

Dado que usted es mujer...

...necesita saber ciertas cosas sobre el cáncer del seno (mama).

Primero, todas las mujeres tienen el riesgo de desarrollar el cáncer del seno. En la actualidad, este tipo de cáncer provoca más muertes entre las mujeres que cualquier otro tipo de cáncer, con la sola excepción del cáncer de pulmón.

También necesita saber que muchos casos de cáncer del seno tienen un tratamiento exitoso. Sin embargo, las probabilidades de éxito del tratamiento son más altas si el cáncer se detecta temprano.

Considere...

...que estos factores de riesgo implican que usted tiene un mayor riesgo de desarrollar cáncer del seno:

1. **Ser mujer (los hombres también desarrollan cáncer del seno, pero son casos muy raros).**
2. **Edad: tener más de 50 años.**
3. **Antecedentes personales de cáncer del seno.**
4. **Antecedentes de cáncer del seno en familiares directos (madre, hermana); pero la mayoría de los casos se producen en mujeres sin antecedentes familiares.**



Su mejor defensa...

... es detectar el cáncer del seno temprano. Y cuando este tipo de cáncer se detecta en sus primeras etapas, la probabilidad de que el tratamiento tenga éxito es mucho mayor.

Decídase por un plan personal...

... y así podrá disfrutar de una buena salud sin preocupaciones.

Defina un plan de acción que incluya:

- A** **Una mamografía** anual a partir de los 40 años.
- B** **Un autoexamen del seno** todos los meses a partir de los 20 años.
- C** **Un examen clínico del seno** realizado por un proveedor de atención médica todos los años a partir de los 40 años y cada 3 años si tiene entre 20 y 39 años.



Si ya cumplió los 40 años:

1. Debe hacerse una mamografía todos los años.
2. Su médico o proveedor de atención médica debe realizarle un examen de los senos cada año.
3. Debe examinarse los senos todos los meses.

Si tiene entre 20 y 39 años, la Sociedad Americana del Cáncer le recomienda:

1. Su médico o proveedor de atención médica debe realizarle un examen de los senos cada tres años.
2. Debe examinarse los senos todos los meses.

1.800.ACS.2345
www.cancer.org

Esperanza. Progreso. Respuestas.



©2003, American Cancer Society, Eastern Division, Inc.
All rights reserved. ABCs of Breast Health-Spanish



Principios básicos para la salud de los senos

Una plan de acción personal

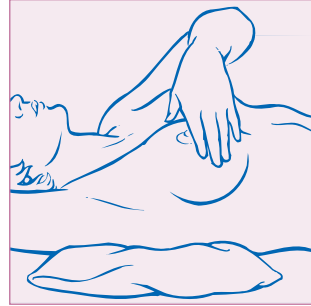




Mamografía



Examen clínico del seno



Autoexamen del seno

La parte más importante de su Plan de acción...

... es realizarse **mamografías** habituales. Estas simples radiografías de los senos son rápidas, fáciles y seguras. De hecho, las mamografías utilizan menos radiación que las radiografías que le exige el dentista.

Y una mamografía puede significar una gran ventaja para su tratamiento. Usted y su médico no pueden sentir un bulto a menos éste tenga el tamaño de una arveja. Sin embargo, una mamografía puede detectar cánceres que aún son muy pequeños, a menudo años antes de poder sentir un bulto o percibir algún cambio.

La Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) le recomienda realizarse una mamografía anual a partir de los 40 años.

A medida que una mujer envejece, aumentan sus probabilidades de desarrollar cáncer del seno. Casi la mitad de todos los casos de cáncer del seno se producen en mujeres de 65 años o más; más de tres cuartos de dichos casos se producen en mujeres mayores de 50 años. Para obtener información sobre cómo tomarse una mamografía precisa de alta calidad, llame gratis a este número: 1-800-ACS-2345.

Necesitará...

... ver a su proveedor de atención médica para solicitar un **examen clínico del seno** (CBE, por sus siglas en inglés). Todas las mujeres mayores de 20 años deben realizarse este examen cada tres años. A partir de los 40 años, debe realizárselo todos los años.

¿Qué implica un buen CBE?

Todo examen clínico del seno debería incluir:

Posición: observando su senos mientras usted se encuentra sentada y acostada,

con los brazos colocados a los lados y por sobre la cabeza.

Perímetro: examine todo el seno, hasta el cuello, hacia las axilas, hacia el medio del pecho y debajo de los senos a donde pueda sentir las costillas.

Patrón: examinando sistemáticamente el seno siguiendo un patrón vertical, circular o de pezón a axila y vice versa.

Palpación: saber cómo se siente el seno al tacto usando las puntas de los dedos y siguiendo un movimiento circular.

Presión: uso de distintos niveles de presión (leve, media y fuerte).

Planificación: análisis de su plan de salud del seno. Deben enseñarle la forma correcta de autoexaminarse los senos.

Un examen clínico del seno completo puede demorar hasta 10 minutos.

Converse con su médico si siente que su examen fue incompleto o apresurado.

La tercera parte de su plan...

...será un **autoexamen del seno** completo y regular. A partir de los 20 años, todas las mujeres deberían examinar mensualmente sus senos con el fin de detectar bultos, engrosamientos o cualquier otro cambio. Si los examina regularmente, sabrá cómo se sienten normalmente sus senos al tacto. Y si llegara a producirse algún cambio en ellos, podrá identificarlo rápidamente e informarlo a su médico.

Solicite a su proveedor de atención médica que le demuestre la forma correcta de realizar el examen.

Como recordatorio, debería revisar ambos senos completos e incluir las axilas. Use las yemas de los dedos haciendo movimientos circulares, hacia arriba y abajo o de pezón a axila y vice versa presionando y soltando la piel. También debe observar sus senos en un espejo. Verifique cualquier cambio en la apariencia de sus senos o si hay hendiduras en la piel.

Haga planes para examinarse los senos todos los meses en la misma fecha. No le tomará mucho tiempo. Y sabrá que ha hecho su parte hasta el próximo examen clínico y la siguiente mamografía.

Si cree tener un bulto o haber experimentado algún cambio, consulte a su médico. La mayoría de los bultos en los senos no son cáncer, pero no lo sabrá hasta que no lo pregunte.

Sus probabilidades son excelentes...

... si comienza su plan de acción ahora. No sabemos cómo prevenir el cáncer del seno. **Pero sí sabemos cómo detectarlo temprano, cuando las probabilidades de un tratamiento exitoso son mayores.**

Ponga su plan en acción de inmediato. Luego puede pasarse la vida disfrutando de su buena salud.



La traducción de esta publicación es gentileza de un esfuerzo conjunto entre el Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ y the American Cancer Society. La traducción de esta publicación contó con el apoyo de una Grant/Cooperative Agreement número U57/CCU220149-01 otorgado al Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ por los Centers for Disease Control and Prevention. El contenido del folleto es de exclusiva responsabilidad de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los Centers for Disease Control and Prevention.

The translation of this publication is courtesy of a cooperative effort between the Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ and the American Cancer Society. The translation of this publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U57/CCU220149-01 awarded to the Healthcare Association of New York State's Breast Cancer Demonstration Project™ from the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.