

Preguntas frecuentes sobre el examen de detección de cáncer de seno

¿Qué es una mamografía?

Una *mamografía* es una radiografía de los senos. Una mamografía busca *bultos* o tumores que sean demasiado pequeños para que usted los detecte al palpar con los dedos. La prueba también puede encontrar cambios poco saludables en los conductos mamarios. Estos cambios pueden convertirse en *cáncer de seno*. Una *mamografía de detección* ayuda a detectar el cáncer de seno en sus primeras etapas. Consiste en realizar la prueba de detección a una mujer que no tenga signos ni síntomas evidentes de cáncer de seno.

¿Por qué debo hacerme la prueba de detección de cáncer de seno?

Las pruebas de detección periódicas son una forma importante para que usted controle su cuerpo y su salud. El cáncer de seno es una de las principales causas de muerte en mujeres. Las mamografías como prueba de detección les dan a las mujeres la mayor esperanza de prevenir la muerte por cáncer de seno. Normalmente pueden detectar el cáncer de seno antes que otras pruebas de detección, y antes de que este se extienda.

Algunas mujeres no quieren hacerse una mamografía. Hay muchas cosas que pueden interponerse en el camino. Los motivos comunes incluyen: estar demasiado ocupada, miedo al dolor o a las molestias, vergüenza, problemas de peso, miedo a lo que puedan encontrarle en la prueba, inquietudes sobre los rayos-X, preferencia por algún otro tipo de prueba de detección o la creencia de que no están en riesgo de desarrollar cáncer de seno. Hable con el profesional clínico para abordar cualquier inquietud que tenga.

La decisión de hacerse la prueba de detección es una decisión personal importante. Resulta de ayuda analizar sus motivos en contra y a favor de la prueba de detección. Le pedimos que converse sobre sus inquietudes y explore formas de abordarlas. También le recomendamos que se informe más sobre las mamografías y la prueba de detección de cáncer de seno, y lo que puede hacer para participar y mantenerse involucrada en el cuidado de su salud.

¿Cuándo deben hacerse las mujeres una mamografía como prueba de detección?

¿Con qué frecuencia?

- Edad de 20 a 39 años: no se recomienda la mamografía como prueba de detección periódica.
- De 40 a 74 años: está recomendado que se haga una mamografía como prueba de detección al menos cada 2 años.

- De 75 a 79 años: hable con su médico sobre los beneficios de la mamografía. Luego puede decidir si desea hacerse la prueba.

Hay pruebas de detección de cáncer de seno que se pueden realizar a cualquier edad. Estas pruebas son exámenes clínicos de los senos (exámenes de los senos realizados por un médico) y autoexámenes de los senos (exámenes que se hace usted misma en casa). Hable con su médico sobre los beneficios y los riesgos de estas pruebas de detección.

¿Cómo se realiza una mamografía?

Cuando le hacen una mamografía, usted se registra en el centro y pasa a una sala para desvestirse. Allí, se desviste de cintura para arriba y se pone una bata. Luego, pasa a una sala especial donde está el equipo para hacerle la mamografía. Una persona del equipo con capacitación especial le coloca el seno entre 2 paneles y lo oprime (comprime), de forma que la máquina podrá captar suficientes detalles para detectar posibles problemas. Después se obtiene una imagen radiográfica de su seno mientras está comprimido. Esto puede resultar incómodo para algunas mujeres, especialmente para aquellas que tienen los senos más pequeños.

Cuando se prepara para una mamografía, puede tomar algunas medidas para limitar las molestias (vea la siguiente sección). Todo el proceso normalmente dura menos de un minuto por seno.



(continúa al dorso)

un futuro sano.

¿Cómo debo prepararme para una mamografía?

Estos consejos pueden ayudarle a conseguir que le hagan una mamografía más útil y cómoda:

- Si habitualmente presenta dolor en los senos durante la menstruación, programe la mamografía para que se la hagan 1-2 semanas después de su periodo.
- Si piensa que los senos pueden dolerle durante la mamografía, tome ibuprofeno (Advil, Motrin) o paracetamol (Tylenol) 2 horas antes de acudir a su cita.
- Limitar el consumo de cafeína durante 3-5 días antes de su cita también puede reducir las molestias.
- Vista una camisa con pantalones cortos, pantalones o una falda, de forma que pueda desvestirse solo de cintura para arriba.
- Si tiene implantes de seno, informe al personal de la existencia de los implantes al momento de hacer una cita.
- Evite usar desodorante, perfume, loción o talco en las axilas o en los senos el día que tenga la cita. Esto interferiría con el examen. Estas sustancias pueden aparecer como sombras en la mamografía.

¿Cuáles son los riesgos de las mamografías como prueba de detección?

A algunas mujeres les preocupa que los rayos-X de la mamografía puedan aumentar su riesgo de desarrollar cáncer. La cantidad de rayos-X en una mamografía es muy baja (menos que en una radiografía dental). Sabemos que el riesgo de la exposición a estos rayos-X es muy inferior a los beneficios de examinar y detectar posibles cánceres de seno en las primeras fases de la enfermedad. Los riesgos de las mamografías como prueba de detección incluyen los siguientes:

- Es posible que una mamografía no detecte algunos cánceres.
- Una mamografía puede mostrar cosas que finalmente no son cáncer.
- Algunos tumores de crecimiento rápido pueden crecer mucho o propagarse a otras partes del cuerpo antes de que los detecte una mamografía.

¿Qué puedo hacer para protegerme y limitar mi riesgo de cáncer de seno?

Si alguna vez se nota un bulto en el seno, le supura el pezón u observa otros cambios perceptibles en la piel del seno, debe comunicarse de inmediato con el médico en vez de esperar a una mamografía como prueba de detección.

Algunos de los factores conocidos que pueden aumentar su riesgo de desarrollar cáncer de seno incluyen:

- Envejecimiento.
- Antecedentes personales de cáncer de seno o enfermedad benigna (no cancerosa) de seno.
- Antecedentes de cáncer de seno en su madre o hermana.
- Antecedentes de radioterapia en el seno o en el pecho.

Si algunos de estos factores corresponden en su caso, es posible que le tengan que hacer pruebas de detección con mayor frecuencia de la habitual. Hable con su médico para determinar el programa que sea mejor para usted.

Hay varias cosas que puede hacer para reducir su riesgo de tener cáncer de seno:

- Hágase mamografías periódicas según su grupo de edad y todos los factores de riesgo que pueda tener.
- Coma bien: limite su consumo de grasa y aumente el consumo de fibra, frutas y verduras.
- Muévase más: mantenerse activo puede reducir su riesgo.

¿Cuáles son algunas consideraciones culturales?

Algunos grupos raciales/étnicos y de orientación sexual podrían tener mayor riesgo de desarrollar cáncer de seno. Es posible que tengan diferentes factores de riesgo debido a su cultura. Lo más importante, es probable que tengan menos probabilidad de realizarse pruebas de detección, por lo que el cáncer de seno puede pasar desapercibido hasta que esté muy avanzado. Si usted es de raza negra, latina, asiática-americana, nativa de las islas del Pacífico o lesbiana, debe considerar especialmente las pruebas de detección periódicas.

¿Cómo puedo obtener más información sobre las pruebas de detección de cáncer de seno?

Visite kp.org/mujer y vaya a la sección de inquietudes médicas comunes de las mujeres para encontrar «cáncer de seno», luego «exámenes y pruebas».

¿Cómo puedo programar una mamografía como prueba de detección?

- Prográmela en línea en kp.org/appointments (haga clic en «Español»).
- Llame al 1-888-810-7499.

un futuro **sano**.