



LA SALUD DEL SENO Y TÚ

UNA GUÍA PARA LA MUJER JOVEN





Fundada por tres jóvenes supervivientes en 1998, la Coalición de Supervivencia Joven (YSC por sus siglas en inglés) es la organización emblemática para las mujeres jóvenes afectadas por cáncer de mama y para sus acompañantes. Con redes locales a lo largo de Estados Unidos, YSC ofrece sin costo alguno recursos, conexiones y materiales educativos para apoyar y empoderar a mujeres jóvenes afectadas de cáncer de mama para garantizar que nadie tenga que enfrentar esta enfermedad sola.



CÁNCER DE MAMA Y MUJERES JÓVENES

Mucha gente piensa que sólo las mujeres mayores padecen de cáncer de mama. Esto NO es cierto. Las mujeres jóvenes sí pueden contraer y padecer cáncer de mama. Es importante conocer la verdad sobre el cáncer de mama y saber qué hacer si algo en tus senos no se siente normal. Cuando conoces los datos, te puedes encargar de la salud de tus pechos.

- 1 Cada año se diagnostican casi 13,000 casos de cáncer de mama en mujeres menores de 40.
- 2 El cáncer de mama es la forma más común de cáncer en mujeres entre 15 y 39 años.
- 3 Casi 80 por ciento de las mujeres jóvenes diagnosticadas con cáncer de mama encontraron la anomalía en su seno ellas mismas.
- 4 A las mujeres jóvenes se les suele diagnosticar cáncer de mama más avanzado y/o con subtipos más agresivos que los de las mujeres mayores.
- 5 Factores como raza, etnicidad, barreras de idioma y creencias culturales pueden impedir a algunas mujeres jóvenes entender su riesgo personal en desarrollar cáncer de mama.
- 6 No hay herramientas efectivas para la detección de cáncer de mama en mujeres menores de 40 años, así que es crucial que seas tú misma tu mejor defensora de tu propia salud.
- 7 El riesgo de cáncer de mama aumenta ligeramente por alrededor de 10 años después del primer parto. Después de eso, disminuye hasta un nivel inferior al riesgo de mujeres que no tienen hijos.

7 DATOS QUE DEBERÍAS SABER SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

La mayoría de las masas no son cancerosas, pero si sientes una, acude a un doctor para asegurarte de ello.

10 MITOS COMUNES SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

Existen muchos mitos sobre el cáncer de mama. Las siguientes afirmaciones **NO** son ciertas:

- 1** Se puede prevenir el cáncer de mama.
- 2** Sólo las mujeres con un historial familiar de cáncer de mama desarrollan la enfermedad.
- 3** El historial familiar paterno de cáncer de mama no afecta al riesgo de una mujer.
- 4** Si una mujer tiene un riesgo alto de cáncer de mama, hay poco que pueda hacer.
- 5** Las mamografías causan cáncer de mama.
- 6** Usar un sostén con forro de alambre o dormir con un sostén puesto aumenta el riesgo de una mujer de contraer cáncer.
- 7** Todas las masas y bolitas en el seno son cáncer.
- 8** El cáncer de mama siempre se manifiesta en forma de bolita.
- 9** Las mujeres con pechos pequeños tienen menos probabilidades de padecer cáncer.
- 10** Las mujeres con senos grandes o grumosos tienen un riesgo mayor de desarrollar cáncer de mama.

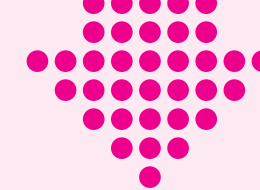
VELA POR TU BUENA SALUD

No se puede prevenir el cáncer de mama, pero hay formas en que puedes alcanzar un estilo de vida sano en mente, cuerpo y espíritu, y así disminuir tu riesgo.



- Comer comidas equilibradas con muchas frutas y verduras.
- Beber mucha agua.
- Hacer ejercicio regularmente.*
- Reforzar la salud ósea con ejercicio físico* y la ingestión apropiada de vitamina D y calcio.
- Limitar el alcohol a no más de un vaso al día.
- Conseguir suficiente descanso.
- Reducir el estrés.
- Orar, meditar o, sencillamente, buscar tiempo para estar a solas.
- Hacer tiempo para actividades placenteras o divertidas.
- No fumar.

*Consulta a tu médico antes de iniciar actividades físicas.



CONSEJOS PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR:

- Consulta a tu doctor o usa una calculadora de Índice de Masa Corporal (BMI por sus siglas en inglés) en internet para determinar el rango de peso que es más sano para ti.
- Monitorea tu dieta y consumo de nutrientes claves con una herramienta como [choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov).
- Consulta con el centro de comunidad o recreación en tu barrio para clases de acondicionamiento físico, danza o yoga que no tengan costo o sean baratas.

