

HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



¿Qué es una mamografía?

El cáncer de mama es el segundo tipo de cáncer más común en las mujeres.¹ Realizarse una mamografía (una radiografía especial de senos) reduce la cantidad de muertes por cáncer de mama.²

La American Cancer Society [Sociedad Estadounidense del Cáncer] recomienda que comience a realizarse una mamografía una vez al año al cumplir los 40 años.

Mamografías: Brindan una mirada más detallada

Las mamografías son una de las mejores herramientas de detección del cáncer antes de que haya crecido y se haya propagado. Esto hace que exista mayor probabilidad de que el tratamiento contra el cáncer sea un éxito.³

Las mujeres de 40 años o más deben realizarse una mamografía una vez al año.³ Si es una mujer que tiene un alto riesgo de cáncer de mama, converse con su médico sobre si debe comenzar a realizarse mamografías antes de los 40 años. Recuerde, una mamografía puede detectar cáncer antes de que usted o su médico puedan ver o sentir algo malo en sus senos.⁴

Cuando vaya a realizarse una mamografía, tendrá que desvestirse desde la cintura hacia arriba y usar una bata de hospital. Se parará delante de una máquina de radiografías. El técnico de mamografía le ayudará a poner los senos en la posición correcta sobre las placas de radiografía. Posteriormente, se tomarán imágenes de los senos.

¿Qué puede hacer para evitar el cáncer de mama?

- Mejorar su salud alimentándose en forma saludable y haciendo ejercicio.
- Realizarse evaluaciones regularmente.

Una forma de hacerse evaluaciones para detectar el cáncer de mama es mediante una mamografía. Una mamografía es un tipo de radiografía especial del seno.

Conozca los factores de riesgo

¿Qué aumenta la probabilidad de que una mujer tenga cáncer de mama?⁵

- La edad. Aproximadamente 8 de cada 10 casos de cáncer de mama se producen en mujeres mayores de 50 años.
- La genética. Alrededor de un 10% de los casos de cáncer de mama pueden vincularse con determinados cambios en los genes.
- Los antecedentes familiares. El riesgo aumenta para una mujer con parientes consanguíneos cercanos que han tenido cáncer de mama.
- Los antecedentes personales. Tener cáncer en un seno puede aumentar la probabilidad de tener cáncer en el otro.



¿Qué es una mamografía?

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

No. Muchas veces los resultados de las mamografías no son normales.³ 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.

- La raza. Las mujeres blancas tienen un riesgo levemente mayor de desarrollar cáncer de mama. Las mujeres afroamericanas tienen una tasa de mortalidad mayor a causa del cáncer de mama.
- Los períodos menstruales. El riesgo aumenta si una mujer comenzó a menstruar antes de los 12 años o si la menopausia se produce después de los 55 años.
- El alcohol. Beber 2 a 5 bebidas alcohólicas al día aumenta el riesgo en 1.5 veces en comparación con las mujeres que no beben.
- El peso. Las mujeres con sobrepeso tienen un riesgo mayor de cáncer de mama, especialmente las mujeres que subieron de peso después de la menopausia o después de cumplir 60 años.

Haga todo lo que pueda para detectar el cáncer de mama en sus inicios. Además de efectuarse mamografías regulares:

- Realice un autoexamen de seno regularmente.
- Solicite que un médico examine sus senos 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 sufren de 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?sitearea= Fecha de acceso: 29 de junio de 2007.
2. American Cancer Society [Sociedad Estadounidense del Cáncer]. "Large Reductions in Breast Cancer Deaths Found in Mammography Programs" [Grandes reducciones de muertes por cáncer de mama descubiertas en los programas de mamografía (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: http://www.cancer.org/docroot/MED/content/MED_2_1x_Large_Reductions_in_Breast_Cancer_Deaths_Found_in_Mammography_Programs.asp Fecha de acceso: 29 de junio de 2007.
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)] http://www.cancer.org/docroot/CRI/content/CRI_2_2_3X_How_is_breast_cancer_found_5.asp?sitearea= Fecha de acceso: 29 de junio de 2007.
4. American Cancer Society [Sociedad Estadounidense del Cáncer]. Detailed Guide: Breast Cancer. "Can Breast Cancer Be Found Early?" [Perspectiva general: cáncer de mama. ¿Puede el cáncer detectarse temprano? (Solamente disponible en inglés)] Disponible en: http://www.cancer.org/docroot/CRI/content/CRI_2_4_3X_Can_breast_cancer_be_found_early_5.asp Fecha de acceso: 29 de junio de 2007.
5. 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= Fecha de acceso: 29 de junio de 2007.