



Apartado de Correo, 32
Alhama de Almería 04400
mujeres_en_marcha@yahoo.es
www.mujiereenmarcha.org

Lo que cada mujer necesita saber acerca del cáncer de seno

Aprenda los hechos:

- Cada dos minutos se diagnostica a una mujer con cáncer de seno.
- Este año se espera que habrán 211,000 casos nuevos de cáncer de seno.
- Una mujer en ocho, si vive hasta la edad de 85, desarrollará cáncer de seno durante el curso de su vida.
- Cáncer de seno es la causa principal de la muerte en mujeres entre las edades de 40 y 55.
- Setenta por ciento de todos los cánceres de seno se encuentran a través de la auto-exploración de los senos. No todos los nódulos son perceptibles por tacto. Se recomienda que todas las mujeres tengan mamogramas regularmente y conduzcan un auto-examen cada mes.
- Ocho de cada diez nódulos encontrados no son cancerosos. Si encuentra una masa no sienta pánico. Haga una cita con su doctor.
- Los mamogramas tienen un bajo dosis de radiografía y tienen la capacidad de detectar el cáncer de seno hasta dos años antes de que se pudiese detectar manualmente.
- Hay una tasa del 96% de sobrevivencia en las que encuentran el cáncer de seno en una etapa temprana. ¡Estas son las buenas noticias! Presentemente hay más de 2 millones de sobrevivientes en América.

Las señales tempranas del cáncer del seno:

- Se detecta un nódulo, que por lo general está aislado, es firme y que no duele.
- Una porción de la piel en el seno o debajo del hombro se hincha y tiene un aspecto fuera de lo normal.
- Las venas superficiales de la piel son más prominentes en un seno.
- El pezón del seno se invierte, la textura de la piel cambia, o hay una secreción anormal.
- Hay una depresión en un área de la superficie del seno.
- Los senos pueden desarrollar masas pero solamente un porcentaje bajo son malignas.
- Mientras que una historia de este tipo de cáncer en su familia puede aumentar el riesgo, la mayoría de casos de cáncer de seno se diagnostican en mujeres sin antecedentes familiares. Por favor, dígame a su doctor si hay historia de cáncer de seno en su familia.

Un plan de detección temprana debe incluir:

- Entre las edades de 20 - 39 debe tener un examen clínico cada tres años y luego cada año.
- Comenzando a la edad de 20, auto-exploración mensual de los senos para buscar si hay cambios.
- Un mamograma a la edad de 40 años que servirá como base.
- Un mamograma cada dos años entre la edades de 40 - 49, dependiendo en los resultados anteriores.
- Un mamograma anual para las mujeres de 50 años y mayores.

- Un calendario personal para registrar sus auto-exámenes, mamogramas y citas con el doctor.
- Una dieta con poca grasa, ejercicio regular, y no fumar o beber alcohol.

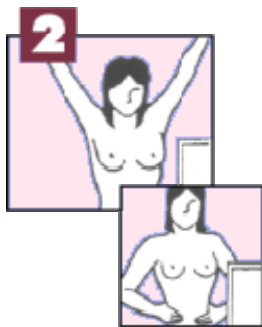


Auto-Examen de Los Senos

1) EN LA DUCHA:

Pase la mano con cuidado en pequeños movimientos circulares sobre cada parte del seno. Use su mano derecha para examinar el seno izquierdo y la mano izquierda para el seno derecho. Busque cualquier terrón, nódulo o hinchazón. Observe cuidadosamente cualquier cambio en sus senos.

2) FRENTE AL ESPEJO:



Inspeccione sus senos con sus brazos levantados sobre su cabeza. Después, coloque sus brazos a su lado. Busque cualquier cambio en el contorno de cada seno, hinchazón, hoyuelo en la piel, o cambios del pezón. Entonces coloque las palmas de sus manos sobre sus caderas y presione firmemente para doblar los músculos del pecho. El seno izquierdo y el derecho no se emparejarán. Realmente en pocos casos son parejos.

3) ACOSTADA:



Coloque la almohada bajo el hombro derecho con el brazo derecho detrás de su cabeza. Con los dedos de la mano izquierda llanos, presione el seno derecho cuidadosamente en pequeños movimientos circulares, moviendo verticalmente o en un modelo circular hasta cubrir el seno entero. Use presión ligera, media y firme. Exprima el pezón para comprobar si ha secreción. Repita estos pasos en su seno izquierdo.

Recomendaciones para su rutina de mamografía:

- A la edad de 40, una mamografía que servirá como base de comparación en el futuro.
- Edades de 40 - 49, una mamografía cada año o cada dos años, según conclusiones anteriores.
- 50 + - una mamografía cada año.

Entregamos las últimas comunicaciones y noticias acerca del cáncer de seno en nuestro sitio web - www.nationalbreastcancer.org