

El cáncer de mama y usted:

¿Cuáles son los signos y síntomas?

En sus etapas iniciales, el cáncer de mama es muy pequeño para que se pueda sentir o causar signos o síntomas. Sin embargo, a medida que crece se pueden presentar cambios en la apariencia o la sensibilidad de las mamas. Los signos y síntomas pueden ser:

- Un nuevo bulto o masa en las mamas.
- Cambios en un bulto o masa en las mamas.
- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama.
- Dolor persistente en la mama o en el pezón.
- Piel enrojecida, inflamada o con escamas en cualquier parte del seno.
- Un pezón muy sensible o que repentinamente se hunde.
- Sangre o cualquier otro tipo de líquido que salga del pezón y que no sea leche durante el periodo de lactancia.

Si usted tiene alguno de estos síntomas, hable con un profesional de atención médica. La causa de estos síntomas puede que no sea cáncer, pero la única forma de saberlo es mediante una consulta médica.



Lo que debe saber

¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer es una enfermedad en la cual las células del cuerpo comienzan a multiplicarse sin control. Cuando el cáncer se origina en la mama, se denomina cáncer de mama o de seno. Las mamas constan de tres partes principales: glándulas, conductos y tejido conectivo.

Algunas veces, las células mamarias se vuelven anómalas y se multiplican más rápido que las células normales. Estas células en exceso forman una masa llamada tumor. Algunos tumores son "benignos", es decir, no son cancerosos. Otros son "malignos", lo que quiere decir que son cancerosos y pueden diseminarse a otras partes de la mama y el cuerpo, afectando sus funciones normales.

¿A quién le puede dar cáncer de mama?

Todas las mujeres tienen riesgo de contraer cáncer de mama. A los hombres también les puede dar, aunque esto es poco frecuente. Sin contar el cáncer de piel, el cáncer de mama es el cáncer más frecuente en las mujeres de todos los grupos raciales y étnicos de los Estados Unidos. El cáncer de mama es la causa más frecuente de muerte por cáncer en las mujeres hispanas y la segunda en las mujeres de raza blanca, negra, asiáticas o nativas de las islas del Pacífico y nativas de Alaska o indoamericanas. En el 2007, (año más reciente del que se tienen estadísticas) 202,964 mujeres recibieron un diagnóstico de cáncer de mama y 40,598 murieron por la enfermedad.[†] Pese a que más mujeres de raza blanca padecen cáncer de mama, mueren más mujeres de raza negra por esta enfermedad.

¿Cómo puedo prevenirlo?

Los científicos están investigando las mejores formas de prevenir el cáncer de mama. Algunas medidas para ayudar a reducir el riesgo de contraer cáncer de mama son:

- Mantenerse físicamente activa y realizar ejercicio con regularidad.
- Tener un peso saludable.
- Evitar el uso de la terapia de reemplazo hormonal (TRH) o determinar qué riesgos y beneficios tienen estos tratamientos y si son adecuados para usted.
- Limitar el consumo de alcohol.

¿Qué factores elevan la probabilidad de contraer cáncer de mama?

Varios factores pueden afectar el riesgo de contraer cáncer de mama, entre ellos:

- El envejecimiento.
- No haber tenido hijos o tener el primero en una edad avanzada.
- Tener la primera menstruación a una edad temprana.
- Comenzar la menopausia a una edad más avanzada.
- Tener antecedentes de cáncer de mama o de algunos trastornos mamarios benignos, como hiperplasia ductal atípica.
- Tener familiares directos (como madre, hermana, padre o hija) con antecedentes de cáncer de mama.
- Tener una alteración genética, como ciertas mutaciones en los genes BRCA1 o BRCA2.
- Haber recibido radioterapia en la mama o el tórax.
- Tener sobrepeso, en especial después de la menopausia.
- Usar terapia de reemplazo hormonal por un periodo prolongado.
- Usar anticonceptivos orales.
- Consumir alcohol.
- Tener una vida sedentaria.



[†]U.S. Cancer Statistics Working Group. *United States Cancer Statistics: 1999–2007 Incidence and Mortality Web-based Report*. Atlanta (GA): Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, and National Cancer Institute; 2010. Available at: <http://www.cdc.gov/uscs>

Lo que usted debe saber sobre la realización de las mamografías

¿Existe alguna prueba para detectar cáncer de mama en sus fases iniciales?

