

# **LAS MAMOGRAFÍAS** pueden salvar su vida.

## **PREGUNTAS E INQUIETUDES FRECUENTES SOBRE LA MAMOGRAFÍA**

### **¿QUÉ ES UNA MAMOGRAFÍA?**

- La mamografía es el proceso de tomar una imagen radiográfica del seno. Un mamograma es la imagen en sí.
- Esta prueba puede identificar anomalías como quistes, áreas de calcificación u otros cambios en el tejido de la mama antes de que una mujer o su profesional de salud puedan detectarlas.
- Las mamografías de diagnóstico se usan para detectar enfermedad de mama en las mujeres que no tienen síntomas; es decir, aquellas que parecen no tener ningún problema de mama.

### **¿QUIÉN NECESITA UNA MAMOGRAFÍA**

- La mamografía diagnóstica se recomienda cada año o cada 2 años, para las mujeres de 45 años o mayores.
- Con base en su edad y sus factores de riesgo, su profesional de salud puede conversar con usted sobre un horario de diferente.
- Las mujeres menores de 45 años con antecedentes médicos de cáncer de mama, o con cualquier otra inquietud, deben hablar con un profesional de salud. Es posible que se necesite hacer pruebas diagnósticas más a menudo o iniciarlas antes de lo acostumbrado.

### **¿CUÁL ES EL MEJOR MOMENTO PARA HACERSE UNA MAMOGRAFÍA?**

- La verdad es que cualquier momento es un buen momento, pero si tiene sensibilidad en las mamas, intente programar la mamografía en un período del mes en que tiene menor sensibilidad en las mamas.
- Es mejor evitar hacerse la mamografía la semana antes de su período menstrual.

### **¿CÓMO ME PREPARO PARA UNA MAMOGRAFÍA?**

- Evite ponerse desodorante, perfume o loción bajo los brazos, en su pecho o en las mamas el día de su prueba. Estos pueden afectar la calidad de la imagen.
- Vista una blusa con pantalón o con enagua, pues tendrá que desvestirse de la cintura hacia arriba para esta prueba.
- Favor de traer las imágenes de mamografías que se haya hecho anteriormente en otros centros médicos, si las tiene.

### **¿LA MAMOGRAFÍA DUELE?**

La compresión del pecho puede incomodar un poco, pero no debería doler. Si anteriormente ha tenido una mamografía que le causó dolor, avísele a la técnica antes de iniciar.

## LOS FACTORES DE RIESGO PARA EL CÁNCER DE MAMA:

**El género:** A pesar de que los hombres también pueden tener cáncer de mama, las células de las mamas de las mujeres están en continua evolución y crecimiento. Esto se debe en gran medida a la actividad de las hormonas femeninas: el estrógeno y la progesterona.

**La edad:** Al aumentar de edad, su riesgo de cáncer de mama también aumenta. Los tipos de cáncer de mama más invasivos (los que se han esparcido más allá de su sitio de inicio) se encuentran en las mujeres de 45 años o mayores.

**Los antecedentes familiares:** Si usted tiene una familiar de primer grado (madre, hija, hermana) con cáncer de mama, o si tiene varias familiares afectadas por cáncer de mama o cáncer de los ovarios, podría estar en mayor riesgo. Converse sobre estos riesgos con su profesional de salud u obtenga una cita con la clínica de alto riesgo para el cáncer de mama en el centro de salud femenina: Goshen Retreat Women's Health Center High Risk

## PARA DISMINUIR SU RIESGO DE CÁNCER DE MAMA:

- Mantenga un peso saludable
- Haga ejercicio en forma regular
- Consuma una dieta baja en grasa y alta en fibra
- Limite su consumo de alcohol
- Evite el uso del tabaco

## LAS SEÑALES DE ALERTA DEL CÁNCER DE MAMA:

Rara vez se presentan señales del cáncer de mama hasta que la enfermedad ya ha avanzado más allá de sus etapas tempranas. La mejor forma de detectar el cáncer de mama temprano es con el seguimiento de las mamografías diagnósticas anuales.

## LAS SEÑALES DE ALERTA TANGIBLES DEL CÁNCER DE MAMA:

- Una masa o abultamiento en la mama
- Cambio en el tamaño o la forma de la mama
- Secreción del pezón
- Un pezón retraído
- Irritación u hoyuelos en la piel

## ¿CUÁNDO DEBO COMUNICARME CON MI PROFESIONAL DE SALUD?

Si observa algunos de los síntomas parecidos a los que se explican anteriormente, debe comunicarse con su profesional de salud de inmediato. Si está presentado algún problema de la mama, es requisito que su profesional de salud sea el que dé la orden para realizar una mamografía diagnóstica. Las mamografías pueden realizarse sin una orden médica antes de que usted presente síntomas

## PARA MAYOR INFORMACIÓN:

(Todos estos sitios en red y teléfonos tienen la opción: español.)

- BreastCancer.org
- American Cancer Society Cancer.org (610) 642-6550 (800) 227-2345
- Centers for Disease Control and Prevention CDC.gov (800) 232-4636
- National Cancer Institute Cancer.gov (800) 422-6237



Goshen Retreat  
WOMEN'S HEALTH CENTER

1135 Professional Drive  
Goshen, IN  
Phone: (574) 364-4600