

# La verdad sobre el cáncer de seno

## Lo que usted necesita saber

### ¿Cómo puedo prevenir el cáncer de seno?

Aunque las causas de cáncer de seno aún no se entienden totalmente, es claro que la exposición al estrógeno durante la vida de una mujer y la edad cuando tuvo su primer hijo juegan un papel importante. Debido a que nadie sabe exactamente qué causa el cáncer de seno, no hay una manera específica de prevenirlo. Sin embargo, hay varios pasos que toda mujer puede tomar para disminuir la probabilidad de tener cáncer de seno. Estos incluyen comer saludablemente, hacer ejercicio regularmente y limitar la cantidad de alcohol que consume. En mujeres de alto riesgo, los medicamentos llamados tamoxifen y raloxifen también pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de seno.

### ¿Quién desarrolla cáncer de seno?

Cualquier persona puede desarrollar cáncer de seno. Por ejemplo, sabía usted que...

- entre más años tiene una mujer, mayor es su probabilidad de desarrollar cáncer de seno.
- las mujeres blancas tienen una mayor probabilidad de desarrollar cáncer de seno que las mujeres de otros grupos étnicos o raciales.
- las mujeres afroamericanas tienen mayores probabilidades de morir de cáncer de seno que las mujeres de raza blanca.
- los hombres también pueden desarrollar cáncer de seno, aunque raramente.
- en los Estados Unidos, por cada 100 casos de cáncer de seno menos de uno se presenta en hombres.
- se estima que en el 2008, 1,990 casos de cáncer de seno ocurrirán en hombres.<sup>1</sup>

### ¿Cómo puedo saber si corro el riesgo de tener cáncer de seno?

Todas las mujeres corren el riesgo de tener cáncer de seno. Los factores de riesgo conocidos como tener antecedentes familiares de cáncer de seno, comenzar la menopausia después de los 55 años o nunca haber tenido hijos, representan sólo un pequeño número de los casos nuevos de cáncer de seno que ocurren cada año. Esto quiere decir que la mayoría de las mujeres que desarrollan cáncer del seno no tienen factores de riesgo conocidos, excepto el ser mujer y estar envejeciendo.



### Yo tengo antecedentes familiares de cáncer de seno.

#### ¿Significa que tendré cáncer de seno también?

Sólo porque otros miembros de la familia hayan tenido cáncer de seno, no significa que la enfermedad haya sido heredada. En los Estados Unidos, solamente entre el 5 y 10% de todos los cánceres de seno ocurren debido a mutaciones heredadas.

### Si me diagnostican cáncer de seno, ¿cuáles son mis probabilidades de supervivencia?

En general son muy buenas. La tasa de supervivencia a 5 años para todas las mujeres diagnosticadas con cáncer del seno es del 89%.<sup>2</sup> Esto quiere decir que 89 de cada 100 mujeres a quienes se les diagnostica el cáncer de seno sobrevivirán sin que el cáncer reaparezca al menos por cinco años. La mayoría de ellas vivirá una vida plena y el cáncer nunca reaparecerá. Sus probabilidades de supervivencia son mejores si el cáncer es detectado en sus primeras etapas, antes de que se extienda a otras partes del cuerpo. De hecho, cuando el cáncer de seno está localizado en el seno, la tasa de supervivencia a 5 años supera el 98%.<sup>2</sup> Por eso es tan importante tomar medidas para detectar el cáncer en sus primeras etapas.

<sup>1</sup> American Cancer Society, Cancer Facts & Figures 2008.

<sup>2</sup> American Cancer Society, Breast Cancer Facts & Figures 2007-2008.

## Su mejor defensa

La mejor manera de detectar el cáncer en sus primeras etapas es examinando sus senos rutinariamente, buscando señales y síntomas de la enfermedad.

La **mamografía** es una radiografía de los senos. Esta puede detectar el cáncer en sus etapas más tempranas, aún antes de que una masa se pueda sentir. Todas las mujeres de los 40 años en adelante deben hacerse la mamografía todos los años. Si usted es menor de 40 años y tiene antecedentes familiares de cáncer o cualquier otra preocupación sobre su riesgo personal, hable con un profesional de salud sobre la evaluación de su riesgo, cuando empezar a hacerse la mamografía y con qué frecuencia.

El **examen clínico de los senos** es realizado por un profesional de salud quien examina sus senos y el área de las axilas buscando cualquier cambio, a fin de detectar cualquier masa que pueda existir. A muchas mujeres se les hace el examen clínico de los senos cuando van por su examen anual de Papanicolaou. Las mujeres deben hacerse el examen clínico de los senos al menos cada 3 años entre las edades de 20 a 39 años y anualmente después de los 40 años.

El **autoexamen del seno** (BSE, por sus siglas en inglés) es una herramienta que puede ayudarle a conocer la apariencia y forma normal de sus senos. El autoexamen involucra dos pasos principales, mirar y palpar sus senos buscando cualquier cambio fuera de lo normal. Si usted nota cualquier cambio en sus senos, vaya con un profesional de inmediato. En la próxima cita con su doctor pídale a un profesional de salud que le muestre cómo hacerse el autoexamen del seno correctamente. (Para seguir instrucciones paso a paso de cómo autoexaminarse los senos, visite el sitio [www.komen.org/bse](http://www.komen.org/bse).)

## ¿Corre usted el riesgo?

La mayoría de las mujeres tienen más de un factor conocido de riesgo para desarrollar cáncer de seno. Sin embargo, nunca tendrán la enfermedad. Algunos factores de riesgo son cosas sobre las cuales usted no tiene control alguno, mientras que otros pueden modificarse haciendo algunos cambios en su estilo de vida (véase la lista abajo). ¿Cuál es el factor de riesgo más importante? Sencillamente, el ser mujer. Pero recuerde, no existe una causa *única* para el cáncer de seno. Si usted está preocupada sobre su riesgo de tener cáncer de seno, comente sus opciones con su doctor.

### Factores de riesgo:

- el ser mujer
- el envejecer
- el tener una mutación en los genes de cáncer de seno BRCA1 o BRCA2
- el tener antecedentes personales de cáncer de seno o de los ovarios
- el tener antecedentes familiares de cáncer de seno o de los ovarios
- el hallar aumento de densidad del seno en la mamografía
- el haber tenido previamente una biopsia del seno con resultado de hiperplasia atípica o carcinoma in situ
- no haber tenido hijos
- el haber tenido su primer hijo después de los 35 años
- el estar expuesta a radiación, tener rayos X con frecuencia durante la juventud
- el tener alta densidad ósea
- el aumentar de peso después de la menopausia
- el usar actualmente o recientemente terapia de reemplazo hormonal (en inglés HRT) combinada con estrógeno y progesterona

### Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Cáncer de seno en los hombres
- Factores de riesgo del cáncer de seno
- Vivir saludablemente
- Diferencias raciales y étnicas