

¿Qué puedo hacer para cuidar la salud de los senos?

Puedes tomar varias medidas preventivas que se sabe reducen el riesgo de padecer cáncer de seno. La mayoría de estas medidas preventivas también son buenas para la salud en general.

- Mantener un peso saludable.
- Haz actividad física regularmente. Lo ideal es 4 horas por semana o más.
- Evita el tabaco. Fumar aumenta el riesgo de padecer cáncer de seno y otros tipos de cáncer.
- Limita el consumo de alcohol. Cuanto más bebes, más alto es el riesgo de padecer cáncer de seno. Si consumes bebidas alcohólicas, 1 copa por día es un buen límite.
- Conoce tu medio ambiente. Algunas sustancias químicas y otros productos dañinos que te rodean en la vida cotidiana pueden afectar la salud de los senos. Esto incluye ciertos alimentos, cosméticos, plásticos y productos para la limpieza del hogar. Pídele más información a tu médico o enfermero.
- Lactancia. Las mujeres que amamantan a sus hijos tienen menos probabilidades de padecer cáncer de seno.
- Consulta a tu médico o enfermero sobre las evaluaciones médicas para el control del cáncer de seno.

¿Cuáles son las evaluaciones médicas para el control del cáncer de seno?

Estas evaluaciones se basan tanto en tu edad como en tu nivel de riesgo (antecedentes familiares de cáncer de seno). Es posible que estas evaluaciones incluyan lo siguiente:

- Autoexamen de senos (saber cómo se sienten tus senos e informar a tu médico o enfermero si observas algún cambio)
- Examen clínico de los senos (un examen que realiza el médico o enfermero)
- Mamografía (radiografía de los senos)
- Orientación genética (consultar a una persona que tiene la capacitación especial para determinar el riesgo de contraer cáncer de seno)

Si bien las evaluaciones médicas para controlar el cáncer de seno no pueden prevenir esta enfermedad, pueden ayudar a detectarlo de manera temprana, cuando es más fácil tratarlo y curarlo. Si no te haces las evaluaciones recomendadas y tienes cáncer de seno, es posible que no se detecte la enfermedad en la etapa más temprana posible.

¿Cómo sé si tengo riesgo de padecer cáncer de seno?

Si respondes las 2 preguntas siguientes, puedes obtener más información sobre el riesgo de padecer cáncer de seno.

- ¿Has tenido cáncer de seno u ovario?
- ¿Algún pariente de sangre ha tenido cáncer de seno u ovario?

Si tu respuesta a ambas preguntas es “no”, el riesgo de cáncer de seno es igual al de la mayoría de las mujeres. Debes seguir todas estas indicaciones:

- Conocer cómo se sienten tus senos y llamar a tu médico o enfermero si hubo algún cambio.
- Realizarte un examen de los senos con tu médico o enfermero cada 1 a 3 años para las edades entre 21 y 39 años, y un examen cada año a partir de los 40 años.
- Considerar realizarte una mamografía cada 1 o 2 años a partir de los 40 años; debes empezar con esta rutina antes de los 50 años.

Si la respuesta es “sí” para alguna de las preguntas, debes conversar con tu médico o enfermero. Si no sabes, debes intentar encontrar las respuestas conversando con tus familiares.

Tu salud es importante para nosotros. Si tienes preguntas o inquietudes, llámanos. Nos complace ayudarte.