VOLUMEN 8, NÚMERO 1

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#68 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Hágase un chequeo para detectar el cáncer de seno

Si tiene 40 años o más, una mamografía podría salvarle la vida

NYC Health

Health Bulletin #68: Get Checked for Breast Cancer (Spanish)

Para poder luchar contra el cáncer de seno hay que detectarlo a tiempo.

- El cáncer de seno causa la muerte a 1,200 mujeres aproximadamente en la ciudad de Nueva York todos los años.
- Una de cada 8 mujeres desarrollará cáncer de seno durante su vida.
- Las mujeres blancas tienen más probabilidades de que se les diagnostique cáncer de seno, pero las mujeres afroamericanas tienen más probabilidades de morir a causa de éste.
- Todas las mujeres tienen una excelente posibilidad de curarse cuando el cáncer de seno se detecta a tiempo.
  - Cuando el cáncer se descubre antes de que se propague más allá del seno, el 98% de estas mujeres sobreviven al menos 5 años.
  - Sin embargo, cuando el cáncer de seno no se detecta a tiempo y se ha propagado a otros órganos, sólo una de cada cuatro mujeres vive 5 años o más.

Las mamografías son la clave para la detección temprana.

- Las mamografías son imágenes tomadas con rayos X de los senos.
- Las mamografías pueden detectar tumores mucho antes de que se puedan palpar los bultos en el seno.
- La mayoría de las mujeres de 40 años o más deben realizarse una mamografía cada uno ó dos años.

¿Cómo es una mamografía?

- El técnico (la mayoría son mujeres, y puede solicitar a un técnico mujer) le ayudará a colocar sus senos, uno a la vez, sobre el aparato de rayos X.
- Para obtener una buena imagen, la máquina presiona el seno con firmeza. Es probable que sienta un pellizco incómodo, pero por lo general, el dolor se detiene en cuanto se toma la imagen.
- Algunas veces, el técnico toma más de una radiografía para obtener una imagen más clara. Pero esto no significa necesariamente que haya algún problema.

¿Qué busca el médico?

- El médico (un radiólogo) busca en las radiografías algún cambio en el tejido del seno que pueda indicar un problema.
- El tejido del seno cambia con el tiempo, por lo tanto, es importante que el médico compare los resultados con sus otras mamografías. Si visita a un médico nuevo, lleve sus mamografías anteriores, de ser posible.
- Si la mamografía muestra áreas que se deben controlar, el médico puede llamarla nuevamente para que se realice más radiografías u otras pruebas de diagnóstico por imágenes, como una ecografía o una imagen por resonancia magnética (MRI).
- Para comprobar con más detalle si tiene cáncer, su médico puede recomendar que le hagan una biopsia.
  - Durante la biopsia, el médico extrae una diminuta cantidad de tejido del seno para examinarlo.
  - Las biopsias no cambian la forma ni el aspecto del seno.

Asegúrese de buscar los resultados.

- Si no le entregan los resultados antes de retirarse, pregunte cómo los recibirá.
  - De acuerdo con la ley, usted debe recibir los resultados de la mamografía por correo en un plazo de 30 días. Asegúrese de que el consultorio médico tenga su dirección postal correcta.
    - Si no recibe sus resultados, llame a la clínica. NO asuma que todo está bien.

Nunca ignore los resultados anormales, tome medidas AHORA MISMO.

- Asegúrese de entender los resultados; haga preguntas.
- Cuando le recomienden realizarse más pruebas, hágaselas de inmediato, sin importar lo ocupada que esté.
- Si le diagnostican cáncer, no pierda tiempo. Busque el tratamiento adecuado INMEDIATAMENTE para poder vivir una vida larga y saludable.

Primera impresión: Julio de 2004 – **Revisada/reimpresa:** 01-02/09, 10/09

Reduzca el riesgo.

