

Su Guía Para la Salud de los Senos

Ha recibido este libreto porque usted nos importa

Al usar este libreto y leer acerca de la salud de los senos, descubrirá:

- Los diferentes tipos de exámenes de detección para el cáncer de mama
- Cuando realizar y programar estos exámenes
- Como medir su riesgo
- Como prepararse para una mamografía
- Que recursos están disponibles para usted si no puede pagar estos exámenes de detección que podrían salvar vidas

¿Por qué es importante?

Una de cada ocho mujeres será diagnosticada con cáncer de mama en su vida. Sin embargo, con la detección temprana y el tratamiento, la probabilidad de supervivencia puede mejorar. Hemos creado este recurso para empoderarla con herramientas e información que usted necesita para hacerse cargo de su salud.



Tabla de Contenidos

SU PLAN PARA LA SALUD DE LOS SENOS	3
Tres Pasos Para la Detección Temprana	4
Programando Exámenes	6
Evaluando Su Riesgo Personal	7
Donde Obtener Una Mamografía	8
PREPARÁNDOSE PARA SU CITA	9
Preguntas Para Antes de Su Mamografía	10
Lista de Síntomas e Historial Médico	11
Preparándose Para Su Mamografía	14
Resultados Anormales	16
ACERCA DE NBCF	20
Ayudando a Mujeres Ahora	21
Lo Que Hacemos	21
Aprenda Más e Involúcrese	22

Su Plan Para la Salud de los Senos



Tres Pasos Para la Detección Temprana

La detección temprana significa encontrar el cáncer antes de que se propague. El cáncer de mama no puede ser completamente prevenido, pero la detección temprana provee la mayor posibilidad de un tratamiento exitoso. Al seguir estos tres pasos, usted aumentará su oportunidad de detectar el cáncer de mama temprano.

1. Conocimiento de Sus Senos



El conocimiento propio le puede ayudar a familiarizarse con la forma y textura normal de sus senos. Conocer esto le ayudará a identificar cualquier cambio en sus senos que debe ser reportado a su proveedor de salud inmediatamente. Si usted encuentra un bulto, programe una cita con su doctor, pero no entre en pánico – la mayoría de los bultos no son cancerosos.

Cambios que debe buscar incluyen:

- Un bulto o engrosamiento en o cerca de la mama o en la zona de las axilas
- Un cambio en el tamaño o en la forma de la mama
- Hoyuelos o arrugas en la piel de la mama
- Un pezón hacia adentro de la mama
- Descargo (líquido) del pezón, especialmente si es sangriento o claro en consistencia
- Piel escamosa o roja o inflamación en la mama, pezón o areola (el área oscura de piel en el centro de la mama)
- Un sarpullido o una área enrojecida en la piel de la mama, con poros engrandecidos, parecido a la piel de una naranja

Usted debería consultar a su proveedor de salud acerca de estos síntomas. Con la excepción del último, muchas veces estos síntomas no son producidos por cáncer, pero si usted nota algún cambio en su cuerpo, comuníquese a su proveedor de salud inmediatamente para que los problemas sean diagnosticados y, si es necesario, tratados.

2. Examen de Bienestar Femenino



Se recomienda que las mujeres visiten a su médico familiar o ginecólogo cada año para su Examen de Bienestar Femenino. Además de un examen rutinario pélvico y una prueba de Papanicolaou, el doctor puede realizar un examen clínico de mama para revisar si existe alguna anomalía.

El Examen de Bienestar Femenino es una gran oportunidad para que hable con su proveedor de salud sobre cualquier pregunta o preocupación que tenga acerca de la salud de sus senos. Por ejemplo, su doctor puede ayudarla a determinar la frecuencia más apropiada para sus pasos de detección temprana.

3. Mamografía



En las etapas tempranas, el cáncer de mama normalmente no presenta síntomas. NBCF recomienda que las mujeres de 40 años y mayores se hagan una mamografía cada año. Una mamografía es una radiografía de los senos. Es una forma segura de detectar algún tumor canceroso y cualquier otra anomalía en los senos, y las mujeres que se hacen mamografías tienen una posibilidad más baja de morir como resultado del cáncer de mama que las mujeres que no se hacen mamografías.

