



EN ESPAÑOL



RECOMENDACIONES ACTUALES

La Sociedad Americana del Cáncer recomienda para toda mujer sin síntomas de senos:

- Un punto de referencia para un mamograma entre las edades de 35 y 40 años.
- Repetir el mamograma cada año después de la edad de 40 años o a la discreción de su médico.

Si tiene síntomas de seno (Síntomas de seno incluyen bultos, secreción del pezón o cambios en la piel), debe ver a su médico para un examen completo y seguir sus sugerencias sobre la necesidad de hacerse un mamograma.

DETECCIÓN DEL CÁNCER DEL SENO

La detección temprana del cáncer del seno se obtiene mejor por mamografía y examen físico.

La **mamografía** es un examen de rayos X especializado del seno femenino para detectar el cáncer muy pequeño no detectado por autoexamen por un examen de médico. En grandes ensayos clínicos, se ha demostrado ser la prueba más sensitiva de cáncer y, por lo general puede detectar aproximadamente el 90% de los cánceres del seno. En contraste, un examen físico puede detectar solo el 55% de tales cánceres. Ofrecemos ambos, película (convencional) y mamografía digital.

La mamografía digital ofrece varios beneficios:

- Mejor para formación de imágenes de senos con implantes
- Mejor para senos densos
- Menos llamadas de regreso, así que recibe menos Radiación

El **examen físico** es otro método para detectar el cáncer. El autoexamen del seno (BSE siglas en ingles) es fácil de hacer, barato y efectivamente realizado por usted. Las instrucciones para BSE se encuentran en este folleto.

Aun hoy, la mayoría del cáncer del seno es detectado por el paciente. Estos cánceres son grandes y pudieron haber sido detectados temprano por mamografía. Si tiene preguntas sobre BASE, nuestros tecnólogos estarán dispuestos a contestarle sus preguntas.

El **examen de ultrasonido** se usa para evaluar los bultos de los senos para determinar si son bultos sólidos o quistes. Los quistes son benignos; los bultos sólidos pueden ser benignos o malignos. El ultrasonido normalmente se usa como apoyo a la mamografía. El ultrasonido está inmediatamente disponible en Reno Diagnostic Centers.

La **Mamografía de Resonancia Magnética** es un método para evaluar la enfermedad del seno. Reno Diagnostic Centers le ofrece MRM como se la recete su médico después de consultar con nuestros radiólogos. El uso más común es el de detectar ruptura de implantes de seno.

El **autoexamen de los senos o BSE** es fácil de hacer y solo requiere unos cuantos minutos de su tiempo. Se le ofrecen diagramas e instrucciones en este folleto.

INSTRUCCIONES PARA AUTOEXAMEN DE LOS SENOS:

1. Párese enfrente de un espejo. Inspeccione los dos senos en busca de cualquier cosa inusual como cualquier secreción de los pezones o piel corrugada, con hoyitos o escamosa.

Los siguientes dos pasos se han designado para enfatizar cualquier cambio en la forma o contorno de los senos. Mientras los hace debe sentir los músculos de su pecho encogerse.

2. Fijándose bien en el espejo, junte las manos detrás de su cabeza y presione las manos hacia delante.

3. Después, presione sus manos firmemente en sus caderas y dóblese un poco hacia el espejo mientras hace los hombros y codos hacia delante.



BUSQUE Y SIENTA SI HAY CAMBIOS

Algunas mujeres hacen la siguiente parte del examen en la ducha porque los dedos se resbalan por la piel enjabonada, permitiéndole mejor concentración sobre la textura por debajo.

4. Levante el brazo izquierdo. Use tres o cuatro dedos de su mano derecha para explorar su seno izquierdo firmemente, con cuidado y detalladamente. Comience por la orilla, presione la parte plana de sus dedos en círculos pequeños, moviendo los círculos suavemente alrededor del seno. Gradualmente acercándose hacia el pezón. Asegure de cubrir todo el seno. Preste atención especial a la parte de abajo, incluyendo la axila. Sienta por cualquier bulto inusual o masa por debajo de la piel.

5. Suavemente apriete el pezón y busque por secreción. (Si tiene cualquier cantidad de secreción durante el mes, sea o no durante su autoexamen de los senos, vea a su médico.) Repita los pasos 4 y 5 en su seno derecho.

