

# EXAMEN DE MAMA

## BREAST SCREENING

### Lo básico del cáncer de mama (The Basics of Breast Cancer)

#### ¿Qué es el cáncer de mama? (What is breast cancer?)

El cáncer de mama comienza cuando células anormales crecen en la mama. Estas células pueden formar bultos llamados tumores. Un tumor que es canceroso se llama maligno. Un tumor que no es canceroso se llama benigno. Un tumor benigno no se disemina a otras partes del cuerpo. Por lo general, no pone en peligro la vida. Un tumor que es maligno puede diseminarse a otras partes del cuerpo y puede poner en peligro la vida.

#### ¿Cuán común es el cáncer de mama? (How common is breast cancer?)

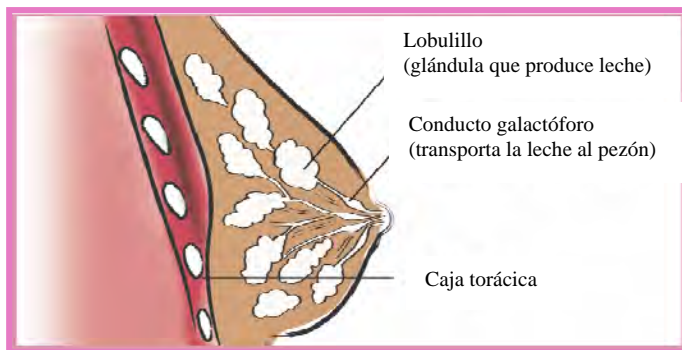
El cáncer de mama es el cáncer más común diagnosticado en mujeres. Es la segunda causa principal de muertes por cáncer que afecta a las mujeres. En Alberta, 1 de cada 8 mujeres desarrollará cáncer de mama en su vida. La detección y el tratamiento mejorado han disminuido las muertes por cáncer de mama en Alberta en las últimas décadas.

Cuando el cáncer se detecta de forma temprana, por lo general es muy pequeño y está limitado al lugar donde comenzó. El tratamiento para el cáncer detectado de forma temprana puede dar mejor resultado que el del cáncer que ya se ha diseminado.

#### ¿Cuáles son los tipos comunes de cáncer de mama? (What are the common types of breast cancer?)

La mayoría de los cánceres de mama comienza en las células que recubren los conductos galactóforos (carcinoma ductal) aunque algunos comienzan en las células que recubren las glándulas que producen leche (carcinoma lobulillar). El cáncer que afecta otras partes de la mama es menos común.

El término carcinoma *in situ* significa que las células cancerosas sólo se encuentran en la capa de células en la que comenzaron y no se han diseminado al tejido mamario circundante. Un carcinoma ductal o lobulillar que ha crecido en el tejido mamario circundante se llama invasivo.



#### ¿Cuáles son los factores de riesgo para el cáncer de mama? (What are the risk factors for breast cancer?)

No todas las mujeres tienen las mismas probabilidades de desarrollar cáncer de mama. Determinados factores de riesgo afectan las probabilidades de que una mujer desarrolle la enfermedad.

#### Factores de riesgo que usted no puede cambiar

**Sexo:** las mujeres tienen aproximadamente 100 veces más probabilidades de desarrollar cáncer de mama que los varones.

**Edad:** el riesgo de cáncer de mama aumenta a medida que pasan los años. Aproximadamente el 75% de las mujeres a las que se les diagnosticó cáncer de mama en Alberta tienen 50 años o más.

**Antecedentes familiares:** tener una madre, hermana o hija a la que se le diagnosticó cáncer de mama aumenta el riesgo de la mujer de desarrollar cáncer de mama. Sin embargo, el 80% de las mujeres que desarrollan cáncer de mama no tienen antecedentes familiares.

**Cambios genéticos:** los cambios específicos en determinados genes (BRCA1, BRCA2 y otros) pueden aumentar el riesgo de la mujer de desarrollar cáncer de mama. Estos cambios se consideran hereditarios. Estos cambios genéticos son poco comunes y constituyen menos del 10% de todo el cáncer de mama.

**Diagnóstico previo del cáncer de mama:** las mujeres que han desarrollado cáncer en una mama tienen mayor riesgo de desarrollar un nuevo cáncer en la otra mama.

**Densidad mamaria:** las mujeres con tejido mamario más denso tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. El tejido mamario denso también dificulta la detección del cáncer de mama de forma temprana en una mamografía.

**Antecedentes menstruales:** las mujeres que comenzaron a menstruar (tuvieron sus períodos menstruales) antes de los 12 años y/o que alcanzaron la menopausia después de los 55 años tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama.

**Radioterapia en el pecho:** las mujeres que recibieron tratamiento con radiación en el pecho para otro cáncer cuando eran más jóvenes tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. Cuanto más joven era la mujer cuando recibió su tratamiento, mayor es su riesgo de desarrollar cáncer de mama más adelante en la vida.

#### Factores de estilo de vida que afectan el riesgo de desarrollar cáncer de mama

**Antecedentes reproductivos:** las mujeres que nunca han tenido hijos o que tuvieron su primer hijo después de los 30 años tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama.