Las mamografías pueden detectar cáncer o algún otro problema antes de que un bulto crezca lo suficiente para ser detectado en un autoexamen. Proveen una forma eficaz de encontrar el cáncer en su etapa temprana cuando el tratamiento es usualmente más exitoso. Las mamografías son consideradas seguras, rápidas y relativamente sin dolor.

Ha habido grandes avances en los últimos 10 años en la tecnología de mamografías. Hoy es mejor una mamografía 3D, también conocida como tomosíntesis. Este tipo de máquina de mamografía moderna es 28 % más exacta en la detección que modelos análogos de rayos-x más antiguos.

Puede llamar a su clínica antes de su cita para ver si ofrecen mamografías 3D. También puede preguntar si el radiólogo(a) es especialista en imágenes de los senos. Esto también contribuye a una lectura precisa de su mamografía.

En el caso que encuentre un bulto, su doctor puede recomendar que espere hasta que termine su próximo ciclo menstrual para ver si el bulto desaparece por sí solo. Para los otros hallazgos mencionados, su médico probablemente la verá para un examen de los senos, así como para estudios de imágenes de los senos para determinar la causa de estos síntomas.

Hábitos saludables

Seguir un estilo de vida saludable es recomendable para proteger su salud general y también puede ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. A continuación compartimos unos consejos para seguir:



- Comer cinco porciones o más de frutas y verduras cada día.
- Ejercitarse regularmente.
- Mantener un peso saludable.
- Limitar el consumo de alcohol. El consumo frecuente de alcohol puede aumentar su riesgo de cáncer.
- No fumar, o dejar de fumar

Programando Exámenes

Mientras vivir un estilo de vida saludable puede ayudar a reducir su riesgo de desarrollar cáncer, el cáncer de mama no puede ser completamente prevenido y puede ocurrir a cualquier edad. Detectar el cáncer de mama en una etapa temprana, cuando el tratamiento tiene la mayor probabilidad de tener éxito, todavía ofrece la esperanza más grande de supervivencia. Por eso es tan importante que programe sus exámenes regularmente. Abajo encontrará unas guías generales de métodos para la detección temprana del cáncer de mama. Siempre debe consultar con su doctor para crear una programación de exámenes que sea más apropiada para usted.

EXAMEN	EDAD	FRECUENCIA
Conocimiento de Sus Senos	18+	Regularmente/Mensual
Examen de Bienestar Femenino	21+	Anual
Mamografía	40+	Anual

Evaluando Su Riesgo Personal

Un factor de riesgo es una característica que aumenta su posibilidad de desarrollar el cáncer de mama.

Soy una mujer de 40 años o más de edad:

Sí No

He sido diagnosticada con cáncer de mama o cáncer de ovarios en el pasado:

Sí No

Mi mamá, hermana y/o hija han sido diagnosticadas con cáncer de mama:

Sí No

He obtenido resultados positivos de mutaciones genéticas que son asociadas con un mayor riesgo de cáncer de mama (Ejemplo: BRCA1 o BRCA2):

Sí No

Mi mamá, hermana y/o hija han obtenido resultados positivos de mutaciones genéticas que son asociadas con un mayor riesgo de cáncer de mama (Ejemplo: BRCA1 o BRCA2):

Sí No

He sido diagnosticada con tejido mamario denso:

Sí No

Empecé la menstruación antes de los 12 años:

Sí No

Empezé la menopausia después de los 55 años:

Sí No

He tomado o estoy tomando una terapia de reemplazo hormonal (TRH):

Sí No

Si contestó "Sí" a cualquiera de estas preguntas, por favor hable con su doctor sobre cualquier preocupación que tenga, incluyendo si un examen genético es apropiado para usted. Para más información sobre las mutaciones genéticas que pueden aumentar su riesgo de desarrollar el cáncer de mama, visite: [NBCF.org/breast-cancer-genetics](https://www.nbcf.org/breast-cancer-genetics)

También le recomendamos que explore la Herramienta de Evaluación del Riesgo de Cáncer de Mama disponible en la página web de National Cancer Institute, [Cancer.gov/BCRiskTool](https://www.cancer.gov/BCRiskTool)

Donde Obtener Una Mamografía



Mamografías gratuitas o a precio reducido están disponibles en muchas partes del país. A continuación hay información que puede ayudarle a obtener una mamografía gratuita si califica.

