

Lo que Usted debe Saber Sobre el Cáncer del Seno

Setenta por ciento de todos los cánceres en el seno son descubiertos a través del auto-examen de los senos (AES). Aunque usted detecte un abultamiento, recuerde que ocho de cada diez abultamientos resultan ser benignos o sea, no cancerosos. Cuando el cáncer del seno es descubierto en sus primeras etapas, las probabilidades de sobrevivir por los siguientes cinco años son de un rango de 96%. Al presente, existen más de 2 millones de sobrevivientes de dicho cáncer en los Estados Unidos.

¿Quién se encuentra en riesgo?

La causa exacta del cáncer del seno es desconocida pero existen ciertos factores que pueden aumentar la frecuencia de su aparición. A medida que una mujer envejece, su riesgo aumenta. Hay mujeres que son más susceptibles, dependiendo de si en su familia hay antecedentes de cáncer del seno, o si ella misma tiene un historial de cáncer del seno. También, pueden ser factores riesgosos, si una mujer tuvo su menstruación a temprana edad (antes de los 12 años) y si cruzó la menopausia a una edad avanzada (después de los 55 años), o si una mujer se embaraza a una edad avanzada o bien, nunca se embarazó. El cáncer del seno es más frecuente en mujeres anglosajonas, sin embargo, el índice de mortalidad es más alto en mujeres del grupo étnico africano/americano.

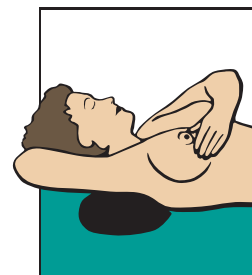
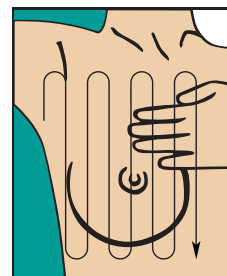
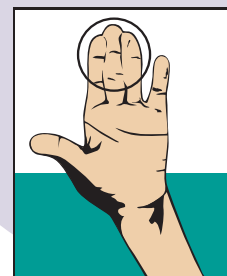
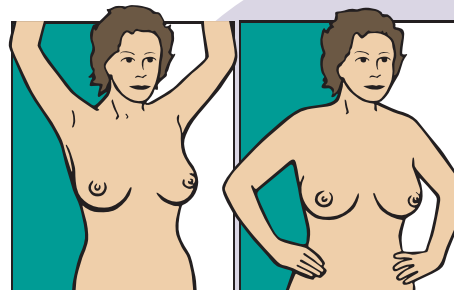
¿Cuáles son los síntomas del cáncer del seno?

- Un abultamiento interno y firme, el cual no es doloroso
- Hinchazón y apariencia extraña de la piel del seno o de la axila
- Si el pezón se invierte, desarrolla un sarpullido, cambia de textura o descarga una secreción extraña
- Una depresión en la superficie del seno.

¿Cómo puede usted detectar el cáncer del seno?

El cáncer del seno puede ser detectado usando varios métodos, uno de ellos es el AES. A partir de los 20 años de edad, una mujer debe realizar el AES regularmente. Dicho auto-examen debe llevarse a cabo una vez al mes, aproximadamente en el mismo día de cada mes. La mejor fecha es pocos días después del período menstrual. El AES consiste de 3 partes:

- Párese en frente de un espejo e inspeccione sus senos, manteniendo los brazos paralelos a su cuerpo. Eleve ambos brazos sobre su cabeza y observe si existe algún cambio en el contorno de cada seno – hinchazón, fruncimientos en la piel o cambios en el pezón. Luego, coloque las palmas de sus manos sobre la cadera y aplique firmemente presión para que los músculos del pecho se tensen. Sus senos derecho e izquierdo no se alinearán perfectamente.
- Mientras se baña, enjabone sus senos y mantenga sus dedos rectos al moverlos suavemente alrededor de todo el seno. Use su mano derecha para examinar su seno izquierdo y su mano izquierda para examinar su seno derecho. Revise si existe algún abultamiento, protuberancia firme o grosor en la piel. Cuidadosamente, observe si existen cambios en sus senos.
- Finalmente, acuéstese, coloque una almohada debajo de su hombro derecho y coloque su brazo derecho detrás de su cabeza. Mantenga rectos los dedos de su mano izquierda y palpe suavemente en movimientos circulares su seno derecho, moviendo sus dedos verticalmente o en un patrón circular palpando el seno completo. Suavemente, apriete su pezón, revisando se existen abultamientos o descarga de alguna secreción. Repita los



Illustrations: Courtesy of The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation.

mismos pasos para examinar el seno izquierdo.

