



EL CÁNCER DE SEÑO – ¡LO QUE USTED DEBE SABER!

LOS MAMOGRAMAS SALVAN VIDAS

El cáncer de seno es el segundo de los tipos más comunes de muerte relacionados con cáncer entre mujeres que viven en el estado de Nevada. El tratamiento para el cáncer de seno es más exitoso cuando se comienza temprano. Cuando es diagnosticado antes de ser diseminado, la tasa de cinco años de supervivencia es 97 por ciento. Si el cáncer se extiende a los ganglios linfáticos de bajo de la axila, la tasa de supervivencia es 79 por ciento. Si se extiende mas allá de los ganglios linfáticos a otros órganos, la tasa de supervivencia es 23 por ciento.

HECHOS:

- Cada dos minutos una mujer es diagnosticada con el cáncer de seno.
- Cada año más de 1,600 mujeres viviendo en Nevada serán diagnosticadas con cáncer de seno y aproximadamente 300 se morirán de esta enfermedad.
- Varios canceres de seno son encontrados son por medio de un auto-examen del seno, PERO no todos los bultitos pueden ser detectados al toque.
- Mujeres mayores de 40 años de edad cubiertas por Medicare pueden tener una mamografía cada 12 meses.

FACTORES DE RIESGO:

Tanto las mujeres como los hombres pueden desarrollar el cáncer de con; sin embargo, hay riegos específicos conocidos:

- Si eres mujer
- Si tiene 40 años o más
- Heredando una mutación de genes de BRCA1 o BRCA2
- Antecedentes personales del cáncer de seno
- Antecedentes familiares del cáncer de seno
- Si eres una mujer blanca o de herencia Afro-Americana
- Si has tenido una lesión benigna del seno
- Si has recibido radioterapia al pecho cuando niño o adolescente
- Si comenzó su menstruación antes de los 12 años de edad o inicio la menopausia después de los 55 años de edad
- Si estuvo expuesto a DES (Dietilestilbestrol)
- Si no ha tenido hijos
- El uso de la terapia hormonal sustitutiva por largo tiempo
- Beber más de un trago alcohólico al día
- El sobrepeso u obesidad
- Inactividad física

COMO REDUCIR SU RIESGO:

Las mejores maneras de reducir su riesgo del cáncer de seno son:

- No fume y evite el humo de segunda mano
- Haga ejercicio regularmente (por lo menos 30 minutos cuatro días a la semana)
- Mantenga un peso saludable
- Coma una variación de frutas y vegetales llena de color todos los días
- Limite su consumo de alcohol (no beba mas de un trago alcohólico al día)

RECOMENDACIONES PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA:

De acuerdo con las directivas para la detección temprana del cáncer de la Sociedad Americana de Cáncer, mujeres deben:

- A partir de los **20 años de edad**, realice un auto-examen de los senos mensual.
- **Entre las edades de 20 a 39 años**, obtenga un examen clínico de los senos cada 3 años.
- **A los 40 años de edad**, obtenga su primera mamografía. Mujeres de 40 a 49 años de edad deben de obtener su mamografía cada uno a dos años. Exámenes de los senos clínicos deben de realizarse cada año.
- **A partir de los 50 años en adelante**, obtenga una mamografía anual.