

Mujeres saludables, activas y sanas



***Datos sobre la salud del seno
y el cuello uterino***

Lo que necesita saber sobre el cáncer

La salud del corazón y usted

Nutrición y actividad física

North Carolina



Cancer Prevention
and Control Branch

Servicios de detección del cáncer de mama y cervicouterino

El Programa de Control del Cáncer Cervicouterino y de Mama de Carolina del Norte, o BCCCP por sus siglas en inglés, ofrece pruebas de detección del cáncer cervicouterino y de mama, de manera gratuita o a precios económicos, para mujeres que cumplan los siguientes criterios.

- Tener unos ingresos familiares del 250 por ciento o menos del nivel federal de pobreza;
- No tener seguro o tener un seguro insuficiente;
- No tener Medicare Parte B ni Medicaid y
- Tener entre 40 y 64 años para detección del cáncer cervicouterino o entre 50 y 64 para el cáncer de mama.

Las mujeres que cumplan todos los requisitos de elegibilidad recibirán:

- Un examen ginecológico y una citología vaginal (pap smear).
- Un examen clínico de mama.
- Una mamografía si tienen entre 50 y 64 años; y
- Algunos servicios de diagnóstico si es necesario, como por ejemplo ultrasonidos, mamografías de diagnóstico, colposcopias o biopsias.
- Las mujeres a las que se les diagnostique cáncer de mama o cervicouterino mientras participan en el Programa de Control del Cáncer Cervicouterino y de Mama de Carolina del Norte pueden ser elegibles para recibir tratamiento a través del programa de Medicaid para el tratamiento del cáncer de mama y cervicouterino.

¿Dónde se ofrecen estos servicios?

Los servicios del BCCCP los ofrecen casi todos los departamentos de salud locales y algunas agencias en todo el estado de Carolina del Norte. Algunos proveedores del BCCCP ofrecen transporte a sus pacientes.

Para más información sobre el BCCCP, llame al departamento de salud local o al **919.707.5300**.



Proyecto WISEWOMAN

WISEWOMAN es un programa de salud para mujeres de entre 40 y 64 años de edad inscritas en el Programa de Control del Cáncer Cervicouterino y de Mama de Carolina del Norte (BCCCP).

WISEWOMAN educa, examina y aconseja a las mujeres sobre formas de reducir el riesgo de sufrir problemas de corazón y accidentes cerebrales (ictus).

Las mujeres elegibles pueden recibir los servicios siguientes:

- Mediciones de la tensión sanguínea;
- Análisis de colesterol;
- Análisis de azúcar en la sangre;
- Educación sobre maneras de reducir el riesgo de sufrir problemas de corazón y accidentes cerebrales (ictus);
- Referencias a una clínica o médico para un seguimiento cuando sea necesario y
- Recomendaciones de recursos comunitarios.

Para más información sobre WISEWOMAN:

- Visite el sitio web de WISEWOMAN en www.cdc.gov/WISEWOMAN.
- Llame al Programa de Control del Cáncer Cervicouterino y de Mama de Carolina del Norte y al Proyecto WISEWOMAN al teléfono **919.707.5300**.
- Wisewoman no se ofrece en todos los condados.



NC WISEWOMAN™

La salud del seno y usted

- La buena salud del seno incluye exámenes clínicos y mamografías. Los autoexámenes del seno también son recomendables.
- Un médico o enfermera se ocupa del examen clínico del seno.
- Si se hace un autoexamen de los senos con regularidad, los conocerá mejor y esto le ayudará a notar cualquier cambio. El profesional médico le enseñará a hacerlo.
- Una mamografía es una radiografía de la mama.
- La mamografía puede descubrir un bulto hasta dos años antes de que pueda sentirlo con la mano.
- Para prepararse para la mamografía:
 - Haga la cita entre siete y diez días después de que le llegue la regla. Los senos le dolerán menos después de la regla.
 - Póngase una camisa con pantalón corto, pantalón o falda. De esa forma puede desnudarse de la cintura para arriba y dejarse la ropa de abajo cuando se haga la mamografía.
 - No se ponga desodorante, perfume, crema ni polvos en las axilas ni en los senos el día de la cita, ya que pueden crear sombras en la mamografía.

La buena salud del seno incluye lo siguiente:

Autoexámenes del seno

- Pregunte al médico o enfermera cómo hacerse el autoexamen mensual.

