Programa de salud
de Senos, Cervical y Colon

Salvando vidas a través de la detección temprana

Breast, Cervical and Colon Health Program
401 5th Avenue, Suite 900
Seattle, WA 98104-2333

www.kingcounty.gov/health/cancer

Public Health
Seattle & King County

Washington State Department of Health

CDC
Centers for Disease Control and Prevention

El presente documento está disponible en otros idiomas y formatos para personas con discapacidades - llame al 1-800-756-5437 (TTY 711).

Viva una vida plena.

Hágase un examen.

Programa de salud
de Senos, Cervical y Colon

Salvando vidas a través de la detección temprana

BCCHP_EdBroch SPL 09/2009

Prevención del cáncer con opciones saludables

Sesenta por ciento de las muertes por cáncer pueden ser prevenidas haciendo lo que ya sabemos.

(Sociedad Americana Contra el Cáncer, 2008).

A continuación encontrará algunos recordatorios para mantener una buena salud y prevenir el cáncer:

No fume

Llame a la línea para dejar de fumar – 1-800-QUIT-NOW.

Haga ejercicio de manera regular

Haga ejercicio al menos 2 horas y 30 minutos por semana. Busque actividades que le agraden, para continuar ejercitándose de manera regular. Saque a pasear a su perro, baile o únase a una clase de ejercicio. Elija una actividad que le mantenga en movimiento y aumente la cantidad a medida que vaya adquiriendo resistencia.

Mantenga un peso saludable

La grasa extra acumulada en nuestro cuerpo produce estrógenos que causan que las células crezcan y se dividan. Cuanto más se dividan las células, mayor serán las probabilidades de desarrollar cáncer.

Lea las etiquetas de los alimentos

Elija alimentos con menos grasa, sal y azúcar y más proteínas y fibras. Las etiquetas de los alimentos le informan cuánto debería ingerir por día. La vitamina D se encuentra en muchos alimentos ricos en calcio y es importante para la salud ósea y la prevención del cáncer.

Aliméntese bien

La mitad de los alimentos en su plato debería ser frutas o vegetales. Incluya al menos 5 frutas y vegetales por día. Aumente las fibras a 25 gramos por día ingiriendo más vegetales, frutas y granos enteros. A continuación presentamos algunos consejos de alimentación saludable:

- Ingiera frutas y vegetales rojos, violetas y azules todos los días.
- Ingiera orgánicos si es posible.
- Ingiera frutas y vegetales de temporada para aprovechar los precios.
- Considere cultivar sus propios alimentos y compartirlos.
- Aumente el pescado y las aves.
- Ingiera carne roja solamente una vez por semana.
- Pruebe otras proteínas como las lentejas y los frijoles blancos y pintos. Los frijoles aportan pocas calorías y muchas fibras y proteínas.
- Mantenga un registro de alimentos para controlar qué alimentos ingiere y su progreso.
- Ingiera porciones de comida más pequeñas. Ingiera menos en restaurantes y “comidas rápidas”.

Beba menos alcohol

Limite la cantidad que consume de alcohol a una porción por día. El vino tinto es mejor opción que la cerveza o los cócteles.

Limite la exposición al sol

Protéjase del sol con un FPT (factor de protección solar) 15 o superior.

Reduzca la exposición ambiental perjudicial

Utilice productos plásticos con seguridad. Elija botellas de agua libres de BPA o hechas de acero inoxidable sin recubrimiento. Caliente sus alimentos en el microondas utilizando vajilla de vidrio o apta para microondas. Utilice productos de limpieza con menos químicos.

Controle el estrés

Si el estrés está afectando su vida, hable con un proveedor de atención de la salud acerca de cómo controlarlo. Hacer ejercicio y meditación (tiempo de quietud) puede reducir el estrés.

Duerma

Descanse lo suficiente - la mayoría de las personas necesitan aproximadamente ocho horas de descanso.

Haga preguntas

Elabore una lista de preguntas que tenga para su proveedor de atención de la salud y llévela a sus citas médicas.

Realícese pruebas de detección

La mejor protección es la detección temprana. Las pruebas de detección regulares pueden encontrar problemas temprano cuando son más tratables. Realícese pruebas de detección de cáncer de senos, cervical y colorrectal.