6. Los pasos 4 y 5 deben repetirse acostada. Acuéstese planamente en su espalda con su brazo izquierdo sobre su cabeza y con una toalla o toalla doblada por debajo de su hombro izquierdo. Esta posición hace más plano al seno y facilita el examen. Use el mismo movimiento circular explicado anteriormente. Repita el examen en su seno derecho.

PARA APRENDER MÁS:

Visite herSource.com:
www.herSource.com

Sociedad Americana del Cáncer:
www.cancer.org • 800.227.2345

Administración de Comida Y fármacos:
www.fda.gov

Fundación Komen:
www.komen.org • 800.462.9273

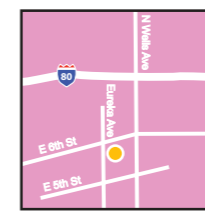
Instituto Nacional del Cáncer:
www.nci.nih.gov
800.4CANCER (800.422.6237)

Organizaciones Nacionales de Alianza del Cáncer del Seno:
www.nabco.org • 888.806.2226

Y-ME Breast Cáncer Organización de Apoyo
www.y-me.org • 800.221.2141

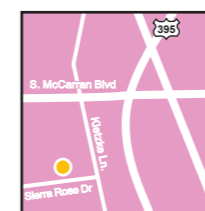
ESTAMOS ABIERTOS DE LUNES A VIERNES PARA TODO EXAMEN

ADEMÁS ABRIMOS LOS SÁBADOS DE 8 A.M. A 4 P.M. EN EL CENTRO DE EUREKA PARA PERSONAS SIN CITA PARA LOS SIGUIENTES EXÁMENES DESIGNADOS CON ESTRELLA



590 Eureka Avenue, Reno, NV 89512

- IRM*
- IRM Abierta*
- TC*
- Medicina Nuclear
- T.E.P. Dedicado
- Fluoroscopia Digital
- Rayos X*
- Ultrasonido*
- Mamografía Digital con DAC (Diagnóstico Asistido por Computadora)
- Biopsias Estereotactica



625 Sierra Rose Drive, Reno, NV 89511

CENTRO COMPLETAMENTE DIGITAL

- Mamografía Digital con DAC (Diagnóstico Asistido por Computadora)
- DEXA Examen de densidad Ósea
- HealthCheck Un Programa Completo del Estudio de la Salud
- Colonoscopia Virtual
- IRM
- TC
- Ultrasonido
- Rayos X



Reno Diagnostic Centers

(775) 323-5083 • 1-(800) 422-2828

www.renodiagnosticcenters.com



Reno Diagnostic Centers

AUTOEXAMEN DEL SENO | MAMOGRAFÍA

CÁNCER DEL SENO: LOS HECHOS

EL SEGUNDO TIPO DE CÁNCER MÁS COMÚN

El cáncer del seno es el segundo tipo de cáncer más común entre las mujeres Americanas, (cáncer del pulmón es el primero) afectando a una de cada nueve mujeres en los Estados Unidos y cuenta con el 26% de todos los cánceres en la mujeres. Un tercio de estos cánceres se pueden detectar antes de la edad de 50 años. Si el cáncer se detecta en su etapa inicial, la tasa de supervivencia después de tratamiento es casi el 100 por ciento.

¿ESTÁ USTED A RIESGO?

El ser mujer la expone a riesgo mayor de padecer de cáncer del seno. Otros factores que pueden agravar su riesgo incluyen:

- Edad. Su probabilidad de padecer de cáncer del seno aumenta mientras envejece. Dos tercios de las mujeres que padecen de cáncer del seno tendrán más de 50 años, pero el cáncer del seno sí ocurre en mujeres más jóvenes.
- Antecedentes personales de cáncer del seno, cáncer en el seno opuesto u otro cáncer. El riesgo de padecer de cáncer en el otro seno es de más o menos tres veces mayor a lo normal.
- Madre, hermana o hija con cáncer del seno. Los estudios indican que las mujeres con antecedentes familiares de cáncer del seno padecen de la enfermedad casi a dos veces de lo normal.
- Menstruación temprana o menopausia a una edad mayor.
- Ningún embarazo de tiempo completo o primer parto antes de los 30 años de edad.

