

RECURSOS EN LÍNEA

Ciudad de su Salud*
yourdiseaserisk.wustl.edu

Zuum – Rastreador de Salud*
zuum.wustl.edu

8 Maneras de Prevenir El Cáncer*
the8ways.org

Institutos Nacionales de Salud
salud.nih.gov

Cirujano General – El Retrato de Salud
 de mi Familia
familyhistory.hhs.gov/FHH/html/index.html?setLng=es

Institutos Nacionales de Salud – Calculador
 de Índice de Masa Corporal
nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc_sp.htm

Instituto Nacional del Cáncer
cancer.gov/español

Sociedad Americana Contra el Cáncer
cancer.org/español/index

*Solamente en Inglés



LAS UBICACIONES

Siteman Cancer Center at Barnes-Jewish Hospital and Washington University School of Medicine

660 S. Euclid Ave., Box 8100
 St. Louis, MO 63110
 Teléfono: 314-747-7222
 Línea gratis: 800-600-3606
 Email: siteman@wudosis.wustl.edu
 En la internet: siteman.wustl.edu

Siteman Cancer Center at Barnes-Jewish St. Peters Hospital

150 Entrance Way
 St. Peters, MO 63376
 Teléfono: 636-916-9920
 Línea gratis: 800-600-3606
 En la internet: sitemanstpeters.wustl.edu

Siteman Cancer Center – South County

5225 Midamerica Plaza
 St. Louis, MO 63129
 (I-55 & Butler Hill Road)
 Teléfono: 314-747-7222
 Línea gratis: 800-600-3606
 En la internet: sitemansouth.wustl.edu

Siteman Cancer Center at Barnes-Jewish West County Hospital

10 Barnes West Drive
 Physician Office Building 2
 Creve Coeur, MO 63141
 Teléfono: 314-747-7222
 Línea gratis: 800-600-3606
 En la internet: sitemanwest.wustl.edu



8 MANERAS DE PREVENIR EL CÁNCER DE SENO

8IGHTWAYS



8 MANERAS DE PREVENIR EL CÁNCER DE SENO (MAMA)

Cáncer de seno. Con tan solo leer estas palabras pudiera preocupar a cualquier mujer. Esto es totalmente normal. Casi todos conocemos a alguien que ha sido afectado por esta enfermedad.

Sin embargo, tenemos buenas noticias sobre el cáncer de seno. Los tratamientos mejoran cada día y ahora sabemos más que nunca cómo prevenir la enfermedad. Estos simples ocho pasos a seguir le ayudarán a mantener un bajo riesgo de contraer cáncer de seno. No todo aplica a cada mujer, pero todos los pasos juntos pueden tener un gran impacto.

1. Mantenga un peso saludable

Mantener un peso saludable es una meta importante para todos. El sobrepeso puede incrementar el riesgo a contraer diferentes tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de seno, especialmente después de la menopausia.

2. Ser físicamente activo

El ejercicio es lo más eficaz que hay para mantener una buena salud, y las mujeres que se mantienen activas por lo menos 30 minutos al día tienen un menor riesgo de contraer cáncer de seno.

3. El alcohol, con moderación

El alcohol puede ser saludable para el corazón con moderación, pero también puede aumentar el riesgo de cáncer de seno y otros cánceres, incluso cuando se bebe con moderación. Entonces, ¿qué significa esto? Si toma moderadamente (hasta un trago por día para las mujeres, dos tragos por día para los hombres), es probable que no haya ninguna razón para que detenerse. Sin embargo, si usted no toma, no sienta que debe hacerlo. Los que beben mucho deben tratar de reducir o dejar de tomar por completo.

4. Amamantar si le es posible

La lactancia materna por un total de un año o más (combinado entre todos sus hijos) disminuye el riesgo a contraer cáncer de seno. Además de tener grandes beneficios para el bebé.

5. Evite tomar píldoras anticonceptivas, especialmente después de los 35 años o si fuma

Las píldoras anticonceptivas tienen riesgos y beneficios. Mientras más joven sea la mujer, menor es el riesgo. Mientras la mujer tome píldoras anticonceptivas, tiene un riesgo más alto de contraer cáncer de seno. Vale señalar que este riesgo

desaparece rápidamente después de detener su consumo. Los riesgos de ataque cerebral e infarto también incrementan con la píldora, especialmente si la mujer fuma. Sin embargo, su uso a largo plazo también puede disminuir el riesgo a contraer cáncer de ovarios, colon y útero — sin mencionar los embarazos no deseados — así que hay muchos puntos a favor. Si usted está muy preocupada por el cáncer de seno, evite tomar píldoras anticonceptivas, lo cual es una opción para disminuir el riesgo a contraer la enfermedad.

