

NAVEGANDO LA SALUD DE SENO



Aparte de cáncer cutáneo, el cáncer del seno es el tipo de cáncer más común entre mujeres en los Estados Unidos. De promedio, una **mujer tiene por lo menos un riesgo del 13 % de desarrollar cáncer de seno en su vida**, pero algunos factores pueden aumentar ese número.

Afortunadamente, hay pasos que cada mujer puede tomar para protegerse de cáncer del seno. Aprenda como navegar sus opciones para sentirse segura manejando su salud del seno.

Factores de riesgo para cáncer del seno (* = riesgo alto):

- **Incontrolable:** sexo, edad, estatura, identidad étnica (ligero aumento para mujeres blancas), densidad mamaria, menstruación prematura, menopausia tardía, radiación en el pecho*, historia personal de cáncer de mama, historial familiar*, mutación genética para cáncer del seno*
- **Controlables:** Factores relacionados con el estilo de vida: sobrepeso/obesidad, falta de ejercicio, consumo de alcohol, embarazo no llevado a término completo, un primer embarazo después de 30 años, no lactancia, uso de anticonceptivos hormonales, terapia hormonal sustitutiva

¡Toma una evaluación de riesgos gratis! knowyourlemons.org

Reducir su riesgo: *Mantener un peso sano, hacer ejercicio regularmente (30 minutos, 5 días a semana), evitar el alcohol o limitarse a una bebida estándar cada día, intenta lactancia materna si tiene hijos, limitar la exposición a los estrógenos con el uso de anticonceptivos, o durante la terapia de reemplazo hormonal. Los Individuos de alto riesgo deben consultar con su proveedor médico para explorar estrategias protectoras adicionales.*

Detección temprana/Pruebas:

Algunas pruebas médicas ayudan con la detección temprana de cáncer del seno, lo que significa más opciones de tratamiento y una mejor probabilidad de supervivencia. Conoce tus opciones:

- Autoexamen de los senos
- Examen clínico de los senos
- Mamografía
- Ultrasonido
- Imagen de resonancia magnética (MRI por sus siglas en ingles) de los senos

PARA MÁS INFORMACIÓN:

American Cancer Society: cancer.org/es.html

Susan G. Komen: komen.org/espanol/

Wisconsin Well Woman Program:

dhs.wisconsin.gov/sites/default/files/dam/document/5/p10065s.pdf

La diferencia entre exámenes:

- **Autoexamen de senos.** Revise sus propios senos para notar cualquier cambio o algo fuera de lo normal: una masa, un área más gruesa, una marca o un nudo, un área acalorada, llagas, piel roja y escamosa en el seno, o en la axila. Una nueva forma del seno, o distinto tamaño, una secreción inesperada, o pezones con costras o hundidos.
- **Examen clínico del seno.** Cuando un proveedor médico chequea y busca anomalías durante una revisión médica.
- **Mamografía.** Una imagen de rayos X. Disponible en 2D y 3D. Para mujeres de riesgo normal, empieza a los 40 años, y continua anualmente, o cada dos años. Hable con su proveedor médico para saber cuál es el momento apropiado y el método correcto para usted, basado específicamente en sus factores de riesgo.
- **Ultrasonido e imagen de resonancia magnética del seno.** Normalmente se reserva para casos cuando una mamografía tiene un resultado anormal, o es utilizando potencialmente para evaluaciones de rutina, para mujeres de riesgo alto.



Wisconsin Women's Health Foundation
608-251-1675 x 118 | wwhf.org

¡Usted tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas- y GrapeVine puede ayudar!

GrapeVine apoya los residentes de Wisconsin proporcionando información segura para la salud, y recursos para prevenir enfermedades crónicas y lograr su potencial máximo, sin importar su edad. Para más información visite: www.wwhf.org/grapevine-participant/