

El cáncer al seno puede afectar a mujeres de todas las edades y de cualquier origen.

En Norteamérica, el cáncer al seno es el cáncer más diagnosticado en las mujeres y es la segunda causa de mortalidad por cáncer. No se conocen las causas de este cáncer, por lo cual es importante estar informado y actuar a tiempo.

¿Qué es el cáncer?

El cáncer es una enfermedad seria. Células perfectamente normales sufren modificaciones (sin razón alguna). Se hacen cada vez más numerosas y se agrupan formando tumores o nódulos.

Al inicio, los tumores están situados en un órgano (seno, pulmón, etc.). Enseguida se propagan en todo el cuerpo.

Cuando células anormales se sitúan en el seno, se habla de cáncer al seno.

¿Qué pasa con el cáncer al seno?

No se sabe cuáles son las causas del cáncer de seno, pero se le puede detectar a tiempo y, de esta manera, aumentar las probabilidades de su curación. En la primera fase, el cáncer al seno puede ser tratado, mientras que una fase avanzada puede requerir una operación quirúrgica e incluso causar la muerte.

¿Cómo reconocer el cáncer al seno?

El cáncer al seno no se manifiesta con signos visibles. A veces se pueden observar ciertos signos, por ejemplo: modificación del seno, como aumento de su dimensión o cambio del color de la piel, flujo. Estos síntomas no siempre son causados por el cáncer, pero cuando se observan es necesario consultar a un doctor.

Hay ciertos elementos que hacen que algunas personas estén en más riesgo que otras:

- Tener más de 50 años de edad
- Tener un pariente cercano (madre, hermana, hija) que tuvo o tiene cáncer de seno
- Haber tenido algún problema en el seno
- No haber tenido niños o tener más de 30 años en el primer embarazo
- Tener menstruaciones precoces (menos de 12 años)
- Tener una menopausia tardía

Aún si usted no se encuentra en ninguna de esas situaciones, sepa que **todas las mujeres pueden tener cáncer al seno.**

Lo que usted puede hacer por sí misma

EXAMEN DE SENOS

Hacer regularmente el examen de senos permite descubrir a tiempo un tumor y actuar rápidamente, para eliminarlo y para evitar que se propague en todo el cuerpo.

El examen puede ser realizado por

- un doctor, que pueda establecer de una manera exacta si los signos del cáncer están presentes
- la mujer por sí misma

Cómo realizar el examen de senos

Delante del espejo, mire sus senos en diversas posiciones, vea si hay modificaciones visibles de la piel o de la dimensión. Después, sentada o de pie, levante la mano derecha hacia arriba de la cabeza. Con la mano izquierda, toque el seno derecho con las yemas de los dedos y presione profundamente. Comience de la parte izquierda hacia el exterior y haga movimientos progresivos en las direcciones indicadas más abajo. Verifique toda la superficie del seno. Repita los mismos movimientos en el seno izquierdo.

Si a la hora del examen, siente una pequeña protuberancia o un nudo en su seno o una modificación en el aspecto, consulte a un doctor para comprobar el origen de esos signos.

Detectar a tiempo el cáncer al seno

El medio más eficaz de detectar el cáncer al seno es la mamografía

la mamografía = radiografía de los senos. Se comprime cada seno entre dos placas para tomar una vista del interior. Esto dura algunos segundos y no es doloroso ni peligroso.

Si es necesario, otras pruebas pueden especificar más el origen del cáncer

- la radiografía local
- la ecografía
- la biopsia

Todos estos exámenes son gratuitos. Para hacerlas, es necesario tener una prescripción del doctor.

Si usted tiene entre 50 y 69 años, puede beneficiar del Programa quebequense de detección del cáncer al seno. Usted recibirá una invitación para pasar una mamografía. Afíliese al programa para beneficiar de los servicios personalizados ofrecidos (mamografía cada dos años, envío y seguimiento de los resultados, tratamientos).

Si usted tiene menos de 50 años, haga el examen de senos una vez por mes, 2-3 días después de la menstruación. Consulte a un doctor una vez al año, aun si no presenta síntomas.

Este tríptico fue realizado por el *Centro Internacional de Mujeres, Quebec* a partir de publicaciones y documentos de información sobre los programas de detección del cáncer al seno provenientes de diversas instituciones.

Impresión y difusión: financiadas por *Santé Canada*

Coordinación: Bouchra Kaache

Concepción y redacción: Ana Gherghel

Grafismo:

Traducción: I. Vergara

Agradecimientos a los responsables del Programa quebequense de detección del cáncer al seno, por su contribución a la verificación del documento.

El *Centro Internacional de Mujeres, Quebec* no puede ofrecer una peritación sobre el cáncer al seno. Sin embargo, pone a disposición del público folletos y trípticos con información.

Existen varias instituciones en la comunidad a quienes usted puede dirigirse para pedir ayuda o más información referente al cáncer al seno.

Para un examen médico o para aprender cómo hacer el examen de los senos:

- ✓ La clínica médica más cerca de su casa
- ✓ El CLSC más cerca de su casa

Para tener información sobre el Programa quebequense de detección del cáncer al seno:

- ✓ Centro de coordinación de servicios regionales en el Hospital St-Sacrement
Tel. (418) 682-7596, 1-877-682-7596

Para las personas que sufren de cáncer al seno, información sobre el cáncer y sus tratamientos, así como servicios de ayuda, en:

- ✓ *La fundación quebequense del cáncer*
Tel. 1 800 363-0063, (418) 657-5334
- ✓ *La Sociedad Canadiense del cáncer*
Tel. 1 888 939-3333, (418) 683-8666

Si usted siente molestias en un momento dado, el personal especializado de las clínicas y centros de detección pueden darle más información. Usted puede en todo momento hacer preguntas y pedir explicaciones acerca del diagnóstico o del tratamiento prescrito.

Los tratamientos disponibles

Una gran variedad de tratamientos son disponibles y accesibles a todos

- Para el cáncer en la fase de inicio -operación quirúrgica para quitar el tumor, seguida de tratamiento (quimioterapia, radioterapia). La curación es segura y rápida
- Para el cáncer en fase avanzada - una operación quirúrgica más estricta, pudiendo ser necesario quitar todo el seno afectado por el cáncer, el tratamiento es más largo y complicado.

Recuerde:

Hoy en día, el cáncer ya no significa más la muerte porque existen tratamientos para combatirlo. Un tumor de pequeñas dimensiones puede ser eliminado. En cambio, una vez instalado, el cáncer se propaga rápidamente en todo el cuerpo, pudiendo causar la muerte.

En general, llevar una vida equilibrada y tener costumbres sanas puede prevenir el desarrollo de todos los tipos de cáncer

- Una alimentación rica en verduras y frutas
- Hacer deporte
- Tener un primer embarazo con menos de 30 años y amamantar a los recién nacidos

**MUJERES
de comunidades culturales,
prevengan el cáncer al seno**

Centre International des Femmes, Québec

915, Boul. René-Lévesque Ouest,
bureau 110
Sillery, Qc G1S 1T8
Téléphone : (418) 688-5530
Télécopieur : (418) 688-1967
E-mail : cifq@bellnet.ca
Site Web : www.cifqfemmes.qc.ca