TODAS ESTAS AFIRMACIONES SON FALSAS.

FACTORES DE RIESGO PARA CÁNCER DE MAMA

Los factores de riesgo incluyen cualquier cosa que aumenta tu probabilidad de desarrollar cáncer de mama. Hay algunos factores de riesgo que puedes controlar y otros no.

Factores de riesgo que NO puedes controlar

- El hecho de ser mujer
- Envejecer
- Historia familiar de cáncer de mama
- Haber padecido cáncer de mama en el pasado
- Una exposición del pecho a la radiación en la infancia o adolescencia
- La primera menstruación antes de los 12 años.

Factores de riesgo que SÍ puedes controlar

- Mantener un peso sano
- Limitar el uso de alcohol
- Ejercitar regularmente
- Tener el primer hijo antes de los 30, si es posible
- Amamantar, si es posible

Para más información sobre los factores de riesgo de cáncer de mama, visita: [cancer.org/cancer/breastcancer/detailedguide/breast-cancer-risk-factors](https://www.cancer.org/cancer/breastcancer/detailedguide/breast-cancer-risk-factors).



LAS SEÑALES Y LOS SÍNTOMAS DE CÁNCER DE MAMA

- Una bolita o un engrosamiento inusual en el seno o por el área de la axila
- Un cambio de color o irritación en la piel del seno
- Una descarga inusual del pezón
- Una hinchazón de todo o parte del seno
- Un cambio en el tamaño o forma del seno
- Una picazón, dolor o escamas en el pezón
- Hoyuelos en la piel del seno o el pezón retrayéndose hacia adentro
- Un dolor que no cesa en el seno o en el pezón

Si experimentas alguno de los síntomas descritos arriba, consulta con tu médico. Si hay una bolita, insiste en hacerte un ultrasonido y biopsia con aguja, si es indicado.

Nota: Si estás embarazada o amamantando, pueden ser más dramáticos los cambios normales en el seno y el pezón. Pero si ves algo que te preocupa, consúltalo con tu doctor. Se puede diagnosticar cáncer de mama en mujeres jóvenes mientras están embarazadas o amamantando.

CONOCE TUS SENOS

Es importante que te familiarices con tus senos y que estés consciente de las señales y los síntomas de cáncer de mama. Así puedes avisar a tu doctor enseguida si notas algunos cambios en tus senos.

¡TOMA MEDIDAS HOY MISMO!
Conversa con tus familiares para averiguar si existe una historia de cáncer de mama.

CONOCE TU HISTORIA FAMILIAR

La mayoría de mujeres con cáncer de mama NO tienen una historia familiar de la enfermedad. Sin embargo, es importante conocer tu historia porque es posible que el cáncer de mama pase de una generación a otra en una familia. Esto se llama cáncer de mama hereditario, y la posibilidad de heredar una mutación del gen relacionado con el cáncer de mama es la misma (50 por ciento) en ambos lados de la familia, sea de tu madre o de tu padre.

Hoy en día los doctores saben que muchos genes relacionados con el cáncer de mama, incluyendo BRCA1 o BRCA2, están vinculados al cáncer de mama hereditario. Las mutaciones (alteraciones/cambios) en estos genes aumentan el riesgo que tiene una mujer de desarrollar cáncer de mama.

Una historia familiar (familiares de cualquiera de los dos lados de la familia diagnosticados con cáncer de mama) puede llevar a tu doctor a sugerir una prueba genética para determinar tu riesgo de padecer cáncer de mama.

Si no entiendes la información sobre el historial médico de tu familia y/o la prueba genética, sigue preguntando hasta que lo comprendas. Con la información acertada, tú y tu doctor pueden elaborar un plan de detección de cáncer de mama que sea el más adecuado para ti.

Para más información sobre cáncer de mama familiar o hereditario, visita youngsurvival.org o consulta la herramienta KNOWBRCA de los Centros de Prevención y Control de las Enfermedades (CDC en sus siglas en inglés) cdc.gov/cancer/breast/young_women/knowbrca.htm.



USA EL “ÁRBOL GENEALÓGICO” en las páginas 8 y 9 para ayudar a identificar a los miembros de la familia diagnosticados con cáncer de mama u otros cánceres.

TU ÁRBOL GENEALÓGICO



Usa este árbol genealógico para preguntarles a los miembros de ambos lados de la familia si alguien ha sido diagnosticado con cáncer de mama u otro cáncer. Lleva la información a tu médico para hablar sobre tu riesgo familiar de desarrollar cáncer de mama.



¿QUÉ DEBO HACER SI ENCUENTRO ALGO SOSPECHOSO?



