



Detección del cáncer de seno: Recomendaciones para las mujeres que no tienen síntomas

El cáncer de seno es el segundo tipo más frecuente de cáncer en las mujeres y afecta a una de cada ocho mujeres adultas. Aunque no podemos prevenir el cáncer de seno, podemos tratarlo en forma más eficaz si se detecta a tiempo. La mejor forma de detectar tempranamente el cáncer de seno es a través de las pruebas de detección. Detectar significa hacer pruebas regularmente para descubrir el cáncer cuando todavía es pequeño y más fácil de tratar.

Existen tres formas para detectar el cáncer de seno. Dan mejores resultados cuando se usan juntas:

- Mamografía: radiografía del seno.
- Examen clínico del seno: examen del seno que realiza su médico o la enfermera con práctica médica.
- Autoexamen del seno: revisar sus propios senos en busca de bultos o cambios en el tejido (vea los consejos en la página 2).

Organizamos nuestras recomendaciones de detección según la edad y el nivel de riesgo. Los factores que pueden aumentar el riesgo de cáncer de seno se muestran en la sección “Recomendaciones de detección para casos de alto riesgo” de esta página. Si tiene alguno de ellos, hable con su médico u otro profesional de la salud.

Si tiene un nuevo bulto, secreción o enrojecimiento de los pezones, u otro cambio en sus senos, llámenos de inmediato. No espere a que le hagan las pruebas de detección. La mayoría de los bultos o cambios en los senos no son cáncer, pero debe hacérselos revisar lo antes posible.

Recomendaciones de detección para casos de riesgo promedio

La mayoría de las mujeres tiene un **riesgo promedio**. Eso significa que no tienen factores de alto riesgo y deben seguir las recomendaciones que se mencionan a continuación:

Mamografía

Recomendamos:

- **De 75 años o más.** Hable con su médico sobre cuándo realizarse las pruebas de detección.
- **De 50 a 74 años.** Mamografía de rutina cada uno o dos años.
- **De 40 a 49 años.** Las mujeres con riesgo promedio de desarrollar cáncer de seno deben considerar los riesgos y los beneficios de las mamografías de rutina antes de tomar la decisión.
- **De 39 años o menos.** No se recomienda la mamografía de rutina.

Es importante recordar que estas recomendaciones son solo sobre las mamografías de rutina para las mujeres que tienen un riesgo promedio.

Examen clínico de los senos (ECS)

Podemos hacerle un examen clínico de los senos para detectar anomalías o cambios en los senos. Recomendamos que hable con su médico o con otro profesional de la salud sobre el ECS durante sus revisiones regulares.

Autoexamen de los senos (AES)

Conocer su propio cuerpo la ayuda a detectar si hay algún cambio nuevo

en el tejido de sus senos. Si está menstruando, la semana posterior a su período es el mejor momento para examinar sus senos.

Recomendaciones para las pruebas de detección en casos de alto riesgo

Podría tener un **riesgo más alto** de cáncer de seno si tiene uno o más de los siguientes factores de riesgo:

- Antecedentes personales de cáncer de seno.
- Familiar de primer grado (madre, hija o hermana) con cáncer de seno.
- Usted o un familiar de primer grado tuvieron un resultado positivo en la prueba genética de cáncer de seno.
- Familiar de segundo grado (tía, sobrina, abuela, nieta) con cáncer de seno antes de los 50 años.
- Familiar de primer o segundo grado con cáncer de ovario.
- Radioterapia anterior en el pecho.

Mamografía

Si tiene alguno de estos factores de riesgo, debe hablar con su médico sobre cuándo comenzar a hacerse mamografías, independientemente de su edad.

Examen clínico de los senos (ECS)

Si tiene cualquiera de los factores de riesgo, recomendamos que un médico u otro profesional de la salud le haga un examen clínico de los senos cada uno o dos años.

(continúa en la siguiente página)

Autoexamen de los senos (AES)

Conocer su propio cuerpo la ayuda a detectar si hay algún cambio nuevo en el tejido de sus senos. Si está menstruando, la semana posterior a su período es el mejor momento para examinar sus senos.