Para mayor información:

Recomendaciones para la prevención del cáncer/pruebas de diagnóstico

Sociedad Americana Contra el Cáncer,
www.cancer.org

Komen for the Cure, **www.pskomen.org**
– información sobre el cáncer de senos

Instituto Nacional del Cáncer, **www.cancer.gov**
– información sobre el cáncer

Grupo Especial de Servicios Preventivos de los Estados Unidos,
www.ahrg.gov – pautas para las pruebas de detección

Salud, alimentación y ejercicio

Centros de Control y Prevención de Enfermedades
www.cdc.org

Instituto Americano para la Investigación del Cáncer
www.aicr.org

Campaña a favor de los Cosméticos Seguros
www.safecosmetics.org

Seafood Watch en Monterey Aquarium
www.montereybayaquarium.org/cr/seafoodwatch.aspx – opciones de mariscos seguros

Salud de los senos

Realícese pruebas de detección de manera regular

Controlar el cáncer de senos antes de que aparezcan los síntomas es fundamental para detectar el cáncer temprano, en sus etapas más tratables.

Una mamografía es una radiografía del seno que puede encontrar tumores demasiado pequeños al tacto. Las mamografías regulares pueden encontrar el cáncer cuando es del tamaño de una semilla pequeña.

Solicite pruebas de detección

No espere a que su proveedor de atención de la salud se lo recuerde.

¿Quién está en riesgo?

El riesgo de cáncer de senos para todas las mujeres aumenta con la edad. A pesar de que algunas mujeres pueden correr más riesgo de padecer cáncer, lo cierto es que CUALQUIER mujer puede desarrollar cáncer de senos; por lo tanto, es importante realizarse pruebas de detección de manera regular.

Los factores que aumentan la posibilidad de cáncer de senos para las mujeres son:

- Dos o más familiares directos (madre o hermana) que hayan padecido cáncer a temprana edad (antes de la menopausia).
- Tener el periodo menstrual antes de los 12 años de edad.
- Llegar a la menopausia después de los 55 años de edad.
- Primer embarazo después de los 30 años de edad.
- No haber estado embarazada.
- Sobrepeso después de la menopausia.

Síntomas

Si tiene cualquiera de los siguientes síntomas, consulte a su proveedor de atención de la salud:

- Bultos o protuberancias los senos o axila.
- Secreción de sangre o líquido del pezón.
- Piel escamosa alrededor del pezón.
- Cambios en la piel de los senos - con hoyuelos (como la cáscara de naranja).
- Cambios en la piel de los senos - enrojecimiento, irritación o inflamación.

Pruebas recomendadas

- Mamografía - cada 1 ó 2 años a partir de los 40 años de edad y todos los años después de los 50 años de edad.
- Examen clínico de senos (CBE) - Entre los 20 y 39 años de edad, un proveedor de atención de la salud realizará un CBE cada tres años como parte de su examen físico general. Después de los 40 años de edad, realícese un CBE cada año.

Autoexamen de senos (BSE) - A los 18 años de edad comience a realizarse un BSE mensualmente. Si bien esto es opcional, los BSE regulares le ayudan a conocer la textura y apariencia de sus senos. Si nota un cambio, consulte a su proveedor de atención de la salud.

¿Cuándo debería realizarse una prueba de detección?

Es mejor programar su mamografía y CBE una semana después de su periodo menstrual. Es el tiempo en que sus senos estarán menos sensibles.

Salud cervical

Detenga el cáncer cervical

Las pruebas de detección de cáncer cervical junto con el Papanicolau pueden detener el cáncer antes de que comience. El Papanicolau detecta cambios en el útero que pueden tratarse antes de que se conviertan en cáncer.

¿Quién está en riesgo?

Todas las mujeres están en riesgo de padecer cáncer cervical. Algunas actividades aumentan su riesgo de cáncer cervical.

- Comenzar la actividad sexual a temprana edad.
- Tener varias parejas sexuales.
- Fumar cigarrillos.

El cáncer cervical es altamente prevenible con pruebas de detección regulares.

