

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## La evaluación de detección de cáncer de mama salva vidas

El cáncer de mama es la segunda causa principal de muerte por cáncer en las mujeres.<sup>1</sup> Puede disminuir el riesgo realizándose autoexámenes, sometiéndose a exámenes regulares con su médico y realizándose una mamografía anualmente a partir de los 40 años.

El cáncer de mama es uno de los tipos de cáncer más comunes en las mujeres. Es el segundo más común después del cáncer de piel.<sup>1</sup> La buena noticia es que muchas mujeres sobreviven al cáncer de mama.<sup>2</sup> Los médicos creen que detectar el cáncer en forma precoz a través de evaluaciones salva miles de vidas cada año.<sup>3</sup> Una evaluación es cuando usted o su médico realizan exámenes para detectar cáncer aunque no tenga ningún síntoma.

### 1-2-3: Evaluación completa

Las siguientes son tres formas de evaluación para detectar cáncer de mama:

1. Cuando examina sus senos para detectar bultos.
2. Cuando el médico examina sus senos. Esto se llama examen clínico de seno.
3. Cuando se realiza una mamografía. Esta es un tipo especial de radiografía de seno.

Los tres en conjunto son las tres formas más completas de evaluación para detectar el cáncer de mama.<sup>5</sup>

### Autoexamen de seno

Pídale a su médico que le explique cómo hacerse un autoexamen. Si se hace un autoexamen en casa mensualmente, podrá saber cómo se ven y se sienten sus senos. Esto hace más fácil que note un cambio. Si hay un cambio en la manera en que sus senos se ven o se sienten, visite a su médico inmediatamente.

### Examen clínico de seno

Las mujeres entre 20 y 40 años deben examinar sus senos con un médico o enfermera cuando se someten a sus exámenes regulares. La American Cancer Society [Sociedad Estadounidense del Cáncer] recomienda cada tres años. Después de los 40 años, las mujeres deben examinar sus senos todos los años.<sup>3</sup>



# La evaluación de detección de cáncer de mama salva vidas

## Si los resultados de mi mamografía son anormales, ¿quiere decir que tengo cáncer?

No. Muchas veces los resultados de las mamografías no son normales.<sup>2</sup> Si esto ocurre, la llamarán para que regrese a hacerse más exámenes. La mayoría de las veces, los resultados de estos exámenes muestran que no hay cáncer.

En un examen clínico, su médico le pedirá que se desvista de la cintura hacia arriba y buscará cambios de tamaño o forma en su senos. También buscará cambios en la piel, hoyitos o enrojecimiento. Luego el médico le pedirá que se recueste de espaldas con los brazos detrás de la cabeza para sentir bultos u otros cambios.

La evaluación de detección de cáncer de mama ayuda a encontrar cáncer en una etapa temprana. Esto significa una mejor oportunidad para que el tratamiento para el cáncer funcione. También puede hacer cambios en su vida que pueden ayudar a evitar el desarrollo de cáncer:<sup>4</sup>

- Pierda peso.
- Disminuya el consumo de carnes rojas. Consuma más frutas y verduras.
- Disminuya el consumo de alcohol.
- Sea más activa. Camine más. Trate de hacer más ejercicios.

### 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?](http://www.cancer.org/docroot/CRI/content/CRI_2_2_1X_How_many_people_get_breast_cancer_5.asp?)
2. NIH SeniorHealth. "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>
3. 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=)
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?rnav=cri](http://www.cancer.org/docroot/CRI/content/CRI_2_2_2X_What_causes_breast_cancer_5.asp?rnav=cri)
5. WebMD. "Breast Cancer Guide" [Guía de cáncer de mama (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.webmd.com/breast-cancer/guide/screening-detection-overview>