



Exámenes de detección del cáncer del seno

Los exámenes de detección son una forma de detectar temprano el cáncer del seno, cuando es más fácil de tratar.

El cáncer del seno es la forma de cáncer más común en las mujeres. Aunque no sabemos exactamente cómo prevenir el cáncer del seno, se puede tratar si se encuentra temprano. Los exámenes de detección, por consiguiente, son una forma de detectar el cáncer del seno, cuando es más fácil de tratar.

Actualmente hay tres métodos de detección (pruebas) para el cáncer del seno. Son más efectivos cuando se usan juntos.

- 1. Mamografía:** Rayos X especializados del seno
- 2. Examen clínico del seno:** Examen físico del seno por su doctor o enfermera especializada
- 3. Autoexamen del seno:** Revisar sus propios senos para ver si hay bolitas o cambios

Guías de los exámenes de detección si se está a un riesgo promedio

El riesgo promedio se refiere a las mujeres que no tengan los factores de riesgo descritos en las guías de detección de alto riesgo (ver abajo). La mayoría de las mujeres están a un riesgo promedio.

Edad	Mamografía	Examen clínico del seno	Autoexamen
20-39	No se recomienda	Con los exámenes ginecológicos de rutina	Mensualmente
40-74	Cada 1 a 2 años	Cada 1 a 2 años	Mensualmente
75 +	Usted y su doctor u otro profesional médico deciden juntos.	Usted y su doctor u otro profesional médico deciden juntos.	Mensualmente

Guías de los exámenes de detección si se está a alto riesgo

El alto riesgo se refiere a las mujeres que tengan ya sea:

- un historial personal de cáncer del seno (una mujer que haya tenido cáncer del seno), o
- un historial familiar de cáncer del seno en la mamá, hermana o hija antes de los 50 años.

Edad	Mamografía	Examen clínico del seno	Autoexamen
20-34	No se recomienda	Cada 1 a 2 años	Mensualmente
35-74	Cada año	Cada año	Mensualmente
75 +	Usted y su doctor u otro profesional médico deciden juntos.	Usted y su doctor u otro profesional médico deciden juntos.	Mensualmente

Las guías de detección de Kaiser Permanente están organizadas por edad y por nivel de riesgo. Si tiene síntomas (tales como una bolita, dolor, secreciones, enrojecimiento o cualquier cambio en el seno), llame a su doctor o enfermera especializada inmediatamente. *Estas recomendaciones son para mujeres que no tengan síntomas en los senos.*

Ciertas influencias personales, familiares o genéticas pueden aumentar su probabilidad de llegar a desarrollar cáncer del seno. Si tiene un historial familiar de cáncer del seno que le preocupe, hable con su doctor o enfermera especializada para conocer las guías específicas de los exámenes de detección.

Autoexamen de los senos

Establezca una hora regular cada mes para examinarse los senos, tal como unos pocos días después de la regla, cuando los senos no estén hinchados ni sensibles al tacto. Las mujeres que no tengan la regla pueden examinarse los senos el primer día de cada mes.

La mayoría de las mujeres tiene el tejido de los senos con algún tipo de bolitas o con mayor grosor en alguna parte. Cuando tenga dudas acerca de una bolita en particular, revise el otro seno. Si encuentra una bolita similar en la misma área del otro seno, es probable que ambos senos sean normales. Esté alerta acerca de cualquier cambio, mayor grosor del tejido o nuevas bolitas.

Haga que su profesional médico le revise cualquier área que le preocupe. Lo importante es aprender qué es normal para usted e informarle a su doctor acerca de los cambios.

El autoexamen de los senos se efectúa en dos fases.

Fase 1: Al frente del espejo

Examine sus senos visualmente en un espejo. Pocas mujeres tienen senos que sean idénticos el uno al otro. Es normal que un seno sea un poco más grande que el otro. Aprenda lo que sea normal en su caso.

Mire sus senos en tres posiciones:

- Párese con los brazos a los lados



- Con las manos en las caderas



- Con los brazos levantados por encima de la cabeza



En cada posición, busque cambios en el contorno y forma de sus senos, el color y textura de la piel y del pezón y si hay secreciones que salgan de los pezones.

Fase 2: Acostada

Para examinar su seno izquierdo, coloque una almohada o una toalla doblada debajo de su hombro izquierdo. Use su mano derecha para examinarse el seno izquierdo. Si sus senos son grandes, acuéstese en su lado derecho y voltee su hombro izquierdo hacia atrás, aplanándolo para extender el tejido del seno más parejamente sobre su cavidad torácica. Use las yemas de los tres dedos del medio para examinar su seno. Mueva los dedos en círculos pequeños del tamaño de una moneda de diez centavos. No retire los dedos de la piel. Use presión suave, mediana y profunda en cada parte para sentir plenamente el grosor del tejido del seno. Está buscando bolitas, partes con mayor grosor o cambios de cualquier tipo.

Examine todo el seno usando un patrón de líneas verticales (ver la ilustración).



Examine todo el tejido desde la clavícula hasta la axila y desde la línea del brasier hasta el esternón. Empiece en la axila y desplace los dedos hacia abajo, hasta la parte inferior de la línea del brasier. Desplácese el ancho de un dedo hacia el medio y continúe con los dedos hacia la clavícula. Repita hasta que haya cubierto todo el tejido del pecho.

Pase la almohada o toalla al otro hombro y repita este procedimiento para el otro seno.

Si se examina los senos mensualmente, aprenderá qué es normal para usted y reconocerá rápidamente si algo cambia. El autoexamen de los senos requiere algo de práctica. Puede aprender más acerca del autoexamen de los senos en su Centro de Educación para la Salud de Kaiser Permanente.

Cuándo llamar a Kaiser Permanente

Si usted descubre cualquier bolita, mayor grosor de los tejidos, secreciones de los pezones fuera de lo común o cambios de cualquier tipo, informe de ello a su doctor inmediatamente. Recuerde, la mayoría de las bolitas no son malignas, pero necesitará que un doctor le haga el diagnóstico.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.