

# Las evaluaciones de cáncer de mama son importantes para su salud

La salud de las mamas es una parte importante de centrarse en su bienestar global. Es importante estar al tanto de la salud de las mamas. No se olvide de hablar con su médico si tiene alguna pregunta. El cáncer de mama es el segundo cáncer en orden de frecuencia en mujeres en los Estados Unidos. Las evaluaciones pueden ayudar a su proveedor de atención médica a encontrar signos de cáncer antes de que usted tenga síntomas.

## Qué hacer para mantener la salud de las mamas.

Algunos factores pueden determinar los pasos que debe tomar a continuación para mantener la salud de las mamas. Esté al tanto de lo que es normal para usted. Es importante hablar con el médico si nota algún cambio en la apariencia de sus mamas o en cómo las siente.

Dependiendo de su edad, antecedentes familiares u otros factores de riesgo, puede que necesite un examen clínico de las mamas o una mamografía. El examen clínico de las mamas lo realiza un médico o una enfermera para detectar bultos u otros cambios.

Si tiene entre 50 y 75 años, debe hacerse una mamografía todos los años. Una mamografía es una radiografía de rutina de sus mamas. Es una prueba sencilla que lleva solo unos minutos. Esta es la mejor manera de detectar el cáncer pronto, cuando es fácil de tratar. Si tiene menos de 50 años y piensa que puede tener un mayor riesgo, pregúntele a su médico cuando debe hacerse una mamografía.

## Esté atento para detectar posibles síntomas.

El estar al tanto de estos síntomas le puede ayudar a hacerse cargo de su salud. Su proveedor de atención primaria (PCP) le puede ayudar si notase alguno de estos síntomas o si tuviese preguntas:

- Bulto en la mama o debajo de los brazos
- Engrosamiento o hinchazón en la mama
- Cambios en el tamaño o forma de las mamas
- Hoyuelos en la piel de la mama
- Dolor en la mama
- Irritación, enrojecimiento, o piel escamosa en la mama o en la zona del pezón
- Estiramiento o dolor en el pezón
- Descarga del pezón que no sea leche materna, incluida la sangre

## Cómo realizar un auto examen de mama.

Una manera de estar al tanto de cambios es el realizar un auto examen mensualmente. Esto le ayudará a encontrar cualquier cambio en sus mamas y obtener ayuda de su médico, si la necesitase.

Presione con la parte plana de los tres dedos del medio sobre sus mamas mientras está en la ducha. Busque bultos, engrosamientos, nudos u otros cambios. Inspeccione visualmente las mamas delante de un espejo. Busque hinchazón, hoyuelos o cambios en los pezones. Inspeccione tanto con los brazos a lo largo del cuerpo como levantados sobre la cabeza.

Tóquese las mamas mientras está acostada boca arriba. Use la mano opuesta para inspeccionar la mama y la zona debajo de los brazos para poder detectar posibles bultos.

Hable con su médico si notase cualquier cambio o si tuviese preguntas.



## Tome decisiones para mejorar su salud.

Ciertas opciones saludables también pueden reducir el riesgo de tener cáncer de mama. Intente:

- Mantener un peso saludable
- Hacer ejercicio con regularidad
- Comer una dieta saludable
- Limitar el uso de hormonas durante la menopausia
- Reducir el consumo de alcohol
- Amamantar a sus hijos, si puede

Hable con su médico sobre su riesgo de tener cáncer de mama. Pida información sobre las evaluaciones del cáncer de mama y las mamografías y sobre lo que puede hacer para mejorar su salud.

<sup>1</sup> [www.cdc.gov/cancer/breast/statistics/index.htm](http://www.cdc.gov/cancer/breast/statistics/index.htm)