



# Cáncer de seno

## Su derecho a saber

Hoy en día, una de cada ocho mujeres estadounidenses desarrollará cáncer de seno en algún momento de su vida. (La incidencia del cáncer de seno masculino es muy pequeña, pero es importante saber que la enfermedad puede afectar a los hombres). Lo principal que usted debe recordar es que el cáncer de seno se trata mejor cuando se descubre temprano. Y es fundamental mantener la salud de sus senos para lograr una detección precoz. La detección precoz del cáncer de seno se maximiza a través un enfoque combinado de un auto-examen mensual, un examen físico integral a cargo de un médico y también de mamografías. Esta información le ayudará a entender ciertas cosas que debe saber acerca del cáncer de seno.

### ***¿CÓMO DEBE BUSCAR SIGNOS DE CÁNCER DE SENO?***

Hay muchos modos de buscar signos de cáncer de seno.

#### ***Auto-examen de senos***

A partir de los 20 años de edad, todas las mujeres deben controlar sus senos una vez por mes. Se debe buscar:

- cualquier bulto o dureza en los senos, o
- cualquier cambio en la textura de la piel o el tamaño o forma del seno, o secreciones en los pezones (líquido que sale de los pezones).

El Instituto Nacional del Cáncer recomienda que las mujeres sigan estos pasos para realizarse auto-exámenes mensuales:

1. Párese frente a un espejo que sea lo suficientemente grande como para que pueda ver sus senos totalmente. Controle cada seno para ver si no tiene algo anormal. Con sus manos a un costado, compare ambos senos para ver si son simétricos. Busque cambios en la forma y el color. Observe los senos para ver si no tienen arrugas, cambios en la piel, secreción de los pezones y/u hoyuelos.
2. Mirando sus senos desde cerca en el espejo, eleve sus manos por encima de su cabeza. Con las manos y los brazos en alto, verifique las vistas frontal y lateral de sus senos para controlar que estén simétricos y que no haya arrugas y/u hoyuelos.
3. Luego, presione sus manos firmemente a la altura de sus caderas e inclínese ligeramente en dirección al espejo, dejando que sus hombros y codos se muevan hacia delante. Verifique la simetría, la dirección de los pezones y el aspecto general de sus senos.
4. Eleve un brazo. Use las yemas de los dedos de su otra mano para controlar el seno y el área que lo rodea firme, cuidadosa y totalmente. Algunas mujeres prefieren usar crema o polvo para ayudar a que sus dedos se deslicen fácilmente por la piel. También puede realizar esto en la ducha, con su piel enjabonada. Concéntrese en sentir cualquier bulto o masa anormal bajo la piel.

Sienta el tejido presionando sus dedos en áreas pequeñas y superpuestas, de aproximadamente el tamaño de una moneda. Para asegurarse de controlar todo el seno, realice este procedimiento con tiempo y siga un patrón definido, como líneas, círculos o cuñas.

**Líneas:** comience por el área de la axila y mueva sus dedos hacia abajo, poco a poco, hasta llegar debajo del seno. Luego, mueva sus dedos suavemente hacia el medio y lentamente vaya otra vez hacia arriba. Suba y baje hasta que llegue a cubrir toda el área.

**Círculos:** comenzando por el extremo exterior del seno, mueva sus dedos lentamente alrededor de todo el seno formando un círculo. Muévase por todo el seno en círculos cada vez más pequeños, moviéndose gradualmente en dirección al pezón. No olvide controlar la axila y también la parte superior del pecho.

**Cuñas:** comenzando por el extremo exterior del seno, mueva sus dedos en dirección al pezón y luego otra vez hacia afuera. Controle todo el seno, cubriendo una sección en forma de cuña cada vez. Asegúrese de controlar el área de la axila y la parte superior del pecho.

5. Es importante repetir el paso 4 mientras está acostada. Recuéstese boca arriba, con un brazo por encima de la cabeza y una almohada o una toalla doblada debajo de la parte media de su espalda al costado cuando se está examinando. Esta posición permite achatar el seno y facilita el control. Controle cada seno y el área que lo rodea muy cuidadosamente usando uno de los patrones que se describen arriba. Use los tres niveles de presión: ligero, medio y firme. Trate de detectar cambios.

