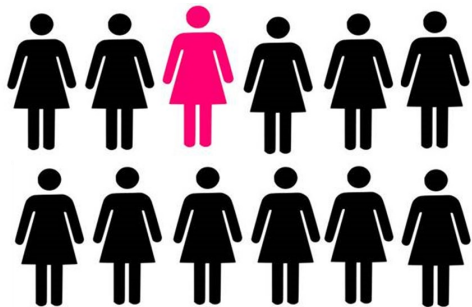


Consejos saludables

- Consulte con su médico los exámenes de detección adecuados para usted. Esto es muy importante en casos de personas con factores de riesgo elevados como el historial familiar (mamá, hermana o hija diagnosticada con cáncer de seno)
- Conozca la apariencia y forma de sus senos, para que identifique cambios que requieran atención.
- Mantenga en un peso saludable.
- Realice al menos 30 minutos diarios de actividad física.
- Reduzca el consumo de alcohol.
- Deje el hábito de fumar.



En Puerto Rico, 1 de cada 12 mujeres desarrolla cáncer de seno.

Si se detecta a tiempo, puede curarse.



Programa de Prevención de Cáncer

Secretaría Auxiliar para la
Promoción de la Salud
Departamento de Salud
Tel. 787-765-2929 Ext. 4125
www.salud.pr.gov

Programas

División de Control de Tabaco y Salud Oral
División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas

- Programa Prevención de Cáncer
- Programa para la Prevención y Control de Diabetes
- Programa de Asma
- Programa de Automanejo de Condiciones Crónicas
- Programa de Geriatría

Centro y Registro de Alzheimer
División de Salud y Bienestar
Internado en Dietética
Programa de Promoción y Educación

This publication was supported by the Grant 2BoOT009046, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

Revisado: Mayo 2017



GOBIERNO DE PUERTO RICO
Departamento de Salud

El cáncer de seno:



lo que toda mujer debe saber



El cáncer de seno en Puerto Rico

El cáncer de seno es el más común en mujeres en Puerto Rico.

1 de cada 12 mujeres desarrolla cáncer de seno.

Los datos del Registro Central de Cáncer reflejan que cerca del 29.9% de los diagnósticos de cáncer en mujeres, son en el área del seno.

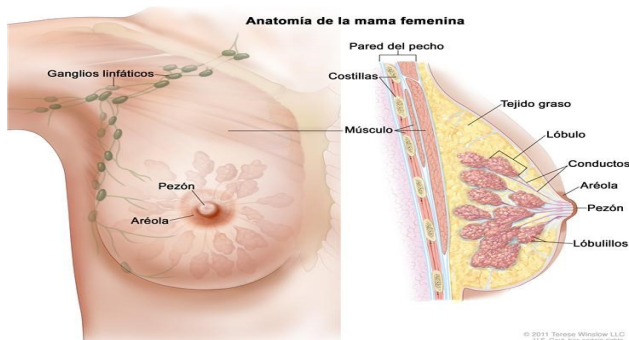
Este cáncer causa cerca de 400 muertes por año.

El cáncer de seno

Al igual que otros tipos de cáncer, el cáncer de seno es un crecimiento anormal de células, en el tejido mamario.

Se nombra de acuerdo al lugar donde se desarrolla el cáncer (lobular o ductal), y su capacidad invasiva (invasivo o *in situ*).

Existen otras condiciones que afectan la salud de los senos, pero que NO son cáncer. Ejemplos: quistes, fibroadenomas, calcificaciones.



© 2013 Tenaxx Wireless LLC
U.S. Gov. has certain rights.

El cáncer de seno

Factores de riesgo

- **Edad:** es más común a partir de los 40 años
- **Ser mujer :** aunque se estima que 1 de cada 100 casos se reporta en hombres
- **Historial familiar** de cáncer en la familia (mamá, hermana, hija)
- **Inactividad física**
- **Obesidad**
- Uso excesivo de **alcohol**
- **Fumar**
- Primera **menstruación** antes de los 10 años, última menstruación después de los 50 años.

Signos y síntomas

- Masas o “bolitas”
- Cambio en la forma o apariencia
- Dureza en la piel
- Hundimiento, elevación o secreción del pezón
- Cambios en lunares
- Dolor persistente

Presentar uno de estos síntomas NO quiere decir que tenga cáncer, debe consultarlo con su médico y realizar los exámenes de detección recomendados según su edad y riesgo.

Exámenes de detección

- **Examen clínico de los senos:** se realiza por un profesional de la salud. Consiste en la observación y palpación de los senos. Se recomienda a partir de los 20 años como parte de la visita de revisión. Su frecuencia dependerá de la edad y factores de riesgo.
- **Mamografía:** es una radiografía de los senos. Se recomienda a partir de los 40 años. Si hay historial familiar de cáncer, puede realizarse antes. La frecuencia del estudio dependerá de la edad y los factores de riesgo.

Las sonomamografías, pruebas de resonancia magnética (MRI) y las biopsias se realizan como estudios adicionales de diagnóstico cuando los resultados de alguno de los exámenes de detección presentan resultados alterados o sospechosos.

El autoconocimiento de los senos es una herramienta esencial en la detección temprana. Incluye la palpación y evaluación visual. Conozca la apariencia de sus senos para que identifique cualquiera de los síntomas. Consulte con su médico los cambios que identifique, así como los exámenes que debe realizarse.