

CÓMO REALIZAR UN AUTOEXAMEN DE MAMA

40% de los cánceres de mama diagnosticados son detectados por mujeres que sienten un bulto, por lo que es muy importante establecer un autoexamen de mama regular.

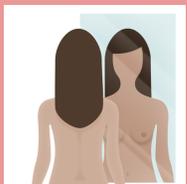
- Centro Medico Johns Hopkins

99



1. En la ducha

Levante un brazo sobre su cabeza y use las yemas de sus 3 dedos medios para presionar hacia abajo en el área del pecho y la axila con pequeños movimientos circulares



2. Frente a un espejo

Inspeccione sus senos con los brazos a los lados y luego con ambos brazos levantados sobre la cabeza.



3. Acostada

Coloque una almohada debajo de un hombro y coloque su brazo detrás de su cabeza. Use el otro brazo para palpar alrededor de su seno. Apriete el pezón y compruebe si hay secreción.

Sentir ...

bultos, engrosamiento, nudos endurecidos u otros cambios.

Buscar ...

cambios en el contorno, hinchazón, hoyuelos o cambios en los pezones

Asegurate que:



COMPROBAR MENSUALMENTE



EXAMINAR TODA LA ZONA DE LOS SENOS Y LAS AXILAS.



USE LAS YEMAS DE LOS DEDOS (NO LAS PUNTAS)

- Utilice una presión ligera, media y firme.
- Mueva sus dedos en un movimiento circular, arriba y abajo de su seno, y finalmente hacia afuera de su pezón.

PREVENCIÓN

¿SE PUEDE PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA?

No existe una forma segura de prevenir el cáncer de mama. Sin embargo, existen medidas preventivas para las mujeres que tienen un fuerte historial familiar de cáncer de mama o ciertos factores de riesgo genéticos.

DETECCIÓN Y DIAGNÓSTICO TEMPRANA

Estos son **dos métodos de detección temprana:**

Ser consciente de los primeros signos y síntomas para un diagnóstico temprano y tratamiento



Pruebas de detección para identificar anomalías: (detección de mamografía, autoexamen de mama (BSE), examen clínico de mama (CBE), pruebas genéticas).

EXAMEN DE MAMOGRAFÍA

El examen de mamografía es el método más efectivo. Reduce la pérdida de vidas en aproximadamente **20%**

40

Las mujeres tienen la opción de comenzar la detección anual del cáncer de mama con mamografías

Las mujeres deben comenzar a realizarse mamografías anuales

45

55

Es recomendado que las mujeres continúen realizándose mamografías cada dos años o anualmente.

CIRUGÍA PARA REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA

Podría considerar la cirugía preventiva si:

- Tiene una mutación en el gen BRCA1 o BRCA2 (u otros genes)
- Tiene antecedentes familiares sólidos de cáncer de mama.
- Tiene (o ha tenido) cáncer en una mama

ACCORDING TO:
NATIONALBREASTCANCER.ORG
BREASTCANCER.ORG
WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)
ABC.ORG



CONCIENCIA DEL CÁNCER DE MAMA

¡EL CONOCIMIENTO DE SENOS ES CLAVE!

1 DE CADA 8 MUJERES



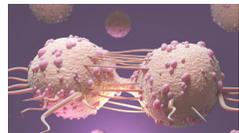
SERÁN DIAGNOSTICADAS CON CÁNCER DE MAMA DURANTE SU VIDA.

¡LEA EL INTERIOR PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN!



DESCRIPCIÓN GENERAL DE CÁNCER DE MAMA

El **cáncer** es una enfermedad en la que las células del cuerpo crecen sin control.



El **cáncer de mama** es una enfermedad en la que las células del seno se dividen y crecen sin control.

**** El cáncer de mama es el segundo cáncer más común entre las mujeres en los Estados Unidos.**

**** El cáncer de mama es la principal causa de muerte por cáncer entre las mujeres hispanas. Una mujer hispana que vive en los Estados Unidos tiene una probabilidad de 1 de cada 10 de desarrollar cáncer de mama**

Tipos más comunes de cáncer de mama:

- 1 Carcinoma ductal invasivo
- 2 Carcinoma lobulillar invasivo

Cáncer de mama masculino

- El riesgo de cáncer de mama es menor en hombres que en mujeres. El riesgo de por vida de que un hombre contraiga cáncer de mama es de aproximadamente 1 de cada 833 en comparación con 1 de cada 8 mujeres

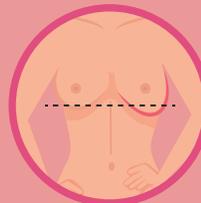
SIGNOS Y SÍNTOMAS ¡QUÉ BUSCAR!



Bulto nuevo, generalmente duro, en el seno o axila (axila)



Enrojecimiento o descamación de la piel en el área del pezón o en la mama



Engrosamiento o hinchazón de parte de la mama



Tirón del pezón o dolor en el área del pezón



Irritación o formación de hoyuelos en la piel de los senos



Secreción del pezón que no sea la leche materna, incluida la sangre



Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama



Dolor en cualquier área de la mama

80% a 85% de los bultos en los senos son benignos o no cancerosos, especialmente en mujeres menores de 40 años



¡Pregúntele a su médico si debe realizarse una mamografía!