Riesgos en el estilo de vida y en la salud que puede controlar:

- Limite el consumo de alcohol a no más de una bebida por día.
- Mantenga un peso saludable y esté físicamente activa. Haga al menos 30 minutos de ejercicios moderados, como una caminata a paso rápido, al menos 5 veces a la semana.
- Si fuma, *déjelo ahora.* (Para obtener ayuda gratuita, llame a la línea para dejar de fumar al 311).
- Si se encuentra en terapia de reemplazo hormonal, analice los riesgos con su médico.
- Amamante a su bebé.

Otros riesgos para el cáncer de seno:

Asegúrese de que su médico sepa si:

- Alguna vez tuvo cáncer de seno.
- Tiene un pariente cercano (madre, hermana o hija) que haya tenido cáncer de seno. (Sin embargo, la mayoría de las mujeres que desarrollan cáncer de seno no tienen antecedentes de esta enfermedad).
- Tiene un gen específico para el cáncer de seno. (Los genes específicos sólo son responsables de un 5% a 10% de todos los casos).

Más información y ayuda

- **Departamento de Salud y Salud Mental del Estado de Nueva York *(New York State Health Department)*: www.health.state.ny.us/nysdoh/cancer/center/publication.htm**
- **Sociedad Estadounidense del Cáncer *(American Cancer Society)*: www.cancer.org o llame al 800-227-2345**
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades *(Centers for Disease Control and Prevention)*: www.cdc.gov/cancer/nbccedp**
- **Instituto Nacional del Cáncer *(National Cancer Institute)*: www.cancer.gov/cancertopics/types/breast**
- **Coalición Nacional contra el Cáncer de Seno *(National Breast Cancer Coalition)*: www.natlbcc.org**
- **PARA COMPARTIR: Autoayuda para mujeres con cáncer de seno o de ovarios: www.sharecancersupport.org o llame al 866-891-2392 (línea directa gratuita)**
- **Gilda's Club: www.gildasclubnyc.org o llame al 212-647-9700**

Dónde realizarse una mamografía

- **Pídale a su médico una referencia, o llame al 311.**
- **Las mamografías están cubiertas por los planes de seguros de salud, incluidos los seguros privados, Medicaid y Medicare.**
- **Si no tiene seguro o su seguro no lo cubre, podría reunir los requisitos para realizarse pruebas de detección gratuitas o de bajo costo en numerosos hospitales (llame al 311) o a través del Programa de Servicios contra el Cáncer del Estado de Nueva York (para obtener más información, llame al 311 o al 866-442-2262).**

LLAME AL 311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletínes de Salud también están disponibles en **nyc.gov/health**

Visite **nyc.gov/health/email** para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico

¡No permita que ninguna de estas preocupaciones le impida realizarse una mamografía!

"No tengo seguro de salud".

- Usted podría reunir los requisitos para realizarse pruebas de detección gratuitas o de bajo costo. Si desea obtener más información, llame al 311.

"Soy un inmigrante sin documentos".

- Todos tienen derecho a recibir una buena atención médica, independientemente de la raza/grupo étnico, ingresos o condición de inmigración.
- Para saber dónde puede realizase una mamografía, llame al 311. Nadie le preguntará sobre su condición de inmigración.

"¡Me siento bien! No siento dolor ni tengo otro tipo de síntomas".

- Debido a que la mayoría de los casos de cáncer de seno no provocan síntomas, usted debe hacerse un chequeo.

"Las mamografías son dolorosas".

- Es probable que sienta un pellizco incómodo, pero por lo general, el dolor es leve y pasa rápidamente.
- Vale la pena tener un poco de molestias, pero lo más importante es detectar a tiempo el cáncer de seno.

"Escuché que las mamografías no son seguras".

- No es verdad. Las mamografías utilizan niveles muy bajos de radiación y no presentan riesgos para la salud.

"No necesito una mamografía, soy demasiado mayor para tener cáncer de seno".

- La edad no cuenta para tener cáncer de seno. De hecho, la mujer mayor tiene más riesgo de tenerla.

VOLUMEN 8, NÚMERO 1

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#68 en una serie de Boletínes de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

Hágase un chequeo para detectar el cáncer de seno.

LLAME AL 311 Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.

HPD1X2527S – 10.09