SEÑALES VISUALES DE ADVERTENCIA O SÍNTOMAS DE SENOS

Posibles señales de advertencia visuales del cáncer del seno incluyen:

- Bulto: con frecuencia aislado, firme al toque y no doloroso
- Pezón invertido: en un seno previamente normal
- Piel se convierte gruesa: una porción de la piel del seno puede verse como cáscara de naranja.
- Venas superficiales; una prominencia de venas superficiales en uno de los senos.

Si usted padece de cualquiera de estos síntomas, haga una cita para ver a su médico inmediatamente y siga sus recomendaciones para hacerse una mamografía u otros procedimientos diagnósticos.



CÁNCER DEL SENO: P&R



¿CÓMO SE PUEDE SABER LA DIFERENCIA ENTRE EL TEJIDO DEL SENO NORMAL AL TIPO DE BULTO POR EL CUAL DEBO VER A MI MÉDICO?

Afortunadamente, la distribución de cada uno de los tejidos de los senos de la mujer es idéntica, el seno derecho debe sentirse exactamente como el izquierdo. Si compara el tejido del seno en cualquier parte del seno con la parte idéntica del otro, el tejido del seno debe sentirse igual. Por ejemplo, supongamos que al examinarse sus senos siente un bulto en la parte superior de su seno derecho. Examine el mismo lugar del seno izquierdo. Si se siente igual, entonces sin duda es su tejido glandular normal. Lo mismo se le aplica a las otras partes de sus senos.

¿CÓMO PUEDO SABER SI ESTOY SINTIENDO EL TEJIDO DE MIS SENOS, COSTILLAS O MÚSCULOS?

Usted no tiene que saber lo que está sintiendo mientras se sienta igual en la misma parte del otro seno. Todo es un reflejo exacto del otro lado, incluso en las costillas y músculos. La única clave es aprender a comparar la parte exacta del otro seno. Tal vez tendrá que verse en el espejo para estar segura. De otra manera, tal vez no se sentirá igual. Infórmele a su médico de cualquier bulto que no sea igual al del otro lado, aunque no se sienta más duro que su tejido glandular normal y se mueve con facilidad. En etapa inicial todo cáncer del seno es pequeño y suave y fácil de mover. La idea es de encontrar el cáncer del seno en la etapa temprana, no después.

¿Y SI NO SE SIENTEN IGUALES LOS DOS LADOS AL COMPARARSE?

En muchas ocasiones habrá diferencias entre el tamaño de sus senos así como uno de sus pies es un poco más grande que el otro. Los tejidos del seno más grande por naturaleza serán más prominentes. Si alguna área del seno se siente anormalmente prominente y no existe área prominente correspondiente en el seno opuesto y no ha tenido un examen del seno por lo menos en varios meses, usted debe hacer una cita con su médico y que él o ella examinen el área. La mayor parte del tiempo, ya que la mayoría de los bultos no son cancerosos, él / ella le asegurará que la pequeña diferencia de un seno al otro es lo que los médicos se refieren a "variación normal".

¿SON CANCEROSOS TODOS LOS BULTOS NO IGUALES?

La mayoría de los bultos son debidos a tejidos adiposos los cuales puedan acumular más bultos mientras envejecemos (como los tejidos adiposos de las piernas). Los bultos también pueden ser debidos a quistes.



LE TENDREMOS SUS RESULTADOS A SU MÉDICO DENTRO DE 24 HORAS.

¿CÓMO PUEDO RECORDAR COMO SE SIENTEN MIS SENOS DE UN EXAMEN A OTRA?

¡Es más fácil de lo que piensa! Usted puede usar el método que usan la mayoría de los médicos: un diagrama. Esto le ayuda a su médico y a usted recordar las áreas problemáticas de sus senos. Haga un diagrama de sus senos la primera vez que se los examine y marque una "X" en el diagrama donde sienta su tejido de seno. Puede indicar estas áreas como blandas o de cualquier manera que explique como se siente. Entonces, la próxima vez, puede comparar lo que siente con el diagrama anterior.

¿Y SI HE TENIDO CIRUGÍA PREVIA EN UNO O LOS DOS SENOS? ¿NO HABRÁ DIFERENCIAS EN LOS TEJIDOS DE UN SENO AL OTRO?