Exámenes clínicos de mama

- Cada tres años, entre los 20 y los 39 años.
- Todos los años, desde los 40 en adelante.

Mamografía

- Cada año o dos años, desde los 50 en adelante.
- Si tiene entre 40 y 49 años, pregunte al médico o enfermera si necesita una mamografía.
- Menor de 40 años, dependiendo de los síntomas.





Lo que necesita saber sobre el cáncer de mama. . .

- Todas las mujeres pueden sufrir cáncer de mama, pero es más probable con la edad.
- Hay más mujeres mayores de 50 años con cáncer de mama que mujeres más jóvenes.
- El cáncer de mama es más fácil de tratar cuando se encuentra pronto.
- Tendrá más posibilidades de recuperarse si le encuentran el cáncer de mama lo antes posible.

¿Por qué necesito un autoexamen?





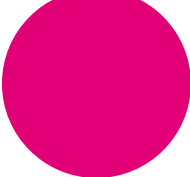

- Pregunte al profesional médico si necesita un autoexamen.
- Puede que encuentre el cáncer antes, cuando es más fácil de tratar.
- Si conoce mejor sus senos esto le ayudará a notar cualquier cambio.

¿Cuándo debo hacerme el autoexamen?

- Hágase el autoexamen una vez al mes. Con práctica solo le llevará 15 minutos.
- El mejor momento para hacerse el autoexamen es justo después de la regla, cuando los senos no están sensibles ni hinchados.
- Si no le llega la regla con regularidad, elija un día cualquiera para hacerse el examen todos los meses.
- Si está amamantando, vacíese los senos antes de hacerse el autoexamen.
- Aunque le hayan hecho una mastectomía, necesita seguir haciéndose el autoexamen. No se olvide de examinar con cuidado a lo largo de la cicatriz y todo el seno.

Si encuentra algún bulto en uno de los senos, dígaselo al médico o a la enfermera de inmediato.

Tamaño de los tumores que se encuentran con la mamografía y con el autoexamen

Tamaño medio de los bultos descubiertos con mamografías periódicas	Tamaño medio de los bultos descubiertos con la primera mamografía	Tamaño medio de los bultos descubiertos al practicar autoexámenes periódicos	Tamaño medio de los bultos descubiertos al practicar autoexámenes ocasionales	Tamaño medio de los bultos descubiertos por mujeres sin entrenamiento para hacer autoexámenes	No todos los bultos son redondos
3mm 	5mm 	8mm 	16mm 	25mm 	

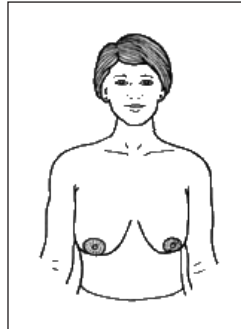
Fuente: The Breast Health Program of New York

Cómo hacerse un autoexamen del seno

Pídale al médico o a la enfermera que le enseñe a hacerse un autoexamen del seno.

Paso 1

Mírese en el espejo para ver si descubre algún cambio.

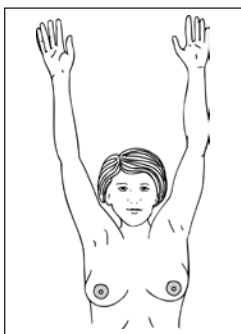


a. Párese delante del espejo de forma que pueda verse hasta la cintura.

- Obsérvese los senos con los brazos relajados a los lados.
- Mire si ve algún cambio de forma o color.
- Mírese de frente y de lado por los dos lados.

Busque:

- depresiones
- arrugas
- cambios en la piel
- escamas
- secreciones del pezón
- si sus senos son grandes, levántelos para mirar debajo.

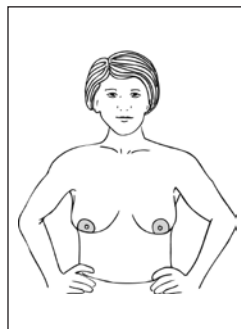


b. Levante los brazos por encima de la cabeza.

- Mírese de frente y de lado por los dos lados.
- Inclínese hacia delante por la cintura y mírese como antes.

c. Póngase las manos en la cadera y empuje hacia abajo.

