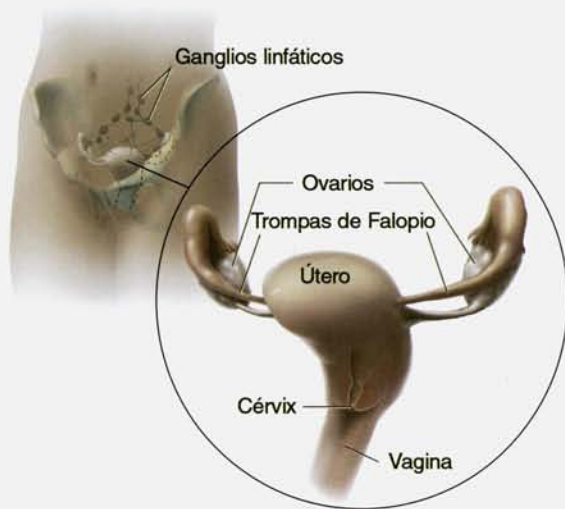
**Let's Talk About  
Ovarian Cancer**

## ¿Qué son los ovarios?

Los ovarios son dos glándulas en forma de almendra en la pelvis (la zona entre las caderas). Están ubicados a cada lado del útero, también llamado matriz (ver ilustración). Su función es producir hormonas femeninas y óvulos.

Los ovarios son parte del sistema reproductivo de la mujer (órganos sexuales) y del sistema endocrinológico. El sistema reproductivo de la mujer está compuesto por el útero; la membrana interior del útero, llamado endometrio; el cuello uterino (la cérvix); los ovarios; las trompas de Falopio; la vagina, y la parte externa del sistema reproductivo femenino, llamada la vulva (no se muestra en la ilustración).

El sistema endocrinológico está compuesto de glándulas que producen hormonas. Los ovarios producen las hormonas estrógeno y progesterona. El sistema endocrino regula el humor, el crecimiento y el metabolismo. Por eso, en la mayoría de los casos no se quitan los ovarios a las mujeres que se les practica una histerectomía.



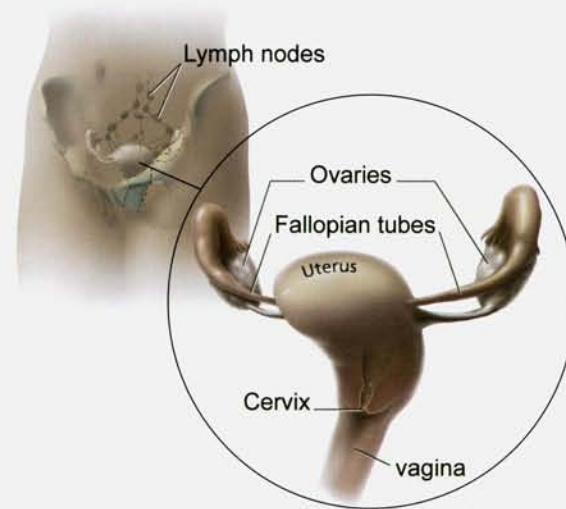
Fuente: Instituto Nacional del Cáncer, Don Bliss (autor)

## What are the ovaries?

The ovaries are two almond-shaped glands in the pelvis (area between the hips). They are located on each side of the uterus, also called womb (see picture). The ovaries make female hormones and produce eggs.

The ovaries are part of a woman's reproductive system (sex organs) and endocrine system. The reproductive system includes: the uterus; the inner lining of the uterus, called endometrium; cervix; ovaries; Fallopian tubes; vagina; and the external part of the female reproductive system, called vulva (not shown in picture).

The endocrine system is made up of glands that produce hormones. Ovaries make the hormones estrogen and progesterone. The endocrine system controls mood, growth, and metabolism. That is why in most cases when women have a hysterectomy the ovaries are not removed.



Source: National Cancer Institute (NCI), Don Bliss (author)



## ¿Qué es el cáncer?

Cáncer es una palabra que se usa para enfermedades en las que algunas células se reproducen y crecen anormalmente, y tienen la capacidad de invadir y propagarse a otras partes del cuerpo. Cuando el cáncer se propaga a otras partes del cuerpo se llama metástasis. Las células del cáncer se pueden pasar a partes cercanas del cuerpo o, a través de la sangre y el sistema linfático, a partes más lejanas.

## ¿Qué es el cáncer de ovario?

Cuando el cáncer comienza en los ovarios, se llama cáncer de ovario aunque este se extienda a otras partes del cuerpo.

