



¿SABÍA QUE...

MAMOGRAFÍA

La Detección Temprana es la Mejor Defensa

Si usted es una mujer mayor de 40 años o cuenta con antecedentes familiares de cáncer de mama, una mamografía de detección anual es una de las cosas más importantes que puede hacer para cuidar de sí misma.

La detección temprana le brinda la mejor oportunidad de vencer el cáncer de mama. Una mamografía a menudo puede localizar o detectar el cáncer de mama temprano, cuando es pequeño e incluso antes de que se pueda sentir un bulto.

Existen dos tipos principales de mamografías, la de detección y la de diagnóstico. Una mamografía de detección se utiliza para buscar signos de cáncer de mama en mujeres que no presentan síntomas o problemas en las mamas. Se toman imágenes de rayos X de cada mama, generalmente desde diferentes ángulos. Una mamografía de diagnóstico se utiliza para observar la mama de una mujer que presenta síntomas o si se observa un cambio en una mamografía de detección. Pueden incluir imágenes adicionales de la mama que no se incluyen en una mamografía de detección.

Si a su madre, hermana o hija le diagnosticaron cáncer de mama, hable con su proveedor de atención médica sobre cuándo comenzar. Su proveedor puede recomendarle que se realice su primera mamografía 10 años antes de la edad en que su familiar fue diagnosticada con cáncer de mama.

Las mamografías exponen las mamas a una pequeña cantidad de radiación; sin embargo, los beneficios de la mamografía superan cualquier posible daño por la exposición a la radiación. Las máquinas modernas utilizan dosis bajas de radiación para obtener radiografías de mama con imágenes de alta calidad.



8 consejos para reducir su riesgo

- 1 Obtenga una mamografía. Hable con su doctor sobre cuándo empezar.
- 2 Póngase activa — haga las cosas que ama.
- 3 Limite su consumo de alcohol. Mientras más alcohol toma, mayor el riesgo.
- 4 Deje de fumar. Hay un vínculo entre fumar y el riesgo de cáncer de mama.
- 5 Mantenga un peso saludable. El sobrepeso aumenta el riesgo del cáncer de mama.
- 6 Amamante a su bebé. Es posible que esto tenga un rol en la prevención de cáncer.
- 7 Hable con su doctor sobre los efectos de terapia hormonal.
- 8 Coma una dieta saludable.