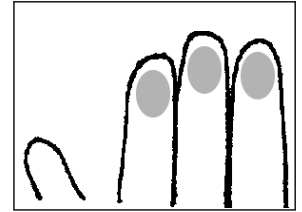
- Mírese por delante y por los lados como hizo antes.



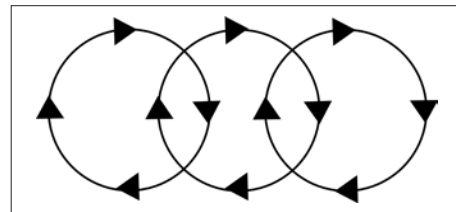
Paso 2

Para comenzar.

d. Use las yemas de los dedos

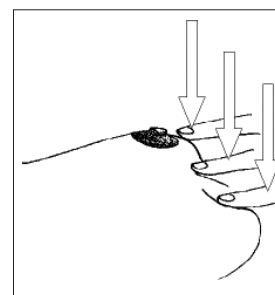


- Use las yemas de los tres dedos medios.
- No utilice las puntas.
- Los dedos deben estar juntos.



Dibuje círculos del tamaño de una moneda de diez centavos

Mueva los dedos en tres círculos del tamaño de una moneda de diez centavos a cada uno de los niveles de presión.

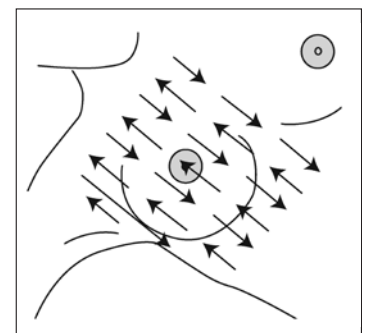


Los tres niveles de presión son importantes

1. ligero (apenas toca la piel)
2. medio
3. profundo (puede que sienta las costillas)

Siga un movimiento en banda vertical

Los movimientos deben ser verticales (como cortar la hierba o pasarle la aspiradora a la alfombra) para examinar el tejido del seno. Examine toda la superficie, incluido el pezón, de esta forma. No apriete el pezón.



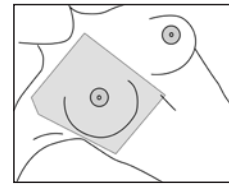


Paso 3

Sienta posibles cambios tumbada.

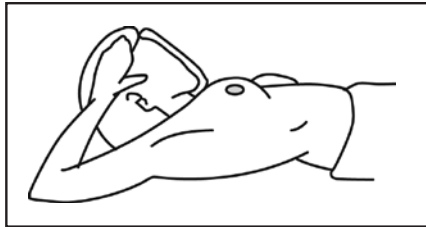
Tumbese en la cama u otra superficie firme.

Tendrá que examinar todo el tejido del seno (la parte sombreada del dibujo).



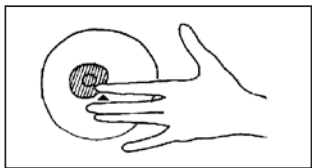
“Todo el tejido del seno” significa:

Desde la axila hasta la línea inferior del sujetador, a través del centro del pecho, hasta la clavícula y a través de ella y de vuelta a la parte más profunda de la axila.



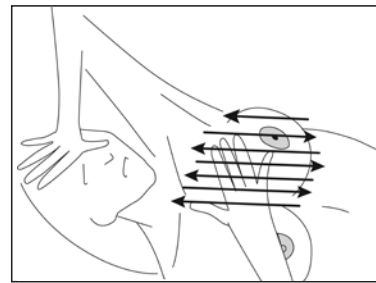
e. Examínese el seno derecho con la mano izquierda:

- Tumbese sobre el lado izquierdo. Eche el hombro derecho hacia atrás, hacia la cama.
- Levante el brazo derecho por encima de la cabeza y póngase el dorso de la mano derecha en la frente.
- Empiece debajo del brazo en la parte más profunda de la axila.
- Mueva los dedos en tres círculos del tamaño de una moneda de diez centavos a cada uno de los tres niveles de presión (ligero, medio, profundo) en cada punto.



- Extienda el dedo exterior de los tres y muévelo hacia abajo el ancho de un dedo. Dibuje tres círculos de presión más.
- Repita estos pasos hacia abajo por la banda vertical hasta la línea inferior del sujetador.
- Mueva los dedos el ancho de un dedo hacia el lado y suba hacia la axila.

