



La Salud del Seno

Conozca los puntos importantes



1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

www.komen.org

¿Corro el riesgo de tener cáncer de seno?

- Soy mujer
- Estoy envejeciendo

Si usted marcó estas casillas, corre el riesgo de tener cáncer de seno.

Usted puede haber oído hablar de otros factores de riesgo, tales como tener algún familiar que sufra de cáncer de seno o haber heredado un gen alterado relacionado con el cáncer de seno.

Pero la verdad es que la mayoría de las mujeres que sufren de cáncer de seno no tienen éstos ni otros factores de riesgo. Sus únicos riesgos son el hecho de ser mujeres y estar envejeciendo. Por eso es importante conocer lo que usted puede hacer al respecto.

Punto # 1

El cáncer de seno es el cáncer más común entre las mujeres hispanas.

“Nadie en mi familia ha tenido cáncer de seno, así que no pensé que debía preocuparme al respecto. Pero me equivoqué.”



¿Qué puedo hacer?

1. Conozca qué riesgo corre

- Hable con su familia acerca de los antecedentes familiares de salud.
- Hable con su doctor sobre su riesgo personal de tener cáncer de seno.

2. Sométase a exámenes de detección

- Pregunte a su doctor cuáles exámenes de detección son los más indicados para usted, si usted corre un mayor riesgo.
- Hágase una mamografía cada año a partir de los 40 años de edad si usted corre un riesgo promedio.
- Hágase el examen clínico de los senos al menos cada 3 años a partir de los 20 años de edad, y anualmente a partir de los 40 años de edad.

3. Conozca la apariencia y forma normal de sus senos

- Conozca cómo se ven y se sienten sus senos normalmente.

4. Lleve un estilo de vida saludable que pueda reducir su riesgo de tener cáncer de seno, como:

- Mantener un peso saludable.
- Incorporar ejercicio a su rutina.
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas.



1. Conozca qué riesgo corre

Hasta ahora, los investigadores conocen más de 20 factores que aumentan el riesgo de tener cáncer de seno. Algunos de estos factores de riesgo aumentan el riesgo en gran medida. Otros aumentan el riesgo sólo en pequeña medida. Sin embargo, aún no sabemos qué causa el desarrollo del cáncer de seno. Es probable que se trate de una combinación de factores, muchos de los cuales aún son desconocidos.

Es por ello que es tan importante que todas las mujeres conozcan sus antecedentes médicos familiares y que comprendan su riesgo personal de tener cáncer de seno.

Punto # 2:

Si usted conoce su riesgo de tener cáncer de seno, puede hacer cosas que pueden disminuir su riesgo.

“Yo hablo con mis padres acerca de cuáles son los problemas de salud que afectan a nuestra familia, de ese modo puedo tomar medidas para proteger mi salud.”



2. Sométase a exámenes de detección

- Pregunte a su doctor cuáles exámenes de detección son los más indicados para usted, si usted corre un mayor riesgo.

La mamografía

Una mamografía es una radiografía de los senos. Es el mejor examen que existe hoy para detectar el cáncer de seno. La mamografía puede detectar el cáncer de seno cuando es todavía muy pequeño, aún demasiado pequeño como para sentirlo.

- Hágase una mamografía cada año a partir de los 40 años de edad si usted corre un riesgo promedio.

El examen clínico de los senos

Su doctor o enfermera puede hacerle un examen clínico de los senos en el consultorio o la clínica. Él o ella observará y palpará sus senos. También palpará el área debajo de sus brazos en busca de cáncer de seno. Algunas veces el cáncer de seno puede sentirse y no verse en una mamografía.

- Hágase el examen clínico de los senos al menos cada 3 años a partir de los 20 años de edad, y anualmente a partir de los 40 años de edad.

Punto # 3:

Usted puede hacerse exámenes que detecten el cáncer de seno temprano.

“Me preocupaba que la mamografía fuera dolorosa, pero no lo fue. El cáncer de seno que yo tuve fue detectado por una mamografía cuando era muy pequeño. ¡Por eso sé que la mamografía es muy importante!”



3. Conozca la apariencia y forma normal de sus senos

Conozca cómo se ven y se sienten sus senos normalmente. Los signos del cáncer de seno no son iguales en todas las mujeres. De hecho, algunas mujeres no tienen signos visibles. Si usted nota cualquiera de estos cambios en sus senos, vaya con su doctor de inmediato:

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

Punto # 4:

Hable con su doctor sobre cualquier cambio que note en sus senos.

"Me preocupaba que la masa que encontré fuera cáncer de seno, de manera que mi doctor recomendó que me hiciera una mamografía. ¡Ahora siento un gran alivio, ya que resulta que la masa era un quiste benigno!"



4. Lleve un estilo de vida saludable que pueda reducir su riesgo de tener cáncer de seno.

Hay otras cosas que usted puede hacer para mantener su buena salud. Estas recomendaciones pueden disminuir el riesgo de tener cáncer de seno:

- Mantener un peso saludable
- Comer frutas, verduras y granos
- Hacer ejercicio
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas
- Optar por dar pecho a sus hijos, de ser posible.

Punto # 5:

Nunca es tarde para adoptar conductas saludables.

"Me siento bien conmigo misma después de caminar 30 minutos al día. Además, sé que el ejercicio puede disminuir mi riesgo de tener cáncer de seno."



Recuerde los puntos importantes

1. Todas las mujeres corren el riesgo de tener cáncer de seno.
2. Si usted conoce su riesgo de tener cáncer de seno, puede hacer cosas que pueden disminuir su riesgo.
3. Usted puede hacerse exámenes que detecten el cáncer de seno temprano.
4. Hable con su doctor sobre cualquier cambio que note en sus senos.
5. Nunca es tarde para adoptar conductas saludables.

Para más información sobre la salud de los senos o el cáncer de seno, llame a la línea gratuita para el cuidado de los senos (Breast Care Helpline) al 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) o visite el sitio www.komen.org.

Susan G. Komen for the Cure no brinda consejos médicos.