Debe examinarse los senos una vez por mes. Si aún menstrúa, el mejor momento para examinarse los senos es dos o tres días después del período. Si ya no menstrúa, elija un día (como el primer día de cada mes) para realizarse un auto-examen de senos. Recuerde, un auto-examen mensual de senos es muy importante y debe formar parte del cuidado de la salud general de sus senos.

### ***Mamografía o radiografía***

Una mamografía es una radiografía especial que puede detectar la mayoría, aunque no todos, los tipos de cáncer de seno. A menudo pueden detectar cáncer incluso antes de que usted pueda sentir un bulto. Si bien esto hace que las mamografías sean una herramienta muy importante en la detección precoz del cáncer de seno, no son perfectas. Como pueden no detectar ciertos tipos de cáncer de seno, una mujer no debe ignorar algo que siente simplemente porque su mamografía es normal.

Las mamografías pueden no ser tan efectivas en mujeres con senos densos. La densidad del seno hace referencia a la cantidad de grasa y tejido en el seno que se ve en una mamografía. Un seno denso tiene más tejido que grasa, por lo cual es más difícil detectar el cáncer de seno en una mamografía. Las mujeres jóvenes generalmente tienen senos densos. A medida que una mujer envejece, sus senos se vuelven menos densos.

Si bien hay cierto desacuerdo en la comunidad médica acerca de la edad adecuada para realizarse una mamografía de detección, la Sociedad Americana del Cáncer recomienda que las mujeres se realicen mamografías anuales a partir de los 45 años de edad. Asegúrese de que su mamografía se realice en una institución certificada por la Agencia de Gestión de Emergencias de Illinois o por la Administración de Alimentos y Fármacos (FDA) de los Estados Unidos.

Si tiene alguna pregunta acerca de si un establecimiento está certificado o no, llame a la Agencia de Gestión de Emergencias de Illinois, 217-785-9923. También puede ver el sitio web de la FDA en Internet: <http://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfmQSA/mqsa.cfm> donde encontrará una lista de establecimientos que realizan mamografías y que están certificados por la FDA.

### ***Examen clínico***

Las mujeres deben concurrir al médico una vez por año para realizarse un examen de seno. Quienes necesiten más información acerca de los procedimientos e instrucciones de un examen de seno, pueden contactarse a los números de teléfono indicados abajo. Es importante recordar que la mayoría de los bultos en el seno no son cáncer. No obstante, cualquier bulto que tenga necesita ser controlado por un médico apenas se descubra. Nuevamente, el cáncer de seno puede tratarse mejor cuando se diagnostica lo antes posible.

### ***SI ENCUENTRA UN BULTO EN SU SENO, ¿CÓMO PUEDE SABER SI ES CÁNCER O NO?***

#### ***¡Consulte a su médico!***

Su médico probablemente le indicará que se realice una mamografía y tal vez una ecografía de seno o resonancia magnética de seno.

Su médico tal vez también le indicará que se realice una biopsia. Si bien la mamografía es muy útil para detectar el cáncer de seno, una biopsia es el único modo de determinar si un bulto en su seno es canceroso o no. En este procedimiento se extirpa una pequeña cantidad de tejido que luego es examinado para ver si es cáncer.

En la mayoría de los casos, para realizar este procedimiento su médico le recomendará que consulte a un profesional especialmente capacitado para tratar problemas de seno. Asegúrese de consultar con el especialista qué tipo de biopsia se le practicará. Usted y el especialista también deben decidir qué debe hacerse si se descubre que usted tiene cáncer.

Si no tiene un médico, llame a su sociedad médica o a uno de los teléfonos indicados abajo. Los miembros del personal tratarán de ayudarle a encontrar un médico o clínica especializada en cáncer de seno, cerca de su hogar.



Illinois Breast and Cervical Cancer Program

Office of Women's Health

Illinois Department of Public Health

888-522-1282

Cancer Information Service

800-422-6237

American Cancer Society

800-227-2345

National Cancer Institute

800-422-6237