- Suba y baje de esta manera por el seno hasta que llegue al centro del pecho, o esternón.
- Examine el pezón de la misma forma que el resto del seno. Si tiene los senos grandes, tumbese de espaldas al llegar al pezón. ¡No lo apriete!



f. Ahora puede empezar a examinarse el seno izquierdo con la mano derecha

- Tumbese sobre el lado derecho. Eche el hombro izquierdo hacia atrás, hacia la cama.
- Levante el brazo izquierdo por encima de la cabeza y póngase el dorso de la mano izquierda en la frente.
- Haga lo mismo que hizo con el seno derecho, comenzando por la parte de arriba de la axila.

g. Examine encima y debajo de la clavícula para ver si existe alguna inflamación o bultos.

Con esto termina el autoexamen.

Si ve o siente algún cambio en la piel, secreciones del pezón o bultos, dígaselo al médico o a la enfermera de inmediato.

La salud del seno

Afecciones del seno

Una afección del seno no es siempre cáncer. De hecho, la mayoría son benignas, es decir no son cancerosas, y no le perjudicarán gravemente. Aún así, es importante que le revise un profesional médico con regularidad. También es necesario que le diga a este profesional si nota algún cambio, aunque pueda ser benigno. A continuación se explican algunas de las afecciones del seno más comunes:

- **Bultos benignos (no cancerosos)**
Pueden tener distintas formas, tamaños y texturas. Uno de los tipos más comunes son los quistes, que son bultos llenos de líquido. Los quistes suelen ser uniformes y sensibles al tacto y pueden ser blandos o firmes. Si el bulto no duele, se mueve y se siente uniforme, firme y gomoso, lo más probable es que esté hecho de tejido fibroso o glandular. Estos bultos se llaman nudosidades.
- **Infección del seno**
La mastitis es una de las infecciones del seno más comunes. Se trata de una inflamación de las glándulas mamarias y puede surgir al amamantar. Los síntomas son dolor, calor y enrojecimiento de la piel.
- **Cambios fibroquísticos**
Esta afección benigna suele causar un engrosamiento doloroso de los senos. No se conocen bien las causas de este problema, pero puede ser una reacción exagerada a las hormonas. Una de las consecuencias más comunes de los cambios fibroquísticos son los quistes. Pueden formarse quistes localizados o bultos sólidos, y crecer y doler más justo antes de la regla.

- **Secreciones del pezón**

Una masa benigna en el conducto cercano al pezón puede causar una secreción rosada. Si tiene una secreción sanguinolenta o transparente, o que ocurre sin aplicarle presión al pezón, vaya al médico inmediatamente. No apriete el pezón cuando se examine los senos.

Todas las mujeres tienen un riesgo de sufrir cáncer de mama, especialmente según envejecen. Hágase exámenes con regularidad. Si nota estos cambios o algún otro en el seno, dígaselo al profesional médico.

Las señales de alerta del cáncer de mama

El cáncer de mama puede producir uno o más de los cambios siguientes en los senos:

- Una secreción sanguinolenta o transparente sin presionar el pezón.
- Un pezón metido en un seno que lo solía tener normal.
- Un cambio en el color de la piel, como por ejemplo enrojecimiento, o en la textura.
- Un bulto obvio que se siente distinto que el tejido a su alrededor. Los bultos pueden ser duros o blandos.
- Una hendidura en una parte del seno (arruga).

Si nota algún cambio en el tamaño o forma de alguno de los senos, o si observa cambios en el pezón o la piel, acuda a su médico de inmediato.

No pasa nada si:

- Los senos son de distinto tamaño.
- Los pezones apuntan a direcciones diferentes.
- Los pezones son planos o invertidos.
- La aureola (el área marrón) es más pequeña, más grande, más oscura o más clara que la de otras mujeres.

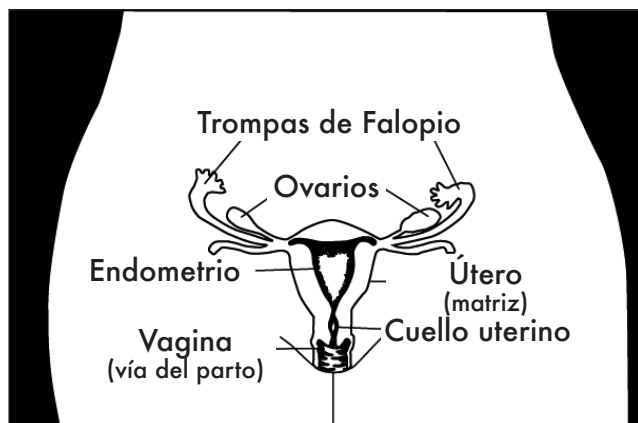
Lo más seguro es que no haya ningún problema si siempre ha sido así.

