

Hay cosas que usted debe saber para entender lo que es el cáncer de mama, conocer sus probabilidades de tenerlo y saber cómo detectarlo temprano. Detectar temprano el cáncer de mama es crítico porque, cuando se lo detecta temprano, es más fácil de tratar. Lea para obtener más información sobre los síntomas comunes del cáncer de mama y la mejor forma en que muchas mujeres lo detectan temprano.

¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es el segundo cáncer más común entre las mujeres, después del cáncer de piel. Es una enfermedad en la cual las células de la mama se multiplican sin control.

Las células cancerosas pueden también propagarse, o *metastatizarse*, a otras partes del cuerpo.



¿De qué síntomas debo estar pendiente?

Algunos signos de advertencia de cáncer de mama son:

- Un bulto nuevo en la mama o la axila (debajo del brazo).
- Aumento del grosor o hinchazón de una parte de la mama.
- Irritación o hundimientos en la piel de la mama.
- Enrojecimiento o descamación en la zona del pezón o la mama.
- Hundimiento del pezón.
- Secreción del pezón, que no sea leche, incluso de sangre.
- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama.
- Dolor en la mama.

Estos síntomas pueden aparecer con otras afecciones que no sean cáncer. Si nota alguno de estos síntomas, hable con su proveedor de atención médica de inmediato.

¿Qué puedo hacer para detectar temprano el cáncer de mama?

Las pruebas de detección del cáncer de mama involucran revisar las mamas de la mujer para ver si hay cáncer antes de que se produzcan signos o síntomas de la enfermedad.

Las *mamografías* son imágenes radiográficas de la mama. Los médicos usan mamografías para observar si hay signos de cáncer de mama. El Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos recomienda que la mayoría de las mujeres con riesgo promedio y entre 50 y 74 años de edad se hagan una mamografía cada 2 años. Las recomendaciones del Grupo de Trabajo indican que si uno de los padres, hermanos o hijos de una mujer tienen cáncer de mama, la mujer está en mayor riesgo de tenerlo también y que se beneficiaría si comenzara con las pruebas de detección entre los 40 y 49 años. Es importante sopesar los beneficios y los riesgos de la prueba de detección al considerar las opciones para hacérsela. Si usted tiene entre 40 y 49 años, pregúntele a su proveedor de atención médica cuándo comenzar con las pruebas de detección.



¿Le preocupa que no puede pagar el costo de una mamografía?

La mayoría de los planes de seguro médico cubren el costo de las mamografías de detección. Si usted tiene bajos ingresos o no tiene seguro médico, posiblemente reúna los requisitos para hacerse una mamografía gratis o a bajo costo a través del Programa Nacional de Detección Temprana del Cáncer de Mama y de Cuello Uterino de los CDC.



Programa Nacional de Detección Temprana del Cáncer de Mama y de Cuello Uterino

Para obtener más información sobre el programa, llame al (800) 232-4636 o visite www.cdc.gov/spanish/cancer/dcpc/about/nbccedp.htm.

¿Qué puedo hacer para reducir mis probabilidades de tener cáncer de mama?

Una de las cosas más importantes que puede hacer para reducir su riesgo de tener cáncer de mama es conocerlo. Hable con su médico sobre lo que esto significa para usted.

El médico considerará los factores que **no** se pueden cambiar, como los siguientes:

- Sus antecedentes personales de problemas de mamas.
- Sus antecedentes familiares de cáncer de mama.
- La densidad de las mamas (cantidad de tejido conjuntivo y graso en las mamas).
- Su edad. La mayoría de los cánceres de mama se detectan después de los 50 años de edad.
- Sus antecedentes menstruales y de partos.
- Sus antecedentes de tratamientos de radioterapia en el pecho o las mamas.
- Si ha tomado el medicamento dietilestilbestrol —que se administró a algunas mujeres embarazadas en los Estados Unidos entre 1940 y 1971 para prevenir el aborto espontáneo—, tiene mayor riesgo. En el caso de que su madre lo haya tomado cuando estaba embarazada de usted, entonces usted también tiene mayor riesgo.
- Si a usted o a algún familiar cercano le han hallado mutaciones (cambios) en los genes del cáncer de mama (BRCA1 o BRCA2). Las mujeres que han heredado estos cambios genéticos tienen mayor riesgo de presentar cáncer de mama y de ovario. Solo sabrá si tiene una mutación si le han hecho pruebas genéticas. Incluso si no se encuentran genes anormales en esta prueba, es importante conocer sus antecedentes familiares; no conocemos todos los genes que causan el cáncer de mama.

Su médico considerará también los factores que **sí** se pueden cambiar, como cualquier uso de remplazo de hormonas.

Estas son algunas de las cosas que puede hacer para reducir sus probabilidades de tener cáncer de mama:

- Mantener un peso saludable.
- Hacer actividad física regularmente.
- No tomar alcohol o limitar el consumo de bebidas alcohólicas a no más de una al día.



Para obtener más información sobre el cáncer de mama, visite

www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/.