Primero, acude a tu médico de cabecera u obstetra/ginecólogo si encuentras algo raro. Aunque actualmente no existen herramientas efectivas de detección para las mujeres jóvenes, hay herramientas de diagnóstico si se encuentra algo sospechoso. Pregúntale a tu médico sobre las siguientes opciones. Y recuerda: si aún tienes inquietudes busca una segunda opinión.

- **UN EXAMEN DE MAMA CLÍNICO (CBE** por sus siglas en inglés). Esto es cuando un doctor o un profesional médico revisa tus pechos por cambios inusuales al examinar y palpar los senos y las axilas. Una parte del cuidado regular ginecológico de una mujer joven debería incluir exámenes clínicos de las mamas.
- **UNA MAMOGRAFÍA (O MAMOGRAMA).** Esta es una radiografía de los senos que se usa para encontrar cáncer de mama -- generalmente en mujeres mayores de 40. Las mamografías no son tan eficientes en encontrar cánceres en senos jóvenes o en senos densos.
- **UN ULTRASONIDO.** Este es un escaneo del seno que usa ondas de sonido para producir imágenes del interior del pecho.
- **UNA RM (IMAGEN DE RESONANCIA MAGNÉTICA).** Es un escaneo de los senos que usa imanes y ondas de radio para producir imágenes del interior del cuerpo.

Pregunta a qué edad deberías comenzar a hacerte mamografías u otras pruebas para detectar cáncer de mama. Si tienes una historia familiar de cáncer de mama, tu doctor y tú puedan decidir comenzar con mamografías regulares, ultrasonidos, o RMs antes de cumplir los 40.

CÓMO HABLAR CON TU DOCTOR

TÚ eres la parte más importante de tu equipo médico. Deberías sentirte cómoda al hacer preguntas y pedir más información si no entiendes algo.

Al hablar con tu doctor, asegúrate de conversar sobre tus riesgos personales para cáncer de mama y sobre cualquier otro tema que te preocupe.

- **NO ESPERES.** Ve a tu doctor e infórmale a él o a ella si sientes algún cambio en las mamas.
- **NO SIENTAS VERGÜENZA O PENA.** Si no te sientes cómoda hablando con tu proveedor de asistencia médica, considera buscar uno nuevo o traer a una amiga que te apoye.
- **NO DEJES QUE TE DIGAN “ERES DEMASIADO JOVEN PARA CÁNCER DE MAMA”.** Si es necesario, busca una segunda opinión con otro doctor.
- **CUMPLE CON TUS CITAS.** Si tu proveedor de asistencia médica piensa que necesitas pruebas de seguimiento (como una mamografía, RM o ultrasonido) apunta la fecha, hora, dirección y número de teléfono de las citas. Puede ser de ayuda si te acompaña una amiga o familiar para apoyarte.

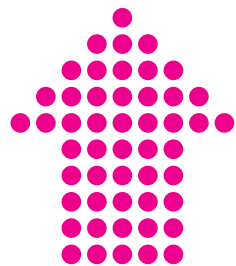
Si careces de doctor o de seguro de salud, acude a tu agencia de servicios sociales o al Departamento de Salud y Servicios Humanos para averiguar qué opciones ofrecen.



- Como paciente tienes el derecho a que te traten con respeto. Si sientes que no te han tratado bien, pide hablar con un gerente, una trabajadora social o un navegador de pacientes y considera ir a un doctor nuevo.
- Si tienes un problema en entender el idioma en la oficina de tu doctor, en algunos casos puedes pedir que te acompañe alguien que hable tu idioma materno para ayudarte.

CONOCE TUS DERECHOS





SI CONOCES UNA MUJER JOVEN CON CÁNCER DE MAMA

Ofrece apoyo. Es atemorizante para cualquier mujer oír las palabras “tienes cáncer de mama”. Si conoces a alguna mujer joven con cáncer de mama, recuérdala que no está sola. Hay miles de mujeres jóvenes que han sobrevivido al cáncer de mama o que se están tratando por la enfermedad. Hay esperanzas.