## ¿El nombre del cáncer cambia cuando se extiende?

No. Los diferentes tipos de cáncer conservan el nombre de la parte del cuerpo o la célula en la que comenzaron, incluso cuando se propaga a otras partes del cuerpo. Por ejemplo, el cáncer que comienza en el estómago se sigue llamando cáncer del estómago, aun cuando se haya extendido al hígado u otras partes del cuerpo.

## ¿Por qué es importante saber sobre el cáncer de ovario?

Es importante saber sobre el cáncer de ovario porque:

- Las mujeres hispanas son el segundo grupo de mujeres que desarrollan cáncer de ovario.
- Éste causa más muertes que cualquier otro cáncer del sistema reproductivo de la mujer.

Cuando el cáncer de ovario se detecta y se trata en sus etapas iniciales, el tratamiento puede ser más eficaz. **Entre más sepamos sobre el cáncer de ovario mejor nos podremos proteger.**

## What is cancer?

Cancer is a term used for diseases where some cells reproduce and grow abnormally and have the ability to invade and spread to other parts of the body. When cancer spreads to other parts of the body it is called metastasis. Cancer cells can spread to nearby parts of the body, or through the blood and lymph systems to more distant parts.

## What is ovarian cancer?

Cancer that starts in the ovaries is called ovarian cancer, even though it may spread to other parts of the body.

## Does the name of the cancer change when it spreads?

No. Cancers are named for the part of the body or the cell where they started, even when it spreads to other parts of the body. For example, cancer that begins in the stomach is called stomach cancer, even when it spreads to the liver or other parts of the body.

## Why is it important to know about ovarian cancer?

It is important to know about ovarian cancer because:

- Hispanic women are the second highest group of women to develop ovarian cancer.
- It causes more deaths than any other cancer of the female reproductive system.

When ovarian cancer is detected and treated at early stages the treatment can be more effective. **The more we know the better we can protect ourselves.**



## ¿Qué causa el cáncer de ovario?

La causa del cáncer de ovario es desconocida.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo del cáncer de ovario?

Algunos de estos factores de riesgo son:

- **Antecedentes familiares de cáncer (hereditario):** Tener familiares cercanos (madre, hija o hermana) que han tenido cáncer de ovario la puede poner en mayor riesgo. Además, si existen antecedentes familiares de otros tipos de cánceres, como uterino, rectal, de seno y colon, esto también puede aumentar sus posibilidades de tener cáncer de ovario.
- **Antecedentes personales de cáncer:** Haber tenido cáncer aumenta el riesgo de desarrollar un nuevo cáncer. Si ha tenido cáncer del seno, útero, o colorrectal, esto puede aumentar la posibilidad de que tenga cáncer de ovario porque estos cánceres están relacionados.
- **Ser mayor de 55 años de edad:** A medida que envejecemos, el peligro de que nos dé cualquier tipo de cáncer aumenta, incluyendo el riesgo de tener cáncer de ovario. La mayoría de las mujeres a las que se les diagnostica cáncer de ovario tienen 55 años o más.
- **Nunca haber estado embarazada:** Las mujeres mayores que nunca han estado embarazadas tienen un riesgo mayor de tener cáncer de ovario.

## What causes ovarian cancer?

The cause of ovarian cancer is not known.

## What are the risk factors for ovarian cancer?

Some of the risk factors include:

- **Family history of cancer (hereditary):** Having close family members (mother, daughter, or sister) who have had ovarian cancer may put you at greater risk. Also, a family history of other cancers, like breast, uterine, colon, or rectal cancer may increase your chances of developing ovarian cancer.
- **Personal history of cancer:** A history of any cancer puts you at greater risk of developing a new cancer. Having had breast, uterine, or colorectal cancer may put you at greater risk of developing ovarian cancer because these cancers are all closely related.
- **Being 55 or more years old:** As we get older our risk for developing any cancer increases, including our risk for developing ovarian cancer. Most women diagnosed with ovarian cancer are 55 years old and over.
- **Never being pregnant:** Older women who have never been pregnant are at increased risk for developing ovarian cancer.

## Si hay casos de cáncer de ovario en mi familia, ¿me va a dar definitivamente?

No. Tener antecedentes familiares de cáncer de ovario sólo aumenta su riesgo de desarrollarlo en algún momento pero no asegura que le va a dar. Igualmente, aunque no tenga antecedentes de cáncer de ovario en la familia, aun puede tener el riesgo de desarrollarlo.

La mayoría de las mujeres con cáncer de ovario no tienen antecedentes familiares de este cáncer.