El tejido de los senos de la mayoría de las mujeres tiene algunos bultos o engrosamientos. Cuando tenga dudas sobre un bulto en particular, examine el otro seno. Si encuentra un bulto similar en la misma zona del otro seno, probablemente ambos senos estén normales. Busque cambios, engrosamientos o bultos nuevos.

Si no está segura o tiene zonas que le preocupan, comuníquese con el profesional médico por teléfono o por correo electrónico. Lo importante es aprender qué es normal para usted y comunicarle los cambios al médico.

Cómo hacer un autoexamen de senos

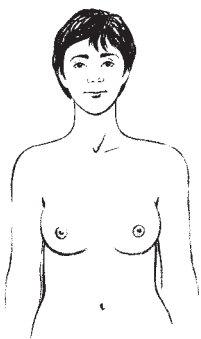
El autoexamen de senos tiene dos fases:

Fase 1: frente al espejo

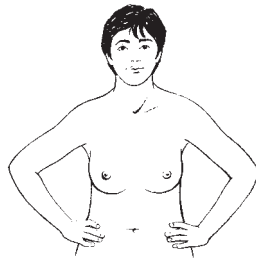
Mírese los senos en un espejo. Es normal que uno sea levemente más grande que el otro. Aprenda qué es lo normal para usted.

Mírese los senos desde tres posiciones:

- Párese con los brazos a los costados.



- Con las manos sobre las caderas.



- Con los brazos sobre la cabeza.



En cada posición, busque cambios en el contorno y la forma de los senos, el color y la textura de la piel y el pezón y cualquier secreción de los pezones.

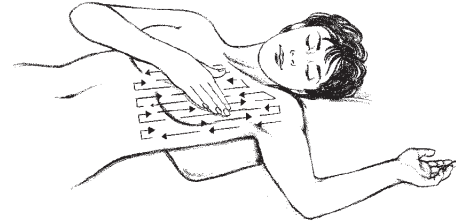
Fase 2: acostada

Para examinar su seno izquierdo, coloque una almohada o una toalla doblada debajo de su hombro izquierdo. Use la mano derecha para examinar el seno izquierdo. Si sus senos son grandes, recuéstese sobre el lado derecho y lleve el hombro izquierdo hacia atrás de manera que el tejido del seno se distribuya en forma más pareja sobre la pared torácica.

Use las yemas de los tres dedos del medio para examinar el seno. Mueva los dedos en círculos pequeños, del tamaño de una moneda de diez centavos. No levante los dedos de la piel. Use presión ligera, intermedia y profunda en cada parte para sentir el espesor completo del tejido del seno. Está palpando para encontrar bultos, engrosamientos o cambios de cualquier tipo.

Examine todo el seno usando un patrón en rayas verticales (vea la ilustración).

Preste atención a todo el tejido desde la clavícula hasta la axila y desde la línea del sostén hasta el esternón. Comience desde la axila y vaya bajando hasta la línea del sostén. Mueva un dedo hacia el centro y suba hasta la clavícula. Repita estos pasos hasta que haya cubierto todo el tejido del seno.



Pase la almohada o la toalla al otro hombro y repita los pasos para examinar el otro seno.

Si examina sus senos una vez al mes, aprenderá qué es normal para usted y rápidamente reconocerá si algo cambia. El autoexamen de los senos requiere algo de práctica. Puede obtener más información sobre los autoexámenes de los senos en el Centro de Educación para la Salud de Kaiser Permanente.

Cuándo comunicarse con Kaiser Permanente

Si encuentra algún bulto inusual, engrosamiento o secreción de los pezones, o cambios de cualquier tipo, llame o envíe un correo electrónico a su médico de inmediato. Recuerde, la mayoría de los bultos no son cáncer; sin embargo, su médico deberá hacer un diagnóstico.

Otros recursos

- Visite la página principal de su médico en kp.org/mydoctor. También puede buscar la Enciclopedia de la Salud (Health Encyclopedia) en kp.org/health, que ofrece información más detallada sobre este y muchos otros temas.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas y otros recursos.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.

© 2008, The Permanente Medical Group, Inc. Todos los derechos reservados. Departamento Regional de Educación para la Salud. Esta hoja de información fue desarrollada por el Grupo de Trabajo sobre el Cáncer de Seno de Kaiser Permanente del Norte de California (Kaiser Permanente Northern California Breast Cancer Task Force), febrero de 2008.