7 COSAS QUE PUEDES HACER PARA AYUDAR

- **APRENDE MÁS.** Nuestra organización, youngsurvival.org, está llena de información que es fácil de entender. Hay materiales que puedes leer, imprimir u ordenar—todos gratis.
- **MANTÉN EL CONTACTO.** Aun cuando no sabes qué decir, mantén el contacto. Envía una tarjeta, un email o un mensaje de texto. Con sólo decir “Siento que tienes que pasar por esto, pero te tengo en mis pensamientos”, puede alegrarle el día. Sigue contactándola aun después del tratamiento cuando empiece a vivir su “nueva normalidad”, que a veces puede asustarla más que el propio tratamiento.
- **MANTÉN INFORMADA A LA GENTE.** Puede ser abrumador el mantener informados a los familiares y amistades, así que ofrécete a asumir ese papel. Existe un servicio gratis para pacientes con cáncer en MyLifeLine donde se pueden subir actualizaciones del tratamiento y los seres queridos pueden dejar mensajes de apoyo.
- **OFRECE HACER MANDADOS.** Haz la compra en el mercado, recoge una prescripción médica, lleva los niños al colegio, prepara la comida o ayuda a limpiar la casa—cualquier cosa le puede facilitar la vida.
- **OFRECE ACOMPAÑARLA A LAS CITAS.** Puedes ofrecer consuelo, escuchar y tomar notas, o grabar la visita para que lo pueda escuchar de nuevo después. Ayúdala a hacer preguntas si no entiende la información.
- **ENCUENTRA UN NAVEGADOR DE PACIENTES.** Sugiere que hable con un navegador de pacientes o un trabajador social que pueda asistir para identificar recursos de apoyo financiero, incluyendo cuidados médicos libres de costo o de bajo costo.
- **ENCUENTRA RECURSOS.** Ofrece encontrar recursos de apoyo en tu área. Puedes ordenar gratis para ella un Navegador para las Recién Diagnosticadas, que es un cuaderno colmado de información, y ayudarla a conectarse con otras supervivientes por medio de YSC SurvivorLink o las redes de grupos locales de YSC F2F. Visita youngsurvival.org o llama 877.972.1011 para hablar con alguien que les pueda ayudar.

Aunque exista mucha información sobre cáncer de mama en internet, no toda está basada en hechos. Aquí hay algunos recursos fiables:

LA COALICIÓN DE SUPERVIVENCIA JOVEN (YOUNG SURVIVAL COALITION)

youngsurvival.org
877.972.1011

La libreta en español del Instituto Nacional de Cáncer:

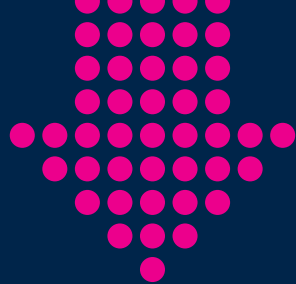
: LO QUE USTED NECESITA SABER SOBRE™ EL CÁNCER DE SENO

cancer.gov
800.422.6237

LA SERIE DEL GRUPO SUSAN G. KOMEN, “HECHOS PARA LA VIDA”

que incluye *Cuando descubres una bolita, Cáncer de mama & la genética, y Mujeres jóvenes & cáncer de mama*

komen.org
877.395.6636



Porfavor contacta a YSC
para una lista completa
de programas, grupos
locales y recursos:

youngsurvival.org

info@youngsurvival.org

877.972.1011

YSC ESTÁ AQUÍ PARA AYUDAR.

La YSC tiene muchos recursos libres de costo, programas de apoyo y oportunidades de vincularte con otras personas para ayudarte a aprender más sobre las mujeres jóvenes y el cáncer de mama. Trabajamos para difundir información objetiva sobre cómo impacta el cáncer a la salud física, emocional y mental de las mujeres jóvenes.

INVOLÚCRATE.

¿Te interesa trabajar como voluntaria con YSC? Aprende cómo participar en la concientización y divulgación, el apoyo a las supervivientes y esfuerzos para recaudar fondos al inscribirte como voluntaria con YSC. Visita youngsurvival.org/ignite para generar impacto.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La Coalición de Supervivencia Joven (YSC por sus siglas en inglés) ofrece este material para fines educacionales, informativos y de comunidad, sólo para el uso como recurso para mujeres jóvenes y para personas cuyas vidas se han visto afectadas por el cáncer de mama. Para respuestas específicas a preguntas o preocupaciones, debería consultar a su proveedor de asistencia médica, ya que el tratamiento para cada paciente varía según las circunstancias individuales. Este contenido de ninguna forma busca ser sustituto de una evaluación profesional o de un asesoramiento médico. No debería respaldarse en la información encontrada en esta publicación sin buscar el consejo de un proveedor de salud cualificado. La YSC no endosa, recomienda u ofrece garantías o representaciones sobre cualquiera de los materiales, productos o información ofrecidos por organizaciones a las que hace referencia este material. Busque siempre el consejo de su médico u otro proveedor cualificado de servicios de salud para cualquier pregunta que tenga acerca de una condición médica o un tratamiento. Nunca ignore un consejo médico o postergue acudir a un profesional basando en la información que ha leído en este material.

Derechos de Autor © 2015 Coalición de Supervivencia Joven
(Copyright © 2015, Young Survival Coalition)





877.972.1011

youngsurvival.org

 /youngsurvivalcoalition

 @YSCBuzz

 YSC YoungSurvival

 youngsurvivalcoalition