

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## ¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es uno de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres.<sup>1</sup> La mayoría de los médicos creen que detectar el cáncer en forma precoz a través de la evaluaciones salva miles de vidas.<sup>2</sup>

Existen muchos tipos de cáncer. El cáncer es el crecimiento y la propagación anormal de las células. Cada uno de nosotros tiene trillones de células que permiten que organismo realice funciones normales como respirar, caminar y pensar. Cuando las células dejan de comportarse normalmente, pueden convertirse en células cancerosas. Sus senos, como todas las partes del cuerpo, están hechos de células que son demasiado pequeñas para verlas. Estas células pueden formar una masa llamada “bulto” o “tumor”. La mayoría de los tumores no contienen cáncer, pero a veces sí. Cuando esto ocurre en los senos, se denomina cáncer de mama.

**Es posible que el cáncer de mama en etapa temprana no tenga síntomas;** no habrá dolor y nada parecerá o se sentirá que esté funcionando mal.<sup>3</sup> Por esta razón es tan importante evaluarse (evaluación es cuando usted o su médico realizan exámenes para detectar cáncer aunque no tenga ningún síntoma).



Los siguientes son cambios en los senos que pueden ser un signo de advertencia de cáncer:<sup>2,3</sup>

- Un bulto en o cerca de los senos o debajo de los brazos
- Un cambio en el tamaño o la forma de uno de sus senos
- Una secreción o dolor de los pezones
- Uno de su pezones se encuentra hacia adentro
- La piel del área de los senos tiene rebordes o hendiduras, como la cáscara de una naranja
- Cambios en la piel de los senos, pezones o del área que los rodea; por ejemplo, si un área está roja o la piel está escamada.

En su mayoría estos síntomas *no* son un signo de cáncer. Por lo general, son un signo de otro problema de salud menos grave. Pero es importante que un médico los controle lo más pronto que pueda.

Mientras más temprano se detecte el cáncer, mayor es la probabilidad de que el tratamiento funcione.<sup>2</sup> Los médicos hablan de dos tipos de cáncer de mama: In situ o invasivo. En el cáncer de mama *in situ*, el cáncer ha permanecido en el área donde comenzó. En el cáncer *invasivo*, el cáncer se ha propagado fuera del área donde comenzó. Algunos casos de cáncer invasivo harán metástasis o se propagarán incluso a áreas más alejadas del cuerpo. Si se detecta cáncer en los senos, el médico conversará con usted sobre el tipo de tratamiento adecuado para usted.



# ¿Qué es el cáncer de mama?

## ¿Quién padece cáncer de mama?

A medida que envejece, aumentan las posibilidades de desarrollar cáncer de mama; cerca del 80% del cáncer de mama se produce en las mujeres que tienen 50 años o más.<sup>4</sup> También tiene mayor probabilidad de desarrollar cáncer de mama (tiene mayor riesgo) si:<sup>4</sup>

- Su hermana, madre o hija ha tenido cáncer de mama. Los antecedentes familiares casi duplican su riesgo.
- Tuvo anteriormente cáncer de mama.
- Ha subido de peso después de la menopausia o después de cumplir 60 años.
- Ha estado en tratamiento combinado de reemplazo de hormonas (estrógeno y progesterona) durante varios años. Hable con su médico sobre los riesgos y beneficios de su tratamiento de reemplazo de hormonas.
- Se ha sometido a tratamiento de radiación en el área del pecho en el pasado.

## Hay algunas cosas que puede hacer para disminuir su riesgo:

- Hágase una mamografía todos los años si tiene 40 años o más (la American Cancer Society [Sociedad Estadounidense de Cáncer] lo recomienda). Hable con su médico si ha tenido antecedentes familiares de cáncer de mama para saber si se debe realizar una mamografía a una edad más temprana.
- Que su médico le haga una examen de seno todos los años.
- Aprenda a hacerse un autoexamen de seno y hágalo mensualmente. Pídale a su médico o enfermera que le expliquen cómo hacerlo.
- Agregue hábitos saludables a su rutina: Disminuya las carnes rojas que consume y consuma más frutas y verduras. Disminuya el consumo de alcohol. Sea más activa: Camine más y trate de hacer más ejercicios. Pierda peso.
- Visite a su médico con regularmente.

## Referencias

1. American Cancer Society [Sociedad Estadounidense del Cáncer]. Overview: Breast Cancer. "How Many Women Get Breast Cancer?" [Perspectiva general: cáncer de mama. ¿Cuántas mujeres desarrollan cáncer de mama? (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: [http://www.cancer.org/docroot/CRI/content/CRI\\_2\\_2\\_1X\\_How\\_many\\_people\\_get\\_breast\\_cancer\\_5.asp?nav=cri](http://www.cancer.org/docroot/CRI/content/CRI_2_2_1X_How_many_people_get_breast_cancer_5.asp?nav=cri) Fecha de acceso: 25 de junio de 2007.
2. American Cancer Society [Sociedad Estadounidense del Cáncer]. Overview: Breast Cancer. "How is Breast Cancer Found?" [Perspectiva general: cáncer de mama. ¿Cómo se detecta el cáncer de mama? (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: [http://www.cancer.org/docroot/CRI/content/CRI\\_2\\_2\\_3X\\_How\\_is\\_breast\\_cancer\\_found\\_5.asp?sitearea=](http://www.cancer.org/docroot/CRI/content/CRI_2_2_3X_How_is_breast_cancer_found_5.asp?sitearea=) Fecha de acceso: 25 de junio de 2007.
3. NIHSeniorHealth. "Breast Cancer." [cáncer de mama (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://nihseniorhealth.gov/breastcancer/printerFriendly.html?allTopics=entireTopic&images=Include+images&print=Confirm+print+selection> Fecha de acceso: 25 de junio de 2007.
4. American Cancer Society [Sociedad Estadounidense del Cáncer]. Overview: Breast Cancer. "What Causes Breast Cancer?" [Perspectiva general: cáncer de mama. ¿Qué produce cáncer de mama? (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: [http://www.cancer.org/docroot/CRI/content/CRI\\_2\\_2\\_2X\\_What\\_causes\\_breast\\_cancer\\_5.asp?sitearea=](http://www.cancer.org/docroot/CRI/content/CRI_2_2_2X_What_causes_breast_cancer_5.asp?sitearea=) Fecha de acceso: 25 de junio de 2007.