

Conciencia de Cáncer de la Mama

Octubre 2012

Es probable que conozca alguien que haya sido afectado por el cáncer de la mama.

- **Cáncer de la mama** es el cáncer más común de mujeres, en conjunto con el de la piel. Más de 2 millones de mujeres viviendo en los Estados Unidos han recibido tratamiento por el cáncer de la mama. Cerca de 300,000 recibirán la diagnosis en 2012. **Hombres también pueden desarrollar cáncer de la mama.** Aproximadamente 2,000 varones recibirán la diagnosis cada año.

Factores importantes:

- **Una diferencia entre el cáncer de la mama en varones y mujeres** es que los varones reciben la diagnosis en una etapa más avanzada, que puede afectar la prognosis y tratamiento. Por eso es importante comprender que cáncer de la mama puede afectar a *todos*.
- **Los tejidos de la mama** en varones o mujeres. Es más difícil descubrir cáncer de la mama si los tejidos son más densos.
- **Detección temprano es decisivo.** Ha sido un gran progreso en encontrar cáncer de la mama temprano, que baja el riesgo de la extensión del cáncer, resultando con más éxito en el tratamiento.

Riesgos del cáncer de la mama:

- **Sexo** – Cáncer de la mama afecta más a mujeres.
- **Historia familiar** – Aunque es importante, el riesgo es aproximadamente 15% de desarrollar este tipo de cáncer con una historia familiar; y 5–10% de desarrollarlo con un enlace genético. 80% de cánceres de la mama ocurren in mujeres *sin* historia familiar.
- **Historia personal** – Tener cáncer de la mama una vez aumenta su riesgo de desarrollar un cáncer de la mama de nuevo, o que el primero vuelva a ocurrir.
- **Edad** – El riesgo aumenta durante el envejecimiento, especialmente después de la menopausa.
- **Obesidad** – Los tejidos de gordura contienen estrógeno; lo más gordura, lo más estrógeno. Estrógeno a su turno, ayuda crecer los tejidos de cáncer.
- **Mujeres que han dado a luz al primer hijo después de los 35 años, o las que no tienen hijos**, tienen más riesgo de desarrollar cáncer de la mama.
- **Fumar** – Los que fuman tienen más riesgo de cáncer.



Señas o Síntomas

- **Masa en la mama** – Puede haber una masa o tejido más grueso en la mama *y/o en la axila*.
- **Secreción del pezón, o dolor en ello**
- **Cambio en los tejidos de la mama** – Puede haber dolor, hoyuelo, o piel escamosa o pelada.
- **Piel roja, irritada o con hojas** – Puede aparecer como la piel de naranja.
- **Pezón invertido o retraído**
- **Cambio no normal en el tamaño de la mama**

¿Qué se puede hacer?

- **Autoexamen de la mama** – mujeres y varones
- **Mamografía** – una para referencia a los 40 años, o más temprano si haya una historia familiar
- **Comer menos grasa** – especialmente la saturada o hidrogenada
- **Comer más fibra dietética**
- **Bajar de peso** – hasta un peso saludable
- **Comer una dieta equilibrada** – incluyendo muchas frutas y verduras
- **Limitar el alcohol**
- **Mantenerse activo** – hacer ejercicio regularmente
- **Dejar de fumar**



Wellness2000, Inc.

Corporate Wellness • Health Risk Management • Employee Assistance

Wellness 2000, Inc. 1175 E. Main Street, Suite 2F, Medford, OR 97504

• (800) 866-8344 • Fax (541) 770-7929 • www.wellness2000.com