## ¿Para qué es la prueba de Papanicolaou?

La prueba de Papanicolaou sólo se usa para detectar el cáncer cervical (cuello uterino), no para el cáncer de ovario.



## If ovarian cancer runs in my family am I definitely going to develop it?

No. A family history of ovarian cancer only increases your risk of developing it; it does not guarantee you will develop it. At the same time, even if you have no family history of ovarian cancer this does not mean you are not at risk.

Most women who develop ovarian cancer have no family history of it.

## What about my regular Pap test?

A Pap test is used to detect cervical but not ovarian cancer.





## ¿Tiene el cáncer de ovario señales y síntomas?

Hay varias señales y síntomas que son comunes en muchas condiciones y que también se pueden presentar con el cáncer de ovario. Ya que el cáncer de ovario es solo una de las posibles causas de estas señales y síntomas, su proveedor de servicios de salud es el único que puede determinar la causa de éstos. Las posibles señales y síntomas incluyen:

- Presión o dolor en el abdomen, pelvis, espalda o piernas;
- Malestar estomacal, náuseas, indigestión, y/o acidez;
- Inflamación del abdomen;
- Estreñimiento, diarrea o gas;
- Sensación de necesidad de orinar con frecuencia;
- Sangrado vaginal anormal (mucho sangrado durante la menstruación o sangrado después de la menopausia), y
- Sensación de cansancio todo el tiempo.

Conozca los síntomas, el cáncer de ovario no es silencioso.

Si tiene cualquiera de estos síntomas a diario durante más de dos semanas, consulte con su proveedor de servicios de salud. Muchas veces, estos síntomas no se deben al cáncer, pero sólo un proveedor de servicios de salud lo puede saber.



## Does ovarian cancer have signs and symptoms?

There are several signs and symptoms that are common to many conditions that can also be seen in ovarian cancer. Since ovarian cancer is only one of many possible causes of these signs and symptoms only your health care provider will be able to determine what is causing them. The possible signs and symptoms are:

- Pressure or pain in the abdomen, pelvis, back, or legs;
- An upset stomach, nausea, indigestion, and/or heartburn;
- A swollen or bloated abdomen;
- Constipation, diarrhea and gas;
- Feeling the need to urinate often;
- Unusual vaginal bleeding (heavy periods, or bleeding after menopause); and
- Feeling very tired all the time.

Ovarian cancer is not silent; know the symptoms.

If you experience these symptoms daily for more than two weeks consult with your health care provider. Many times these symptoms are not due to cancer, but only a health care provider will know for sure.





## ¿Cuáles son algunos de los procedimientos usados para detectar el cáncer de ovario?

Si tiene síntomas que podrían ser debidos a cáncer de ovario su proveedor de cuidado de la salud le puede recomendar uno o varios de los siguientes procedimientos para saber qué los causa.

- **Examen pélvico:** Como parte de un examen pélvico, su proveedor de servicios de salud le tocará los ovarios para detectar cualquier hinchazón, dolor o cambio anormal en su forma o posición.
- **Ecografía (Sonograma):** Este procedimiento usa ondas de sonido para obtener una imagen de los órganos en el abdomen. Esto se puede hacer por la vagina (ecografía transvaginal) para ver mejor los órganos internos.
- **Análisis de sangre:** Se le puede hacer un análisis de sangre para buscar una proteína en la sangre llamada CA-125. Un alto nivel de CA-125 puede ser indicio de cáncer.
- **Rayos-x:** Fotografías especiales que se toman de las partes internas del cuerpo.
- **Tomografía Computarizada (TC):** Son multiples rayos-x que se toman y luego se agrupan para tener una imagen más detallada del interior de su cuerpo.
- **Imagen por Resonancia Magnética (IRM):** Imágenes del interior del cuerpo que se toman con un gran imán y ondas de radio.

La prueba de Pap no se usa para detectar el cáncer de ovario.

Simplemente porque su proveedor de servicios de salud recomienda una o todas estas pruebas no significa que tiene cáncer. Estas pruebas se usan para descartar las posibles razones de sus síntomas, entre ellas el cáncer.

## What are some of the procedures used to detect ovarian cancer?

If you have symptoms that could be due to ovarian cancer your health care provider will use a combination of the following procedures to determine their cause.