Una mamografía o una radiografía de rayos X también pueden detectar cáncer del seno. La Sociedad Americana de Cáncer recomienda someterse a la primera mamografía a los 40 años de edad. Las mujeres entre los 40 y 49 años, deben de obtener una mamografía cada año o cada 2 años. Se recomienda que las mujeres de 50 años o más, se sometan anualmente a una mamografía. Es probable que la mamografía sea incómoda pero sólo se toma de 10 a 15 minutos completarla y puede detectar irregularidades en el seno de una mujer antes de ser descubiertos por el AES o un examen clínico. La mamografía

...una de cada ocho mujeres americanas desarrolla cáncer del seno a través de los años de su vida. Sin embargo, usted puede realizar cambios en su estilo de vida los cuales le ayudarán a disminuir dicho riesgo.

también, le proporciona al radiólogo con imágenes para compararlas y así observar si existen pequeños cambios.

Durante una mamografía, se coloca el seno entre dos placas rígidas con el fin de disminuir radiación y eliminar movimiento para que el radiólogo obtenga una imagen clara. Aunque dicha compresión puede ser levemente incómoda, sólo dura pocos segundos y es necesaria para obtener una mamografía apropiada. El día del examen, no debe usar desodorante, ya que algunos de los componentes del desodorante pueden ser mal interpretados en las imágenes. También, recuerde de usar vestuario de dos piezas, ya que debe remover toda la ropa de la cintura para arriba.

Es importante que fije la cita para la mamografía unos días después de haber tenido su período. Si usted no recibe ninguna información de su médico, después de diez días de haberse sometido a la mamografía, llame a su consultorio para enterarse de los resultados de su examen.

¿Existen maneras de reducir el riesgo de padecer de cáncer del seno?

Todas las mujeres se encuentran en riesgo de padecer de cáncer del seno. De acuerdo al Instituto Nacional de Cáncer, una de cada ocho mujeres americanas desarrolla cáncer del seno a través de los años de su vida. Sin embargo, usted puede realizar

Fuentes de información

- **Sociedad Americana de Cáncer**
1-800-ACS-2345 <http://www.cancer.org>
- **La Fundación de Susan G. Komen para el Cáncer del Seno**
1-800-462-9273 (<http://www.komen.org>)
- **Organización Nacional del Cáncer del Seno "Y-me"**
1-800-221-2141 (<http://www.y-me.org>)

cambios en su estilo de vida los cuales le ayudarán a disminuir dicho riesgo. Un estudio para reducir el riesgo de desarrollar cáncer del seno demostró que existe una relación directa entre los alimentos con alto contenido de grasa, el consumo de alcohol y la falta de ejercicio, con el incremento de incidencias de cáncer del seno. Debido a esto, es importante mantener un peso adecuado y limitar el consumo de alcohol a sólo una copa al día. El ejercicio regular ayuda a controlar su peso y a reducir el riesgo de desarrollar cáncer del seno.

El descubrimiento prematuro del cáncer del seno aumenta las posibilidades de recibir un tratamiento y una recuperación óptima. Los exámenes adecuados son un paso crítico para la detección del cáncer. La combinación de los AES frecuentes, las mamografías, una dieta baja de alimentos con grasa, el ejercicio y cambios en su estilo de vida, pueden disminuir altamente su riesgo de desarrollar cáncer del seno. Esté al tanto de recomendaciones y estudios recientes, ya que diariamente se hacen nuevos descubrimientos sobre el cáncer del seno. Su mejor defensa es enterarse sobre sus probabilidades de padecer de dicho cáncer y asegurarse de seguir los pasos necesarios para mantenerse saludable.

Este informe fue redactado por Elisheba Haqq-Stevens, enfermera, usando contexto de: Beattie MS. Reducción del Riesgo del Cáncer del Seno. The Female Patient. 2005;30(8):13-16, Organización del Cáncer del Seno (<http://www.breast-cancer.org>) y el portal de la red de la Sociedad Americana de Cáncer (<http://www.cancer.org>).