Si sus mamografías han sido negativas, ¡las probabilidades de que un bulto en el seno no sea cáncer son aún mayores!

SEGÚN:
CDC.GOV
ACOG.GOV
STONYBROOKMEDICINE.EDU
AMERICAN CANCER SOCIETY

¿ESTOY EN RIESGO?

Edad

El riesgo de cáncer de mama aumenta con la edad. La mayoría de los diagnósticos se realizan en **mujeres de 55 años o más.**

55+

Raza/Etnicidad

Las mujeres blancas son ligeramente más propensas a desarrollar cáncer de mama que las mujeres hispanas, afroamericanas y asiáticas.

- En **las mujeres menores de 45 años**, el cáncer de mama es más común en las mujeres afroamericanas.

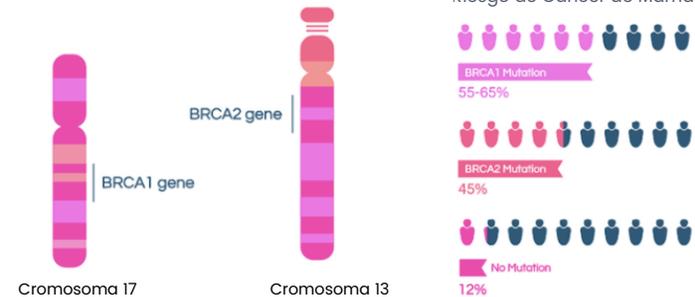


Factores de estilo de vida

- obesidad después de la menopausia
- el aumento del consumo de alcohol (1 o más bebidas diarias) se han relacionado con un mayor riesgo de cáncer de mama.

Ciertas mutaciones genéticas hereditarias también pueden aumentar el riesgo de cáncer de mama.

- La causa más común de cáncer de mama hereditario es una mutación de los genes **BRCA1** o **BRCA2**.



SEGÚN:
BREASTCANCER.ORG
CANCER.ORG
CANCER.GOV



CONCIENCIA DEL CÁNCER DE MAMA



Diagnóstico y detección temprana

40

Las mujeres deben tener la opción de comenzar la detección anual del cáncer de mama con mamografías.

Las mujeres deben comenzar a realizarse mamografías anuales.

45

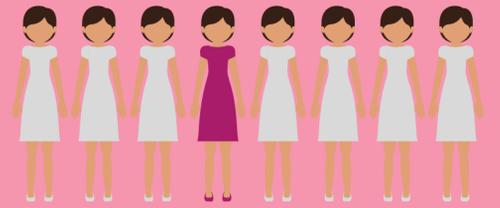
55

La ACS recomienda que las mujeres continúen realizándose mamografías cada dos años o anualmente.

No existe una forma segura de prevenir el cáncer de mama, por lo que la **detección y el diagnóstico tempranos mediante mamografías y autoevaluaciones** son importantes.



1 DE CADA **8** MUJERES



SERÁ DIAGNOSTICADA CON CÁNCER DE MAMA DURANTE SU VIDA.

¿QUÉ AFECTA MI RIESGO?

Años

Las mujeres de **55 años o más** tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama.

Carrera & Etnicidad

Más de **45 años**, las mujeres blancas tienen un riesgo ligeramente mayor.
Menores de **45 años**, el cáncer de mama es más común en mujeres afroamericanas.

Estilo de vida

La **obesidad** después de la menopausia y el aumento del **consumo de alcohol** pueden aumentar su riesgo.

Genética

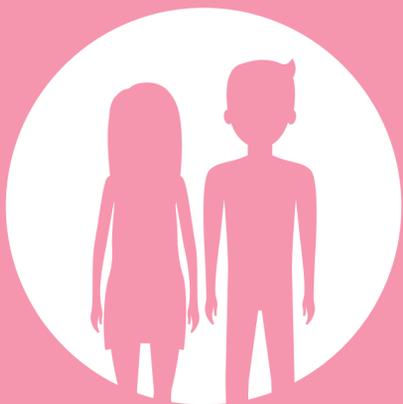
Ciertas **mutaciones genéticas heredadas**, como la **mutación de los genes BRCA1 o BRCA 2**, pueden causar cáncer de mama hereditario.

¡Puede realizar una autoexamen!

1 En la ducha

2 Frente a un espejo

3 Acostada



HOMBRES Y MUJERES DEBEN REALIZAR AUTOEXAMENES

¿Sabías?

EL CÁNCER DE MAMA ES:

- > EL SEGUNDO CÁNCER MÁS COMÚN ENTRE LAS MUJERES EN LOS U.S
- > LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE DE MUJERES HISPANAS EN LOS U.S.



APROXIMADAMENTE **1** DE CADA **10** MUJERES HISPANAS QUE VIVEN EN LOS U.S. DESARROLLARÁ CÁNCER DE MAMA.

11%

DE LOS CASOS NUEVOS DE CÁNCER DE MAMA EN LOS U.S. SE ENCUENTRAN EN MUJERES **MENORES DE 45 AÑOS**.