6. Evite las hormonas post menopáusicas

Las hormonas post menopáusicas no deben ser tomadas a largo-plazo para prevenir enfermedades crónicas, como la osteoporosis o las enfermedades cardiovasculares. Varios estudios han mostrado que las hormonas tienen efectos variados en la salud. Estas aumentan el riesgo de algunas enfermedades y disminuyen el riesgo de otras. Ambas, las hormonas de estrógeno solas y las de estrógeno-progesterona aumentan el riesgo de contraer cáncer de seno.

Si la mujer toma hormonas post menopáusicas, debe de ser por un periodo de tiempo corto. Su doctor es la mejor persona para consultar sobre los riesgos y beneficios de las hormonas post menopáusicas.

7. Informase sobre su historial familiar

Las mujeres con un historial familiar de cáncer sustancial pueden tomar decisiones especiales para protegerse. Es muy importante que las mujeres se informen sobre su historial familiar. Usted podría tener un alto riesgo de contraer la enfermedad si su madre o hermana desarrollaron cáncer de seno o de ovarios (especialmente si fué a una edad temprana) o si tiene muchos familiares (incluyendo hombres) que han desarrollado cáncer de seno, ovarios o próstata. Un doctor o un orientador genético le puede ayudar a entender su historial familiar de la enfermedad.

8. Tamoxifeno y Raloxifeno para mujeres de alto riesgo

Los medicamentos de prescripción tamoxifeno y raloxifeno pueden reducir considerablemente el riesgo de contraer el cáncer de seno para aquellas mujeres que tienen alto índice de riesgo. Estos medicamentos aprobados por el FDA para la prevención de cáncer de seno, son tan poderosos que pueden tener efectos adversos, así que no son adecuados para todos. Si usted piensa que tiene un riesgo alto de contraer la enfermedad, hable con su doctor para saber si el tamoxifeno o el raloxifeno son adecuados para usted.

Para mujeres con riesgo alto

No olvide hacerse exámenes

A pesar de cierta controversia, estudios han mostrado que los exámenes de detección del cáncer de seno con mamografía salvan vidas. No ayudan a prevenir el cáncer, pero pueden ayudar a detectar el cáncer temprano, cuando es tratable. Para la mayoría de las mujeres, las mamografías regulares pueden comenzar a los 40 años, pero las recomendaciones específicas varían según la edad.

SI USTED TIENE ENTRE 40 Y 45 AÑOS:

Usted puede elegir para comenzar las mamografías anuales. Es importante hablar con un médico acerca de los riesgos y beneficios de las mamografías en estas edades.

SI USTED TIENE ENTRE 45 Y 54 AÑOS:

Las mamografías se recomiendan cada año.

SI USTED TIENE 55 O MAS AÑOS:

Las mamografías se recomiendan cada dos años. Usted puede optar por seguir hacerlas cada año.

No se recomiendan los exámenes clínicos de mama y autoexámenes. Pero usted debe estar familiarizado con sus senos y decirle a un proveedor de atención médica de inmediato si nota o siente cualquier cambio en la apariencia de sus senos.

Habitos saludables para adolescentes, y adultos jóvenes (y padres) para enfocarse:

- Comer muchas frutas, verduras y productos de grano entero
- Hacer actividad física
- Mantenerse en un peso saludable
- Evitar el tabaco y el alcohol

Otros factores de riesgo importantes para el cáncer de seno

Desafortunadamente, hay un número importante de factores de riesgo del cáncer de seno que las mujeres no pueden controlar. El saber los riesgos que aplican a usted, podrá entender su riesgo y tomar las medidas necesarias para disminuirlo. Si usted siente que tiene un riesgo alto, hable con un doctor o profesional de la salud. Lo siguientes son los hechos pueden aumentar su riesgo de contraer el cáncer de seno:

- Edad avanzada, especialmente después de los 60 años de edad
- Sin hijos biológicos
- Historial familiar de cáncer de seno
- Estatura alta (5'8" [172cm] o más)
- Primer periodo menstrual (menarquia) antes de los 12 años
- La densidad de los senos
- Menopausia a los 55 años o después
- Historial de enfermedades de afecciones no cancerosas de los senos (Por ejemplo hiperplasia atípica)
- Primer embarazo después de los 35 años

Sepa sobre su riesgo. Cambie su futuro

Visite yourdiseaserisk.wustl.edu* y obtenga una valoración de riesgos a contraer cáncer de seno, además de consejos de prevención personalizados.

*Solamente en Ingles

Your Disease Risk
THE SOURCE ON PREVENTION
www.yourdiseaserisk.wustl.edu