¿Con quién puede hablar?

Muchas clínicas tienen enfermeras o navegadoras de pacientes que le pueden ayudar a obtener y llenar las formas que necesita para recibir una mamografía gratuita o de bajo costo. Aun si no tiene documentación, hay ayuda disponible. Una navegadora de pacientes puede ayudarle a entender sus opciones.

Recursos

Programa Nacional de Mamografías

nbcf.org/national-mammography-program

El Programa Nacional de Mamografías de la Fundación Nacional del Cáncer de Mama provee fondos a diferentes instalaciones médicas alrededor de Estados Unidos para mamografías gratuitas o a precio reducido a mujeres de bajos ingresos.

El Programa Nacional de Detección Temprana del Cáncer de Mama y de Cuello Uterino

cdc.gov/spanish/cancer/nbccedp/screenings.htm

El Programa Nacional de Detección Temprana del Cáncer de Mama y de Cuello Uterino de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades provee servicios de detección y diagnóstico del cáncer de cuello uterino y de mama a las mujeres con bajos ingresos, sin seguro médico o con cobertura insuficiente en Estados Unidos.

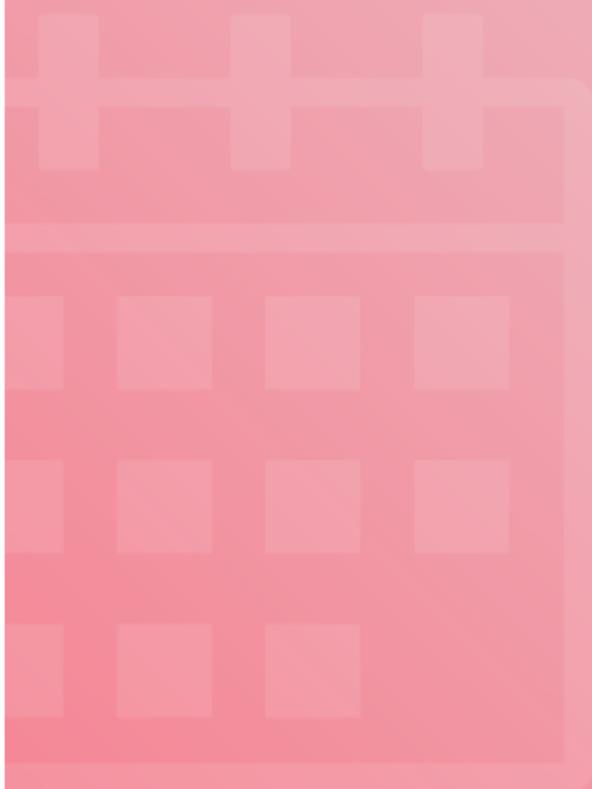
El Instituto Nacional del Cáncer

cancer.gov/espanol

El Instituto Nacional del Cáncer puede dirigirla a un recurso local para obtener mamografías a precio reducido. Usted puede contactarlos al siguiente número de teléfono 1.800.422.6237. Asegúrese de tener su código postal a la mano.

Aunque usted no tenga documentación, hay ayuda disponible.

Preparándose Para Su Cita



Preguntas Para Antes de Su Mamografía

Antes de obtener una mamografía, usted puede preguntarle a su proveedor médico lo siguiente:

¿Qué debería hacer para prepararme para mi mamografía?

¿Quién recibirá el reporte de mi mamografía? ¿Puede enviárselo a mis otros doctores si lo solicitan?

¿Cuánto tiempo durará la mamografía?

¿Tiene usted los resultados de mis mamografías anteriores?

¿Cuándo sabré cual es el resultado?

¿Quién me notificará de mis resultados?

¿Qué sucede si la mamografía presenta algo anormal?

¿Tendré que pagar algo por la mamografía?

¿Qué documentos necesito presentar para calificar para una mamografía gratuita?

