



# La Salud del Seno

Conozca los puntos importantes



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

[komen.org](http://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 esta: *La mayoría* de las mujeres que sufren de cáncer de seno no tienen éstos ni otros factores de riesgo. Los factores de riesgo más comunes del cáncer de seno son el hecho de ser mujeres y estar envejeciendo. Por eso es importante recordar los puntos importantes.



## 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 de detección que pueden descubrir el cáncer de seno temprano.
4. Hable con un doctor sobre cualquier cambio que note en sus senos.
5. Nunca es tarde para llevar un estilo de vida saludable.

### Punto Uno:

**Todas las mujeres corren el riesgo de tener cáncer de seno.**

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



## 1. Conozca qué riesgo corre

- Hable con ambos lados de su familia** (materna y paterna) para conocer los antecedentes familiares de salud.
- Hable con un doctor** sobre su riesgo personal de tener cáncer de seno.

Los factores de riesgo no causan el cáncer de seno, pero aumentan las probabilidades de que pueda tenerlo. Existen muchos factores de riesgo que están relacionados con el cáncer de seno. Algunos de esos 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 en cierto momento y en cierta persona. Es probable que se trate de una combinación de factores de riesgo, muchos de los cuales aún se desconocen.

Es por ello que es tan importante que usted conozca sus antecedentes médicos familiares para ayudarle a averiguar su riesgo personal de tener cáncer de seno.

Reúna los datos de sus antecedentes médicos familiares mediante esta herramienta en línea: [komen.org/FamilyHealthHistoryTool](https://komen.org/FamilyHealthHistoryTool)

### Punto Dos:

**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. Hágase exámenes de detección

- Hable con un doctor** sobre cuáles exámenes de detección son los más indicados para usted si corre un mayor riesgo.

### La mamografía

Una mamografía es una radiografía de los senos. Para la mayoría de mujeres, la mamografía es el mejor examen que existe hoy para detectar el cáncer de seno temprano. La mamografía puede detectar el cáncer de seno cuando es muy pequeño y las probabilidades de sobrevivencia son mayores.

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

### El examen clínico de los senos

Un 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 cambios o señales 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 Tres:

**Usted puede hacerse exámenes de detección que pueden descubrir 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 las mamografías son muy importantes.”*



### 3. Conozca la apariencia y forma normal de sus senos

- Conozca cómo se ven y se sienten sus senos normalmente y reporte cualquier cambio a un doctor.

Las señales del cáncer de seno no son iguales en todas las mujeres. Si nota cualquiera de estos cambios en sus senos, consulte a un doctor:

- Una masa, bolita dura o la piel más gruesa dentro del seno o en el área bajo a axila
- Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento del seno
- Cambio en el tamaño o la forma del seno
- Hoyuelos o arrugas en la piel
- Picazón, úlcera o llaga escamosa 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 Cuatro:

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

*“Me preocupaba que la masa que encontré en el seno derecho fuera cáncer de seno, de manera que mi doctor recomendó que la evaluaran.”*



## 4. Lleve un estilo de vida saludable

Hay otras cosas que usted puede hacer para mantener su buena salud y que también pueden disminuir su riesgo de tener cáncer de seno.

- Mantenga un peso saludable.
- Incorpore ejercicio a su rutina.
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas.
- Limite el uso de hormonas menopáusicas
- Si puede, amamante a su bebé.

### Punto Cinco:

**Nunca es tarde para llevar un estilo de vida saludable.**

*“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.”*



## ¿Qué puedo hacer?

### 1. Conozca qué riesgo corre

- Hable con ambos lados de su familia** familia (materna y paterna) para conocer los antecedentes familiares de salud.
- Hable con un doctor** sobre su riesgo personal de tener cáncer de seno.

### 2. Hágase exámenes de detección

- Hable con un doctor** sobre cuáles exámenes de detección son los más indicados para usted si 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.
- Inscríbase** para recibir un recordatorio para hacerse su examen de detección [komen.org/reminder](http://komen.org/reminder).

### 3. Conozca la apariencia y forma normal de sus senos

- Conozca cómo se ven y se sienten sus senos normalmente** y reporte cualquier cambio a un doctor.

### 4. Lleve un estilo de vida saludable

- Mantenga un peso saludable.
- Incorpore ejercicio a su rutina.
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas.
- Limite el uso de hormonas menopáusicas.
- Si puede, amamante a su bebé.

**Para obtener más información llame a la línea gratuita para el cuidado de los senos al 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) de lunes a viernes, de 9 a.m. a 10 p.m, hora del Este. O bien, visite: [www.komen.org](http://www.komen.org).**

