

Cáncer del seno

Sin contar el cáncer de piel, el cáncer del seno (cáncer de mama, cáncer del pecho) es el tipo de cáncer más común en las mujeres de los EEUU. Cada año más de 180,000 mujeres son diagnosticadas con cáncer del seno. Este año se diagnosticaran más de 3900 casos nuevos de cáncer del seno en Wisconsin y más de 700 mujeres morirán de ello.

Aunque acualquier mujer le puede afectar el cáncer del seno, las probabilidades aumentan a medida que la mujer envejece y la mayoría de los casos se presentan en mujeres de 50 años o más.

Se pueden tomar medidas para protegerse del cáncer y cualquier mujer puede hacerlos. Los estudios muestran que mantener un peso corporal adecuado, realizar ejercicios con regularidad y no consumir alcohol (o consumir con mucha moderación) ayudan a prevenir el cáncer del seno.

La mejor manera de combatir el cáncer del seno es detectarlo temprano. La detección temprana les da a las mujeres la mejor oportunidad de recuperarse completamente y vivir una vida plena.

Los médicos expertos recomiendan que las mujeres sigan estos pasos para una buena salud de sus senos:

- Aprenda el autoexamen de los senos y realícelo cada mes. De esta manera usted conocerá mejor sus senos y podrá notar cualquier cambio. Pídale a su proveedor de salud que le enseñe como examinar sus senos o visite www.komen.org.
- Visite a su proveedor de salud para un examen de los senos. Las mujeres de 20 a 40 años pueden tener un examen cada 1 o 2 años, las mujeres mayores de 40 deberían examinarse cada año.
- Al cumplir 40 años obtenga sus mamogramas con regularidad. Un mamograma es una radiografía del seno y puede detectar un cáncer de seno que es demasiado pequeño para que usted, su doctor o enfermera lo sientan.
- El cáncer puede aparecer en cualquier momento, por lo tanto un mamograma no es suficiente, las mujeres de 40 a 49 años deben tener un mamograma cada 1-2 años y las mujeres mayores de 50 años un mamograma anual.
- Discuta con su proveedor de salud un plan de exámenes de senos y mamogramas para usted. Puede ser que necesite exámenes más seguidos o que comiencen a una edad más temprana si posee un riesgo mayor de padecer cáncer del seno (por ejemplo si alguien en su familia ha tenido cáncer del seno).
- Visite a su proveedor de salud inmediatamente si usted encuentra una masa, bulto o cualquier otro cambio en sus senos (por ejemplo una erupción o descarga del pezón).

Tres maneras para cuidar sus senos:

- Visite a su doctor o enfermera para un examen de los senos, es rápido, fácil y no causa dolor.

Si usted tiene más de 40 años:

- Pida un mamograma.
- Detectar el cáncer temprano puede salvar su vida y también puede salvar sus senos.

Una vez al mes:

- Revise sus senos.
- También revise debajo de sus axilas.
- Use la punta de sus dedos para revisar de arriba para abajo.
- Busque masas, engrosamientos y cualquier cambio que pueda notar.



Para más información:

Fundación Susan G. Komen (Susan G. Komen Foundation), (877) 465-6636, www.komen.org
Wisconsin Well Woman Program (WWWP), (608) 266-8311