Las mamografías son el mejor método para detectar el cáncer de mama en forma temprana. Se trata de una serie de imágenes de la mama sacadas con rayos X que puede ver el médico para identificar signos iniciales de cáncer de mama, a veces hasta tres años antes de que se pueda sentir. Cuando el cáncer de mama se detecta en forma temprana, su tratamiento es más eficaz, y muchas mujeres pueden vivir más tiempo y llevar una vida saludable.

¿Cuándo debo hacerme una mamografía?

La mayoría de las mujeres deben realizarse su primera mamografía a partir de los 50 años de edad y continuar haciéndolo cada dos años hasta que cumplan 74. Hable con un profesional de atención médica si tiene síntomas o cambios en las mamas o si en su familia ha habido cáncer de mama. Es posible que su médico le recomiende hacerse una mamografía antes de cumplir los 50 años o en forma más frecuente que lo habitual.

¿Qué pasa si la mamografía es anormal?

Si su mamografía sale con resultados anormales, será necesario realizar más estudios, pero no se asuste. Muchas mujeres requieren de pruebas adicionales, y en la mayoría de los casos no reciben un diagnóstico de cáncer. Una mamografía anormal no siempre significa que usted tenga cáncer. Significa que se necesitará sacar otras radiografías o hacer pruebas adicionales para que su médico esté seguro del diagnóstico. Estas pruebas pueden incluir ecografías (fotografía de la mama tomada con ondas sonoras) o biopsias (extracción de muestras de tejido para ser analizadas mediante el microscopio). Tal vez la remitan a un especialista en mamas o un cirujano, debido a que estos médicos son expertos para diagnosticar problemas en las mamas.

¿Qué debo esperar que ocurra durante una mamografía?

La máquina para practicar mamografías es un aparato especial de rayos X. Le colocarán una de sus mamas en una placa. Después, la cubrirá otra placa presionando firmemente. Las placas aplanarán la mama y la mantendrán inmóvil mientras se saca la radiografía. Este paso se repetirá para sacar una radiografía de la otra mama. Las placas se girarán hacia los lados para sacar imágenes laterales de la mama.

Si bien la mamografía solo toma unos minutos, usted sentirá cierta presión por las placas comprimiendo las mamas. Para la mayoría de las mujeres, esto causa incomodidad, y a algunas les produce dolor. Lo que usted sienta dependerá del tamaño de sus mamas, la presión que se necesita ejercer en las mamas para poder sacar una buena radiografía, las destrezas del auxiliar de laboratorio y la etapa de su ciclo menstrual, si todavía está menstruando.

Después de que le practiquen la mamografía, el auxiliar de laboratorio se asegurará de que la radiografía sea de buena calidad. Esta persona no puede interpretar ni decirle los resultados de la radiografía. El radiólogo será el encargado de interpretar su mamografía. Puede ser que reciba los resultados inmediatamente o que se los envíen a usted o a su médico en las semanas siguientes. Si la mamografía es anormal, lo más probable es que le llamen más pronto. Si no ha recibido los resultados en los siguientes 30 días, comuníquese con su prestador de servicios médicos o el centro donde se realizó la mamografía.



¿Dónde puedo encontrar más información sobre el cáncer de mama?

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:
1-800-CDC-INFO o www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/
2. Instituto Nacional del Cáncer:
1-800-4-CANCER o www.cancer.gov/espanol/tipos/seno
3. Sociedad Americana del Cáncer:
1-800-ACS-2345 o www.cancer.org/espanol/cancer/cancerdeseno/



¿Dónde puedo hacerme una mamografía gratis o a bajo costo?

Si usted tiene pocos ingresos o no tiene seguro médico y tiene entre 40 y 64 años de edad, puede ser que reúna los requisitos para realizarse una mamografía gratuita o a bajo costo a través del Programa Nacional de Detección Temprana del Cáncer de Mama y de Cuello Uterino (NBCCEDP) en su comunidad. Para más detalles, llame al 1-800-CDC-INFO o visite www.cdc.gov/spanish/cancer/dcpc/about/nbccedp.htm.