

# Detección y prevención del cáncer de mama

## *La detección temprana es clave para la supervivencia*

El cáncer de mama es la segunda causa principal de muerte relacionada con el cáncer entre las mujeres del estado de Nueva York. En promedio, cada año se diagnostica cáncer de mama a más de 14,000 mujeres en Nueva York y más de 2,800 mujeres mueren al año a raíz de la enfermedad.<sup>1</sup>

Los chequeos y las pruebas de detección periódicas pueden detectar el cáncer de mama en una etapa más temprana en la que el tratamiento es más eficaz. La medida más importante que las mujeres pueden tomar es hacerse pruebas de detección del cáncer de mama de rutina.

## *¿A quiénes les da cáncer de mama?*

Todas las mujeres pueden tener cáncer de mama. Si bien siguen siendo desconocidas las causas del cáncer de mama, hay algunos factores que pueden aumentar las probabilidades de tener la enfermedad:

- El envejecimiento: la mayoría de las mujeres tienen más de 60 años cuando se lo diagnostican.
- Empezar la menstruación a una edad temprana (antes de los 12 años).
- Empezar la menopausia tarde (después de los 55 años).
- No haber tenido nunca un parto o tenerlo después de los 30 años.
- No amamantar.
- Haber tenido cáncer de mama o un familiar cercano (madre, hermana, padre, hija) que haya tenido cáncer de mama, en especial, cáncer de mama temprano (premenopáusico).
- Tener ciertas mutaciones genéticas como la del gen BRCA 1 o BRCA 2.
- Tener sobrepeso u obesidad.
- Consumir bebidas alcohólicas.
- No hacer suficiente ejercicio.
- Tener antecedentes de exposición a la radiación en el pecho.
- Recibir hormonoterapia reconstitutiva por períodos prolongados.

Por más que una mujer tenga uno o más de estos factores de riesgo, no implica que le vaya a dar cáncer de mama. Además, muchas mujeres a quienes les da cáncer de mama, no tienen ningún factor de riesgo. Por eso, la detección sistemática es importante para todas las mujeres.

Las mujeres con antecedentes personales o familiares (familiar cercano) de cáncer de mama tal vez quieran considerar el asesoramiento genético para averiguar si tienen mayor riesgo de la enfermedad.

Si bien es muy poco frecuente, es posible que a los varones también les de cáncer de mama. Los síntomas del cáncer de mama en los varones son muy similares a los del cáncer de mama en las mujeres.<sup>2,3,4</sup>

## *¿Cuáles son los síntomas del cáncer de mama?*

El signo más habitual del cáncer de mama es la aparición de un bulto o masa. Una masa que no duele, es dura y tenga bordes irregulares tiene más probabilidades de ser cancerosa, pero también pueden ser dolorosos, blandos o redondeados. Es importante que la aparición de una masa, bulto o cambio en la mama sea controlada por un profesional médico.

Otros posibles signos de cáncer de mama que debe controlar un profesional médico son:

- Hinchazón de toda la mama o de una parte (aunque no se palpe ningún bulto).
- Irritación de la piel o la formación de depresiones u hoyuelos.
- Dolor en la mama o en el pezón.
- Retracción del pezón (cuando éste se mete hacia adentro).
- Enrojecimiento, descamación o engrosamiento de la piel del pezón o de la mama.
- Secreciones del pezón que no sean leche materna.

A veces, el cáncer de mama puede extenderse hasta los ganglios linfáticos de la axila y provocar la aparición de un bulto o hinchazón ahí, incluso antes de que un tumor en el tejido mamario sea lo suficientemente grande para palparlo. Deberá informarle a su profesional médico sobre cualquier hinchazón en los ganglios linfáticos.<sup>5</sup>

New York State Department of Health

**Cancer Services Program**

Your partner for cancer screening, support and information



## ¿Qué pueden hacer las mujeres para reducir el riesgo del cáncer de mama?

Se están llevando a cabo investigaciones para averiguar cómo puede prevenirse el cáncer de mama. Hay maneras de reducir el riesgo, como:

- Consumir menos bebidas alcohólicas.
- Hacer ejercicio físico con regularidad.
- Mantener un peso saludable.
- Amamantar (lactancia exclusiva durante los primeros seis meses y luego seguir durante 12 meses o más).
- Hablar con su profesional médico sobre la hormonoterapia reproductiva, si usted la recibe.
- Hacerse periódicamente las pruebas recomendadas para la detección sistemática del cáncer.