Lista de Síntomas e Historial Médico

- Complete la siguiente lista si usted ha notado cualquier cambio en sus senos. Esto le ayudará a hablar sobre los cambios con su proveedor de salud.

He notado los siguientes cambios en mis senos:

Un bulto o engrosamiento en o cerca de la mama o en la zona de las axilas

Mama Izquierda Mama Derecha

Un cambio en el tamaño o la forma de la mama

Mama Izquierda Mama Derecha

Hoyuelos o arrugas en la piel de la mama

Mama Izquierda Mama Derecha

Un pezón hacia adentro en la mama

Mama Izquierda Mama Derecha

Descargo (líquido) del pezón

Mama Izquierda Mama Derecha

Piel escamosa, roja o inflamación en el seno, pezón o areola (el área oscura de piel en el centro de la mama)

Mama Izquierda Mama Derecha

Un sarpullido o una área enrojecida en la piel de la mama, con poros engrandecidos, parecido a la piel de una naranja

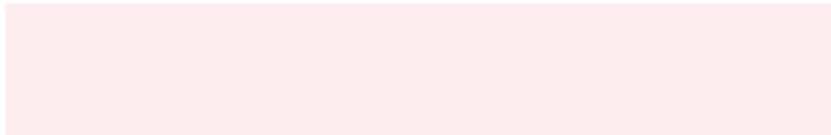
Mama Izquierda Mama Derecha

Otros cambios:

Si usted ha notado algún cambio en sus senos, esta es la información que debería revisar con su proveedor de salud:

Estos son los cambios o problemas que he observado en mis senos:

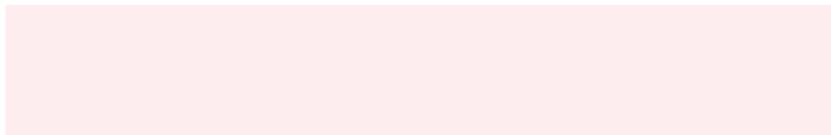
Así es como se sienten y se ven mis senos: (¿El bulto se siente duro o blando? ¿Sus senos se sienten sensibles o inflamados? ¿Qué tan grande es el bulto? ¿Qué color tiene el descarga líquido del pezón?)



Aquí es donde se encuentra el cambio en mis senos: (¿Qué parte de sus senos se siente diferente? ¿Los dos senos se sienten diferente o solo uno?)



En esta fecha empecé a sentir los cambios y cuando los noté en relación a mi ciclo menstrual:



Desde ese día he sentido los siguientes cambios: (¿Se han mantenido igual o han progresado?)



Comparta su historial médico:

He tenido los siguientes problemas en el pasado:

Estos son los tipos de exámenes de mama que he tenido:

Mi última mamografía fue en esta fecha:

Mi último ciclo de menstruación comenzó en esta fecha:

Por el momento, yo tengo/estoy:

- Implantes de seno
- Embarazada
- Amamantando

He tenido este tipo de cáncer en el pasado:

He obtenido resultados positivos de las mutaciones genéticas BRCA1 o BRCA2. Sí No

Comparta el historial médico de su familia:

Mis familiares han tenido los siguientes problemas o enfermedades en los senos:

Estos familiares han tenido cáncer de mama:

Tenían esta edad cuando fueron diagnosticados con cáncer de mama:

Uno o más de mis familiares han obtenido resultados positivos de las mutaciones genéticas BRCA1 o BRCA2.

- Sí No

Preparándose Para Su Mamografía



Si usted y su doctor han determinado que necesita una mamografía, basado en su edad y su riesgo personal, no demore este examen de detección importante. Esto es lo que debe hacer antes, el día de, durante, y después de su mamografía para que el proceso sea más fácil y efectivo.

Antes de su mamografía

- Haga una cita unos días después de su ciclo menstrual. Es cuando sus senos son menos sensibles. Si ya no está menstruando, programe su cita lo más pronto posible.
- Si necesita acceso a una mamografía gratuita o de bajo costo, NBCF puede ayudar. Consulte la sección “Donde Obtener Una Mamografía” en este libreto para aprender más.
- Reúna los documentos en esta lista para llevarlos con usted el día de su cita:

Comprobante de domicilio

Comprobante de identificación

Información de ingresos del hogar. Necesitará esto para comprobar si califica para una mamografía gratuita.