**Terapia de reemplazo hormonal a largo plazo:** las mujeres que usan una combinación de estrógeno más terapia de reemplazo hormonal (*hormone replacement therapy, HRT*) con progestina en la menopausia durante más de 5 años tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. Dentro de los 5 años posteriores a la interrupción de la terapia combinada de estrógeno y progestina, el riesgo de una mujer de desarrollar cáncer de mama regresa al de la población general.

# LAS MAMOGRAFÍAS DE DETECCIÓN SON LA MEJOR FORMA DE DETECTAR EL CÁNCER DE MAMA DE FORMA TEMPRANA.

## Factores de estilo de vida que afectan el riesgo de desarrollar cáncer de mama (continuación)

**Peso corporal:** el riesgo de desarrollar cáncer de mama después de la menopausia es mayor en las mujeres que tienen sobrepeso o son obesas.

**Actividad física:** no realizar actividad física a lo largo de la vida aumenta el riesgo de la mujer de desarrollar cáncer de mama.

**Alcohol:** cuanto más alcohol consume una mujer, mayor es su riesgo de desarrollar cáncer de mama.

**Tabaco:** fumar también aumenta el riesgo de la mujer de desarrollar cáncer de mama. Estudios han demostrado que el humo de segunda mano aumenta el riesgo de cáncer de mama para mujeres que todavía no han entrado en la menopausia.

### ¿Qué puede hacer para reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama?

	sí	no
• Realizar actividad física	✓	
• Mantener un peso saludable	✓	
• Limitar la cantidad de alcohol que consume	✓	
• No fumar	✓	
• Hablar con su proveedor de asistencia de salud acerca de la limitación del uso a largo plazo de la HRT combinada de estrógeno y progestina	✓	

## Asegúrese de seguir el Plan de vida de exámenes de mama (Be sure to follow the Breast Screening Life Plan)

### Mujeres de 20 a 39 años

- Conocer la apariencia y sensación normal de sus mamas para que pueda detectar cualquier cambio inusual.
- Visitar a su proveedor de asistencia de salud regularmente para realizarse un control de salud.

### Mujeres de 40 a 49 años

- Hablar con su proveedor de asistencia de salud acerca de su riesgo de desarrollar cáncer de mama, y de los riesgos y beneficios de las mamografías de detección.
- Realizarse exámenes de mama todos los años con su proveedor de asistencia de salud como parte de su control de salud regular.
- Controlar sus mamas regularmente para detectar cambios inusuales.

### Mujeres de 50 a 69 años

- Asegurarse de realizar una mamografía de detección al menos cada dos años, según lo decidan usted y su proveedor de asistencia de salud.
- Realizarse exámenes de mama todos los años con su proveedor de asistencia de salud como parte de su control de salud regular.
- Controlar sus mamas regularmente para detectar cambios inusuales.

### Mujeres mayores de 70 años

- Hablar con su proveedor de asistencia de salud acerca de si debe continuar o no realizándose mamografías regulares.
- Realizarse exámenes de mama todos los años con su proveedor de asistencia de salud como parte de su control de salud regular.
- Controlar sus mamas regularmente para detectar cambios inusuales.

## Conocer la apariencia y sensación normal de sus mamas

### (Knowing what looks and feels normal for you)

Los cambios en las mamas que se mencionan a continuación no necesariamente implican que usted tiene cáncer de mama. Si observa estos cambios, consulte a su proveedor de asistencia de salud de inmediato:

- un bulto en su mama o axila;
- pezón retraído, si generalmente no lo está;
- costras, sangrado o una erupción en su pezón;
- secreción de los pezones;
- hoyuelos o engrosamiento de la piel en una zona de su mama.

## Recuerde

- El 80% de las mujeres con cáncer de mama no tienen antecedentes familiares.
- Un estilo de vida saludable puede reducir su riesgo de desarrollar cáncer de mama.
- Las mamografías de detección son la mejor forma de detectar el cáncer de mama de forma temprana, cuando el tratamiento puede dar mejor resultado.
- Si usted es apta, ¡concierte una cita ya mismo!

## Acerca del Programa de detección de cáncer de mama de Alberta

### (About the Alberta Breast Cancer Screening Program)

El Programa de detección de cáncer de mama de Alberta (*Alberta Breast Cancer Screening Program, ABCSP*) está coordinado por Alberta Health Services en asociación con Alberta Society of Radiologists. El ABCSP le envía por correo postal los resultados de su mamografía de detección. El programa también ayuda a las mujeres y a sus proveedores de asistencia de salud enviándoles recordatorios si hace tiempo que las mujeres deberían haberse realizado mamografías de detección.

Para recibir cartas del ABCSP, su nombre y dirección deben estar actualizados en Alberta Health and Wellness; llame al 310-0000 (llamadas gratuitas) y luego marque 780-427-1432.

Realizarse exámenes de detección es una de las mejores cosas que puede hacer por usted para detectar el cáncer de mama de forma temprana. Los exámenes de detección de cáncer de mama, cuello uterino y colorrectal salvan vidas.

Para obtener más información, comuníquese con

### Programas de detección de cáncer

Teléfono 1-866-727-3926

Fax 1-888-944-3388

[www.screeningforlife.ca](http://www.screeningforlife.ca)