## ¿Qué pruebas se hacen para detectar el cáncer de mama?

Las pruebas de detección de cáncer de mama implican controlar las mamas para detectar el cáncer antes de que haya algún signo o síntoma de la enfermedad. Hay tres pruebas principales para detectar el cáncer en las mamas. Hable con su profesional médico para averiguar qué pruebas son adecuadas para usted y cuándo debería hacerse.

- **Mamografía** La mamografía es una radiografía de baja dosis de la mama. Los profesionales médicos usan la mamografía para detectar de manera precoz signos de cáncer de mama. Las mujeres de 50 a 74 años de edad deberían hacerse mamografías de control cada dos años. Se recomienda que las mujeres de 40 a 49 años de edad hablen con sus profesionales médicos sobre cuándo y con qué frecuencia deberían hacerse mamografías de control. Es posible que una mujer con alto riesgo de padecer cáncer de mama, según lo determine el profesional médico, deba empezar antes a hacerse las pruebas de detección.

Las mamografías periódicas son la mejor prueba que tienen los profesionales médicos para detectar de manera precoz el cáncer de mama. Hacerse mamografías periódicas puede reducir el riesgo de morir de cáncer de mama. Entre organizaciones que publican recomendaciones puede haber diferencias sobre cuándo las mujeres deben empezar a hacerse las pruebas de detección y con qué frecuencia. Las mujeres deben conocer el riesgo que corren de padecer cáncer de mama y decidir, con un profesional médico, cuándo y cómo deben hacerse las pruebas para detectar el cáncer de mama.<sup>6</sup>

- **Examen clínico mamario** Un examen clínico mamario es una revisión realizada por un profesional médico, quien palpa la mama para detectar bultos u otros cambios en ésta o en la axila.

- **Autoexamen mamario** Un autoexamen mamario se hace cuando la mujer revisa sus mamas para detectar bultos, cambios de tamaño o forma de la mama u otros tipos cambios en las mamas o en la axila.

En este momento, las normas sugieren que la mejor manera de detectar el cáncer de mama es con una mamografía. Los exámenes clínicos mamarios o los autoexámenes solos no bastan para detectar el cáncer de mama. Las mujeres que optan hacerse exámenes clínicos mamarios y autoexámenes también deben hacerse mamografías periódicas.

## ¿A dónde pueden ir las mujeres a hacerse las pruebas de detección?

En las clínicas, hospitales o consultorios médicos se hacen las pruebas de detección del cáncer de mama. Las mujeres que quieran hacerse pruebas de detección del cáncer de mama deben hablar con sus profesionales médicos sobre cuándo y con qué frecuencia hacerse. Sus profesionales médicos pueden ayudarles a programar las citas para las pruebas de detección.<sup>7</sup>

## ¿A quién puedo llamar para hacerme pruebas de detección gratis o a bajo costo?

El Programa de Servicios Oncológicos del Departamento de Salud del Estado de Nueva York ofrece pruebas de detección del cáncer de mama a mujeres que:

- No tengan seguro médico O BIEN, tengan un seguro médico que no cubre los gastos de estas pruebas de detección.
- No puedan pagar estas pruebas de detección.
- Tengan el nivel de ingresos exigido para la inscripción.
- Tengan la edad exigida.
- Vivan en el estado de Nueva York.

Llame al **1-866-442-CANCER (2262)** para hablar con alguien las 24 horas del día, los siete días de la semana, que lo pondrá en contacto con un Programa de Servicios Oncológicos cercano. La llamada es gratuita.

<sup>1</sup>NYS Cancer Registry 2003-2007

<sup>2</sup>American Cancer Society. [www.cancer.org/Cancer/BreastCancer/OverviewGuide/index](http://www.cancer.org/Cancer/BreastCancer/OverviewGuide/index)

<sup>3</sup>National Cancer Institute. [www.cancer.gov/cancertopics/types/breast](http://www.cancer.gov/cancertopics/types/breast)

<sup>4</sup>Centers for Disease Control and Prevention. [www.cdc.gov/cancer/breast/basic\\_info/risk\\_factors.htm](http://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/risk_factors.htm)

<sup>5</sup>American Cancer Society. [www.cancer.org/Cancer/BreastCancer/MoreInformation/BreastCancerEarlyDetection/index](http://www.cancer.org/Cancer/BreastCancer/MoreInformation/BreastCancerEarlyDetection/index)

<sup>6</sup>United States Preventive Services Task Force. [www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/uspsbrca.htm](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/uspsbrca.htm)

<sup>7</sup>Centers for Disease Control and Prevention. [www.cdc.gov/cancer/breast/basic\\_info/screening.htm](http://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/screening.htm)