Una lista de cuando y donde tuvo previas mamografías y los resultados

Si su mamografía será en una clínica diferente que su última mamografía, podrían solicitar los resultados de su última mamografía. En algunos casos, puede que requieran que usted envíe su última mamografía y documentos relacionados antes de su cita.

Si está experimentando algún tipo de anomalía en sus senos, imágenes adicionales como una mamografía de diagnóstico o ultrasonido podrían ser necesarias. Comparta esta información con la clínica, si es necesario, antes de su cita en caso de que tengan que tomar estas imágenes en cuenta al programar su cita.

El día de su mamografía

- No use desodorante, loción, crema o polvos en sus axilas o sus senos. Estos productos pueden interferir con la lectura de su mamografía.
- Presente la documentación que reunió a su doctor, incluyendo mamografías previas.
- Presente una lista de síntomas a su doctor y forma de historial medico. (Usualmente la clínica de mamografía le pedirá que complete su propia forma de historial medico para determinar si usted tiene alto riesgo de ser diagnosticada con cáncer de mama.)
- Describa cualquier problema o síntoma que esté teniendo en sus senos.
- Lleve este diario con usted para que le ayude a hacer preguntas y tomar notas.

Durante su mamografía

Intente relajar su cuerpo entero. Durante su mamografía, usted sentirá presión por un corto periodo de tiempo. Las mamografías pueden ser incómodas, pero no le deben causar dolor a la mayoría de las mujeres.

Después de su mamografía

- Si usted no recibe sus resultados después de 10 días, consulte a su proveedor de salud para pedirlos. También puede solicitar que una copia sea enviada a su ginecólogo o proveedor de salud principal.
- Si los resultados de su mamografía son normales, asegúrese de preguntarle a su médico o proveedor de salud cuando debería de obtener otra mamografía, basándose en su edad e historial familiar.
- Asegúrese de preguntarle al médico si sus senos son densos y como esto puede afectar los resultados de su mamografía.
- Pida la ayuda de su doctor para contestar la siguiente pregunta: "Necesito mi siguiente mamografía en esta fecha ___/___/___." Si es posible, haga esa cita antes de salir de la oficina del doctor.

Resultados Anormales

¿Qué sucede si los resultados de mi mamografía son anormales?

Si los resultados de su mamografía son anormales, no entre en pánico. Una mamografía anormal no siempre significa que hay cáncer.

Si su mamografía rutinaria muestra alguna anomalía, usted tendrá que obtener exámenes adicionales para detectar si la anomalía es el cáncer de mama.

Su doctor podría pedir los siguientes exámenes:



Mamografía de Diagnóstico

Es una mamografía adicional que se enfoca en un área específica de la mama, a veces llamada "imagen puntual."



Ultrasonido

Es un examen de imagen que usa ondas de sonido para crear una imagen de su mama. La imagen puede mostrar si el bulto es sólido, está lleno de líquido, o ambos. Mientras los quistes típicamente no son cancerosos, un bulto sólido puede ser un tumor canceroso o puede ser un tumor benigno, conocido como fibroadenoma.



Imagen de Resonancia Magnética (MRI)

Un examen que utiliza un imán poderoso conectado a una computadora que crea una imagen detallada de su mama. Este tipo de examen es altamente sensible, pero no específico, así que muestra virtualmente todo dentro de los senos y a veces puede dar resultados positivos falsos. Este examen de imagen se usa para comparar con los otros exámenes para mejor determinar que está causando las anomalías o síntomas.



Biopsia

Un procedimiento en el cual se remueve líquido o tejido de la mama para verificar si hay presencia de cáncer. Hoy, la mayoría de las biopsias se hacen en clínicas de mamografías que usan agujas para tomar muestras de las células o tejido.

Preguntas Para Consultar Con Su Doctor Si Su Mamografía Es Anormal

¿Cuáles exámenes va a pedir para observar si la anormalidad es cáncer?

¿Cuándo conoceré los resultados?