- **Pelvic exam:** As part of a pelvic exam, your health care provider will feel the ovaries for any abnormal swelling, pain, or changes in their shape or position.
- **Ultrasound:** This procedure uses sound waves to look at the organs in your abdomen. This may be done through the vagina (transvaginal ultrasound) to get a better look at the internal organs.
- **Blood test:** A sample of your blood may be taken to look for a protein in the blood called CA-125. High levels of CA-125 can be a sign of cancer.
- **X-rays:** Special pictures taken of the inside of the body.
- **Computed Tomography (CT) scans:** These scans are multiple x-rays that are combined to get a more detailed picture of the inside of your body.
- **Magnetic Resonance Imaging (MRI):** Images of the inside of the body created by a large magnet and radio waves.

A Pap test is not used to diagnose ovarian cancer.

Just because your health care provider recommends one or all of these tests does not mean you have cancer. These tests are used to rule out possible reasons for your symptoms, including cancer.



## ¿Cómo se diagnostica el cáncer de ovario?

Si se detecta cualquier anormalidad durante alguna de las pruebas, su proveedor de servicios de salud puede recomendar una biopsia. En una biopsia se toma una pequeña muestra de tejido y se examina bajo el microscopio para ver si hay células de cáncer. La biopsia por lo general se realiza a través de una incisión quirúrgica en la pared del abdomen, llamada laparotomía.

## ¿Quiénes tratan el cáncer de ovario?

Su equipo para tratar el cáncer puede estar integrado por un(a):

- Ginecólogo oncólogo: un médico que se especializa en el tratamiento del cáncer de los órganos reproductivos femeninos,
- Cirujano oncólogo: un cirujano especializado en el tratamiento quirúrgico del cáncer,
- Asistente médico o enfermera licenciada en práctica clínica que se especializan en el tratamiento de personas con cáncer,
- Consejero de servicios de salud,
- Nutricionista y
- Especialista en terapia física, entre otros.



## How is ovarian cancer diagnosed?

If anything abnormal is found during any of the tests your health care provider may recommend a biopsy. A biopsy is when a small sample of tissue is removed and looked at using a microscope to see if cancer cells are present. The biopsy is generally done through a surgical incision made in the wall of the abdomen, called a laparotomy.

## Who treats ovarian cancer?

The team to treat your cancer may include a:

- Gynecologic oncologist: a physician that specializes in treating cancers of the female reproductive system,
- Surgical oncologist: a surgeon that specializes in removing cancer,
- Physician's assistant or nurse practitioner that specialize in treating people with cancer,
- Case manager or patient navigator,
- Nutritionist, and
- Physical therapist, among other.





## ¿Cómo se trata el cáncer de ovario?

El tratamiento del cáncer de ovario puede incluir cirugía, radiación, quimioterapia o una combinación de estos tratamientos. El tratamiento del cáncer de ovario depende del tipo de cáncer, el tamaño, su salud en general e historia médica, y si el cáncer se ha propagado a otras partes del cuerpo. El tratamiento es más exitoso cuando el cáncer se detecta temprano. Hable de sus opciones de tratamiento con su proveedor de servicios de salud.

## ¿Qué puedo hacer para permanecer saludable?

El estar tan saludable, como le sea posible, le ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar cáncer y muchas otras enfermedades crónicas. Para mantenerse en buena salud debería:

- **Conocer su cuerpo**, así cuando algo cambia lo notamos.
- **No fumar** o usar productos de tabaco.
- **Comer saludable:** Coma comidas bien balanceadas bajas en grasa, ricas en frutas y verduras frescas; y evite las comidas procesadas.
- **Hacer ejercicio:** Tome tiempo para realizar algún tipo de actividad física durante el día. Debe hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.
- **Limitar el consumo de bebidas alcohólicas:** Limite la cantidad de bebidas alcohólicas que consume. Las mujeres deberían limitar el consumo de bebidas alcohólicas a sólo una por día y nunca beber más de tres. Hable con su proveedor de salud sobre sus límites.

Nuestra mejor  
defensa es conocer  
bien nuestro cuerpo,  
así cuando  
algo cambia  
lo notamos.

## How is ovarian cancer treated?

Ovarian cancer treatment may include surgery, radiation, chemotherapy, or a combination of these treatments. The treatment of ovarian cancer depends on the type of cancer, the size of the cancer, your general health and medical history, and whether or not the cancer has spread to other parts of your body. Treatment is most successful when the cancer is detected early. Discuss your treatment options with your health care provider.

## What are some things I can do to stay healthy?

By staying as healthy as possible you will help to lower your risk for developing cancer and many other chronic diseases. To stay healthy you should:

- **Know your body well**, so that when something changes you will notice.
- **Not smoke** or use any tobacco products.
- **Eat a healthy diet:** Eat a well-balanced meal that is low in fat and includes fresh fruits and vegetables; and avoid processed foods.
- **Stay active:** Make time for some form of physical activity in your day. You should do at least 30 minutes of exercise most days of the week.
- **Limit alcohol consumption:** Limit the amount of alcohol you consume. Women should limit the number of alcoholic drinks they have to one per day and should never have more than three. Talk to your health care provider about how much is safe for you.