Sí. Pueda haber diferencias si a uno de los senos se le ha quitado más tejido. Puede sentirse diferente en ciertas partes, en comparación con el seno opuesto en la misma parte. De nuevo, esta es una buena oportunidad para dibujar un diagrama de los dos senos. Indique las partes que se sienten diferentes e indique las áreas de la cirugía de sus senos. Además es importante indicarle los sitios de cirugía a su mamógrafo.

¿ES INQUIETANTE TENER SECRECIÓN DEL PEZÓN?

Se le debe informar a su médico si tiene secreción del pezón solo en un seno y es espontánea; esto quiere decir, que sale sin que el seno haya sido apretado. La mayoría de las secreciones, especialmente claras, no son indicaciones de algo serio pero deben ser investigadas. Toda secreción sangrienta debe ser examinada por su médico, espontánea o no.



P&R SOBRE DOLOR DE SENO

¿DOLOR DE SENOS SIGNIFICA QUE PADEZCO DE CÁNCER DE SENO?

La mayoría de las mujeres en una u otra ocasión tienen dolor de seno, en muchas ocasiones en uno más que en otro. Debido a que esto es una queja muy común, no se puede usar como indicación de que hay cáncer presente.

ANTES DE MI PERIODO, MIS SENOS SE SIENTEN MUY DOLOROSOS Y CON MUCHOS BULTOS. ¿DEBO PREOCUPARME POR ESTO?

La mayoría de las mujeres sienten algo de malestar antes del inicio de su periodo. Esto se debe a la hormona femenina estrógeno que estimula el tejido glandular del seno. Esto produce una colección de flujo en el seno lo cual lo hace más grande, con más bultos e incomodo y hasta doloroso. Cuando se inicia el periodo menstrual, el flujo sale del seno y el malestar debe disminuir. El área de la axila drena el flujo del seno así que puede permanecer incomoda por un par de días.

EN ALGUNAS OCASIONES MIS SENOS PERMANECEN CON DOLOR POR TODO UN MES O MÁS. ¿ESTO ES COMÚN?

Sí. Esto es normalmente debido a una irregularidad hormonal. Si se acumula mucho flujo, parte puede permanecer después de su periodo. Cuando el seno produce fluido en su próximo periodo, esto flujo se combina con el restante, produciendo más presión de lo normal. Esta presión puede durar más de un mes. Esto es debido a una irregularidad hormonal. Espere hasta que el malestar se elimine antes de examinarse sus senos; sino encontrara todo tipo de bultos.

¿QUÉ SON CAMBIOS FIBROQUÍSTICOS EN EL SENO?

Las hormonas femeninas en algunas mujeres pueden producir bolsitas como globos de flujo que se atrapan en el tejido del seno (referido como quistes). Cuando se examine los senos, estos quistes se sienten como bultos. Los quistes hacen el autoexamen de los senos difícil para usted y su médico. Esta condición normalmente ocurre entre las edades de 35 y 50 años. Al momento, no existe un método comprobado para prevenir cambios de quistes, pero la investigación sugiere maneras de tratar los síntomas. Algunos estudios indican que los síntomas pueden reducirse si se reduce la ingestión de cafeína del café, té, refrescos y chocolate. Aunque la cafeína se tiene que dejar de ingerir por lo menos dos meses para efecto completo, se puede sentir mejora en el dolor de seno y en los bultos en tan solo dos o tres días. Dejar la cafeína tal vez no elimine cambios fibroquísticos por completo debido a que periodos menstruales irregulares y estrés mental también se pueden asociar con quistes, pero normalmente reducirá la cantidad de malestar que siente. Afortunadamente, después de la menopausia, hay menos hormonas femeninas presentes y cambios fibroquísticos con frecuencia desaparecen, facilitando el examen del seno. Sin embargo, las síntomas pueden persistir si las hormonas femeninas son necesarias y recetadas por su médico. Si usted toma hormonas, hable con su médico sobre la posibilidad de no tomarlas por cinco días de cada mes para permitir que se elimine cualquier fluido de sus senos.

¿UN QUISTE SE PUEDE CONVERTIR CANCEROSO?

No. Pero cáncer puede desarrollarse en otra parte del mismo seno. Debido a que los bultos provocados por quistes dificultan el autoexamen de sus senos, su médico puede recetarle una mamografía y ultrasonido del seno para ayudarle en su examen físico.

Para más información sobre esto o cualquier otro examen, visítenos en al red en renodiagnosticcenters.com