¿Cubrirá mi seguro médico los exámenes adicionales? ¿Pueden Medicare o Medicaid cubrir esos exámenes?

¿Tendré que pagar algo por los exámenes?

¿Si la anormalidad no es cáncer, tendré que recibir tratamiento?

¿Si la anormalidad no es cáncer, puede ser algo que ha sido conectado con un riesgo mayor de tener cáncer de mama en el futuro? (Por ejemplo, fibroadenomas.)

¿Cuándo debería pedir una cita para mi siguiente mamografía?

Preguntas Para Consultar Con Su Doctor Si Recibe Un Diagnóstico de Cáncer de Mama

Para confirmar un diagnóstico positivo de cáncer de mama, es necesario remover células o tejido del área anormal mediante cirugía o con una aguja para ser examinado. Este procedimiento se conoce como una biopsia. Si la biopsia confirma cáncer, su doctor puede realizar otros exámenes para revisar si el cáncer de mama se ha propagado a otras áreas del cuerpo.

¿Qué muestra mi biopsia?

¿Qué tipo de cáncer de mama tengo?

¿Cuál es la etapa?

¿De qué tamaño es el tumor?

¿Se ha propagado el cáncer a mis ganglios linfáticos o a otras partes de mi cuerpo (metástasis)?

¿Cuáles son mis opciones para tratamiento?

¿Qué tipo de tratamiento me recomienda?

¿Cuánto tiempo tengo para tomar una decisión acerca de mi tratamiento?

¿Quién se hará cargo de mi cuidado?

- Proveedor de Salud:
- Número de Teléfono:
- Dirección de Clínica:

¿Qué otros exámenes se harán para verificar si el cáncer se ha propagado?

¿Me recomendará un especialista en tratamiento de cáncer (oncólogo)?

¿Si lo hará, cuáles son los datos del oncólogo?

- Nombre de Clínica:
- Nombre de Oncólogo:
- Número de Teléfono:
- Dirección de Clínica:
- Fecha de Cita:
- Hora de Cita:

¿Cuál es la probabilidad de recuperarme (pronóstico)?

Acerca de NBCF



TM

Ayudando a Mujeres Ahora

La misión de la Fundación Nacional del Cáncer de Mama (NBCF) es ayudar a las mujeres ahora al proveer ayuda e inspirar esperanza a las personas afectadas por cáncer de mama por medio de servicios de detección temprana, educación y apoyo. NBCF fue fundada en 1991 por Janelle Hail, una sobreviviente de cáncer de mama, y ha sido reconocida por GuideStar, GreatNonprofits, y Charity Navigator por su responsabilidad y transparencia.

Puede aprender más al visitar nbcf.org.

Lo Que Hacemos



Educación y Alcance

Voluntarios ayudan a conectar a la gente con información sobre la salud de los senos, servicios médicos locales y apoyo para pacientes del cáncer de mama.



Programa de Navegación para Pacientes

Nuestras navegadoras de pacientes ayudan a mujeres que lo necesitan en el sistema de salud para que puedan superar las barreras del costo, miedo y mala información.



Programa Nacional de Mamografías

Nos asociamos con una red de hospitales certificados a través de los Estados Unidos para proveer mamografías gratuitas y servicios de diagnóstico a mujeres que lo necesitan.



Servicios de Apoyo

Brindamos apoyo emocional, orientación y recursos para pacientes y sobrevivientes en cada paso – ya sea que hayan sido diagnosticadas recientemente, se enfrenten a un diagnóstico terminal o estén pasando por el proceso solas.

Aprenda Más e Involúcrese



Visite www.nbcf.org para aprender más acerca de la misión y los programas de la Fundación Nacional del Cáncer de Mama.



Conviértase en un voluntario de NBCF. Descubra como puede continuar educando a las mujeres en su comunidad. Contacte a nuestro equipo y escríbanos a volunteer@nbcf.org.



Conéctese con nosotros para compartir el mensaje de esperanza al formar parte de nuestras redes sociales:

- Dé "Me Gusta" a nuestra página en Facebook: facebook.com/nationalbreastcancer
- Síguenos en Twitter: twitter.com/NBCF
- Síguenos en Instagram: instagram.com/nbcf