Acerca del cáncer cervical

Debido a que generalmente el cáncer cervical no presenta síntomas, las pruebas de detección son muy importantes. Al igual que la piel, el útero se deshace de las capas viejas de células a medida que crecen las nuevas. Si las células que crecen son anormales, pueden desarrollar cáncer. Puede tomar entre 10 y 15 años para que estas células desarrollen el cáncer.

VPH y cáncer cervical

El virus del papiloma humano (VPH) es la causa principal del cáncer cervical. El VPH es una infección muy común. Tres de 4 mujeres entre los 18 y 50 años de edad contraen el VPH en algún momento de sus vidas. A menudo el cuerpo se deshace de la infección del VPH. Para un pequeño número de mujeres, el VPH puede causar cambios en las células del útero que pueden convertirse en cáncer cervical.

Vacuna contra el VPH

El VPH es la causa principal del cáncer cervical. La vacuna contra el VPH se recomienda para las mujeres de 9 a 26 años de edad para prevenir la infección del VPH y el cáncer cervical. Si tiene una hija de esa edad, consulte a su proveedor de atención de la salud acerca de la vacuna contra el VPH.

Pruebas recomendadas

- Comience con el Papanicolau 3 años después de haber comenzado a tener relaciones sexuales y antes de los 21 años.
- Después de los 30 años de edad, su proveedor de atención de la salud podría recomendar que se realice pruebas de detección cada 2 ó 3 años si sus pruebas de Papanicolau han sido normales.
- Si le extrajeron el útero (a través de una histerectomía), no necesitará realizarse Papanicolaus A MENOS QUE la cirugía haya sido como tratamiento de cáncer cervical o precáncer.

Para obtener resultados más precisos en las pruebas, programe su Papanicolau cuando NO esté con el periodo menstrual. No se coloque nada en la vagina 48 horas antes de la cita.

Salud del colon

Detenga el cáncer de colon

Puede detener el cáncer de colon antes de que comience realizando pruebas de detección regulares del colon. El cáncer de colon comienza como un abultamiento que todavía no es un cáncer. Cuando comience a sentir síntomas, el cáncer de colon ya podría haber avanzado. Las pruebas de detección del colon pueden detectar y remover un bulto, llamado pólipo, antes de que se convierta en cáncer. Solamente las pruebas de detección pueden detectarlo temprano. Las personas que mayormente ingieren alimentos altos en grasas, con sobrepeso, fumadoras y que no realizan ejercicio tienen más riesgo de padecer cáncer de colon.

Averigüe acerca de sus antecedentes familiares

Las personas con antecedentes familiares de cáncer de colon corren más riesgo de padecerlo. Averigüe si hay antecedentes de cáncer de colon o pólipos de colon en su familia. La información sobre antecedentes familiares puede ayudar a su proveedor de atención de la salud a decidir si usted necesita pruebas de detección antes de los 50 años de edad y qué pruebas de detección son apropiadas para usted.

Los síntomas del cáncer de colon incluyen:

- Cambio en sus hábitos intestinales, incluyendo diarrea o constipación o un cambio en la apariencia de su defecación (materia fecal) durante más de dos semanas.
- Hemorragia rectal o sangre en su defecación.
- Malestar estomacal regular, como ser calambres, gases o dolores.
- Dolor estomacal con defecación.
- Sensación de que sus intestinos no se descargan por completo.
- Debilidad o sensación de cansancio.
- Pérdida de peso sin razón.

Algunos síntomas podrían ser indicio de otras condiciones. Si nota sangre roja brillante en el papel de baño, podría deberse a hemorroides. Algunos alimentos también pueden enrojecer su defecación. Si nota sangre o cambios en su defecación, consulte con su proveedor de atención de la salud.

Pruebas recomendadas

Comience con pruebas de detección de colon regulares a los 50 años de edad. Hable con su proveedor de atención de la salud acerca de qué prueba es apropiada para usted.

- Análisis de sangre oculta en heces (FOBT) cada año o
- Prueba Inmunoquímica Fecal (FIT) cada año.
- Sigmoidoscopia flexible cada 5 años, combinada con FOBT cada año.
- Colonoscopia cada 10 años.