

DETECCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

Sepa cuál es el momento adecuado para realizar un examen médico

Detección del cáncer de mama

Es imposible ver o sentir el cáncer de mama y, sin embargo, es el cáncer más frecuentemente diagnosticado en las mujeres de Ontario. Afortunadamente, la detección temprana del cáncer permite a la mayoría de las mujeres una amplia variedad de opciones de tratamiento y una más alta probabilidad de supervivencia. Por este motivo, es muy importante realizar exámenes médicos periódicos.

Se recomienda a todas las mujeres realizar mamografías periódicas cada dos años, a partir de los 50 años. Las mujeres con un antecedente familiar de cáncer o de cualquier otro factor de riesgo tienen mayor probabilidad de desarrollar cáncer de mama y deberían consultar a su médico o a una enfermera profesional para saber cuándo comenzar a realizar los exámenes médicos.

Sin importar la edad, cualquier mujer que observe cambios en sus pechos o sospeche que podría padecer esta enfermedad debería consultar a su médico de familia o a una enfermera profesional. La mayoría de los cambios son benignos, pero igualmente deben controlarse de inmediato.

Tome conciencia

Consulte a su médico si observa:

- Un bulto o una depresión en sus pechos.
- Cambios o secreción en el pezón.
- Cambios en la piel o enrojecimiento que no desaparece.
- Cualquier otro cambio en los pechos.

La mamografía

Una mamografía es un examen que utiliza una baja dosis de rayos X para detectar anomalías en los pechos, aun cuando su tamaño sea tan pequeño que ni usted ni su médico o enfermera puedan verlas ni palparlas.

Un radiólogo especializado en mamografías colocará el pecho de la mujer en una máquina de rayos X especial. Una placa de plástico presionará lentamente el pecho aplastándolo y manteniéndolo inmóvil durante unos segundos. Durante unos segundos, la mujer sentirá una presión en el pecho, similar a la que ejerce el brazalete del tensiómetro. Esta presión no daña el tejido del pecho. Se toman dos imágenes de cada pecho.

Para la mayoría de las mujeres, el tiempo que lleva realizar una mamografía es inferior a diez minutos. El radiólogo está capacitado para asegurar que la

experiencia sea lo más agradable posible, y podrá regular la presión de ser necesario. Por lo general, los resultados son normales. De presentarse alguna anomalía, las mamografías son el mejor método de detección precoz del cáncer de mama, incluso antes de que se presenten síntomas visibles.

He aquí algunos consejos para prepararse para una mamografía:

- Por lo general, los pechos de las mujeres son más sensibles la semana anterior o posterior a la menstruación. Solicite una cita para realizar su mamografía cuando sus pechos no estén tan sensibles.
- Algunas mujeres toman algún medicamento para aliviar el dolor, similar al que tomarían para un dolor de cabeza, una hora antes de la cita. No lo haga en caso de que interfiera con otros medicamentos que esté tomando o con otros problemas de salud que pudiera tener.
- Algunos especialistas afirman que tomar menos cafeína (café, té y otras bebidas altas en cafeína) las dos semanas anteriores a su mamografía puede ayudar a reducir la sensibilidad de los pechos.
- El día de la mamografía:
 - Use ropa de dos piezas, ya que se le solicitará que se quite la parte superior.
 - No use desodorantes, antitranspirantes, lociones corporales ni talco. Los metales que contienen estos productos pueden aparecer en la mamografía.

El cáncer de mama y la mujer

Las probabilidades de desarrollar cáncer de mama aumentan con la edad. Más del 80 % de los casos de cáncer de mama se detectan en mujeres de más de 50 años y la mayoría de las mujeres que padecen cáncer de mama no tienen antecedentes familiares de esta enfermedad.

En 2011, se estima que 9000 mujeres de Ontario serán diagnosticadas con cáncer de mama y que 1980 mujeres morirán a causa de esta enfermedad. La detección temprana puede reducir esta cifra, dado que:

- Ofrece una mayor posibilidad de tratamiento exitoso.
- Disminuye la probabilidad de que se produzca metástasis.
- Aumenta las opciones de tratamiento disponibles.

Mujeres con alto riesgo de desarrollar cáncer de mama

Algunas mujeres presentan mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. Se considera que el grupo de riesgo más importante lo constituyen mujeres de entre 30 y 69 años, que presentan las siguientes condiciones:

- Una mutación genética que las expone a un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama.
- Un padre, hermano o hijo con una mutación genética que las expone a un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama.
- Un historial familiar que indica un riesgo permanente de desarrollar cáncer de

- mama, superior o igual al 25 % confirmado por evaluación genética.
- Un antecedente de terapia de rayos en el pecho antes de los 30 años, como tratamiento por otro cáncer o enfermedad (por ejemplo, la enfermedad de Hodkin).

Para las mujeres de entre 30 y 69 años que se encuentran en mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama, se recomienda realizar un examen médico anual mediante una mamografía y una resonancia magnética. La probabilidad de que este grupo de mujeres desarrolle cáncer de mama es de dos a cinco veces más alta que la de la población en general.

Métodos de prevención

En su próxima visita periódica, pregunte a su médico o a su enfermera profesional cuál es el momento adecuado para realizar los exámenes médicos.

Estos exámenes son muy sencillos.

Las mujeres, entre 50 y 74 años, con un riesgo moderado de desarrollar cáncer de mama pueden:

- Comunicarse con el Ontario Breast Screening Program (OBSP, Programa de Detección de Cáncer de Mama de Ontario) para concertar una cita. Visite Ontario.ca/healthcareoptions para saber cuál es el centro del OBSP más cercano a su domicilio.

O BIEN

- Comunicarse con su médico para que la derive a un centro de detección de cáncer de mama.

Las mujeres de entre 30 y 69 años, que sospechen que tienen un alto riesgo de desarrollar cáncer de mama, pueden:

- Visitar a su médico de familia para que la derive a un centro de detección de cáncer de mama, debido a su historial médico o familiar.

Mantener un estilo de vida sano puede reducir el riesgo de padecer cáncer de mama:

- Mantenga un peso saludable, en especial luego de la menopausia.
- Manténgase físicamente activa.
- No consuma más de una bebida alcohólica por día, como máximo.
- No fume y evite ser fumadora pasiva.
- Limite la duración de su tratamiento de reemplazo hormonal.
- Lo más importante, no se olvide de realizar sus exámenes médicos. Una mamografía periódica, generalmente cada dos años, es la mejor manera de que las mujeres de entre 50 y 74 años eviten el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

Información adicional:

o Take the Time To Screen Tool (herramienta para la detección del cáncer de mama) en ontario.ca/screenforlife

o ServiceOntario: 1-877-234-4343 TTY : 1-800-387-5559

o Telehealth Ontario: 1-866-797-0000 TTY 1-866-797-0007

o Ontario Breast Screening Program (Programa de Detección de Cáncer de Mama

de Ontario): 1-800-668-9304

El servicio de atención de ServiceOntario está disponible en los horarios de atención laboral y puede ofrecer información general sobre los cuidados de salud. Telehealth Ontario es un servicio que funciona las 24 horas los 7 días de la semana, que cuenta con enfermeras profesionales para responder a sus consultas sobre salud más inmediatas.

Visit Ontario.ca/screenforlife