Our best defense  
is to know our  
bodies well, so that  
when something  
changes we  
will notice.



## ¿Dónde puedo obtener más información?

Llame a Su Familia: La línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana al 1-866-SU FAMILIA (1-866-783-2645). La línea de ayuda ofrece información gratis, confiable y confidencial en inglés y español a los hispanos y puede referirlos a servicios de cuidado de salud gratis o de bajo costo en su comunidad. Las familias también pueden recibir información bilingüe y gratuita por correo.

## Where can I go to get more information?

You can call Su Familia: The National Hispanic Family Health Helpline at 1-866-SU FAMILIA (1-866-783-2645). The Helpline provides free, reliable, and confidential health information in Spanish and English as well as referrals to free or low-cost health care services in your community. Families can also request free bilingual materials.





## Fuentes de información

### Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos

Su Familia: La línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana

1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

Sufamilia@hispanichealth.org

www.hispanichealth.org

Línea nacional de ayuda prenatal a los hispanos

1-800-504-7081

Prenatalhelp@hispanichealth.org

www.hispanichealth.org

### Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

www.cdc.gov/spanish/cancer/

### MedlinePlus

www.medlineplus.gov/spanish/

### National Cancer Institute (NCI)

Conversación por Internet LiveHelp®

1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)

www.cancer.gov/espanol

### American Cancer Society (ACS)

1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

www.cancer.org

### CancerCare, Inc.

1-800-813-HOPE (1-800-813-4673)

info@cancercare.org

www.cancercare.org

## Resources

### National Alliance for Hispanic Health

Su Familia: The National Hispanic Family Health Helpline

1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

Sufamilia@hispanichealth.org

www.hispanichealth.org

### National Hispanic Prenatal Helpline

1-800-504-7081

Prenatalhelp@hispanichealth.org

www.hispanichealth.org

### Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

www.cdc.gov/cancer/

### MedlinePlus

www.medlineplus.gov

### National Cancer Institute (NCI)

LiveHelp® online chat

1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)

www.cancer.gov

### American Cancer Society (ACS)

1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

www.cancer.org

### CancerCare, Inc.

1-800-813-HOPE (1-800-813-4673)

info@cancercare.org

www.cancercare.org

**National Coalition for Cancer Survivorship**

1-877-NCCS-YES (1-877-622-7937)

info@canceradvocacy.org

www.canceradvocacy.org

**Patient Advocate Foundation**

1-800-532-5274

help@patientadvocate.org

www.patientadvocate.org

**National Ovarian Cancer Coalition (NOCC)**

1-888-OVARIAN (1-888-682-7426)

www.ovarian.org

**American Society of Clinical Oncologists (ASCO)**

1-888-651-3038

www.cancer.net/patient/Cancer.Net+En+Español

**Gynecological Cancer Foundation**

1-800-444-4441

www.thegcf.org

**Women's Cancer Network**

www.wcn.org

**Ovarian Cancer National Alliance**

www.ovariancancer.org

**National Coalition for Cancer Survivorship**

1-877-NCCS-YES (1-877-622-7937)

info@canceradvocacy.org

www.canceradvocacy.org

**Patient Advocate Foundation**

1-800-532-5274

help@patientadvocate.org

www.patientadvocate.org

**National Ovarian Cancer Coalition (NOCC)**

1-888-OVARIAN (1-888-682-7426)

www.ovarian.org

**American Society of Clinical Oncologists (ASCO)**

1-888-651-3038

www.cancer.net

**Gynecological Cancer Foundation**

1-800-444-4441

www.thegcf.org

**Women's Cancer Network**

www.wcn.org

**Ovarian Cancer National Alliance**

www.ovariancancer.org





## LOCAL COMMUNITY AGENCY CONTACT INFORMATION

*Esta hoja informativa fue apoyada por la subvención 1U50DP001678-02 de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Su contenido es la responsabilidad de la Alianza y, no necesariamente representa la posición oficial de los CDC.*

*This publication was made possible by a 1U50DP001678-02 grant from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Its contents are solely the responsibility of the Alliance and do not necessarily represent the official views of the CDC.*

Hablemos del cáncer

Let's Talk About Cancer



1501 16th Street, NW • Washington, DC 20036-1401

[www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)