La salud del cuello uterino

El cuello uterino

El cuello uterino es la parte larga y estrecha del útero (la matriz). El útero —un órgano hueco en forma de pera— está en la parte inferior del abdomen de la mujer, entre la vejiga y el recto. El cuello uterino forma un canal que se abre a la vagina, la que conduce al exterior al cuerpo.

Debido a que está abierto, está expuesto a bacterias y virus. Estos pueden viajar por la vagina y acumularse al comienzo del cuello uterino. Algunas veces estas bacterias o virus causan infecciones de transmisión sexual. Dependiendo del tipo de infección, puede producir cambios anormales en las células del cuello uterino.



Los cambios en el cuello uterino

Las citologías (pap smear) que hacen los proveedores médicos durante el examen pélvico, detectan cambios en las células del cuello uterino. Un cambio en las células puede causar una citología anormal. Algunos de estos cambios son precancerosos y pueden convertirse en cáncer con el tiempo. No todos los cambios son cancerosos. Una citología anormal puede significar:

- **Inflamación**
Esto significa que los cambios no son cancerosos. La inflamación puede deberse a cambios celulares. Puede haberla causado una infección como VPH o candida. Puede que sea necesario hacer más pruebas.
- **Células escamosas atípicas**
Son resultados poco claros con cambios en las células superficiales. Puede ser necesario hacer análisis de VPH y otras enfermedades de transmisión sexual. También puede que haga falta un tratamiento.
- **Células glandulares atípicas**
Las células que recubren el cuello uterino muestran cambios anormales. Hacen falta más pruebas. También puede que sea necesario un tratamiento para eliminar las células problemáticas.

Los cambios precancerosos en el cuello uterino no suelen causar dolor. Lo cierto es que no suelen causar ningún síntoma y no se detectan a no ser que la mujer se haga un examen pélvico y una citología.

La salud del cuello uterino y usted

¿Qué es una citología vaginal?

- La citología, o prueba de Papanicolaou, es una forma sencilla y rápida de descubrir células cancerosas y otros cambios en el cuello uterino (la abertura a la matriz) y sus alrededores.
- Durante la citología, el médico o la enfermera toma unas cuantas células del cuello uterino con un cepillito o bastoncillo de algodón.
- Estas células son enviadas a un laboratorio para detectar posibles cambios.

¿Por qué son importantes las citologías?

- Una citología puede ayudar a encontrar cambios en el cuello uterino antes de que se convierta en cáncer.
- Una citología puede ayudar a prevenir el cáncer cervicouterino.
- El cáncer cervicouterino puede descubrirse y tratarse antes.

¿Con qué frecuencia debo hacerme una citología?

- De los 21 años en adelante, cada tres años o con la frecuencia que le diga su médico.

¿Cómo me preparo para la citología?

- Espere a que se le acabe la regla ese mes.
- No tenga relaciones sexuales, no se haga duchas vaginales ni se ponga nada en la vagina dos días antes de la prueba.

¿Qué ocurre si se descubren cambios en el cuello uterino?

- Un cambio en el cuello uterino puede causar una citología anormal.
- Una citología anormal no siempre significa que se tiene cáncer. Una infección puede causar inflamación o irritación en el cuello uterino.
- Los cambios en el cuello uterino hay que tratarlos lo antes posible aunque no sea cáncer.

¿Qué es el cáncer cervicouterino?

- El cáncer cervicouterino es un crecimiento anormal de las células del cuello uterino.
- Puede haber un cambio en el cuello uterino o cáncer cervicouterino sin que usted lo sepa. Con frecuencia no existe dolor ni ningún otro síntoma.
- Cuando se tratan los cambios del cuello uterino es posible prevenir el cáncer.
- Cuando se descubre pronto, el cáncer cervicouterino puede ser más fácil de tratar.



¿Necesito una citología si...

me han hecho una histerectomía?

Las mujeres a las que se les ha hecho una histerectomía (extirpación del útero) también pueden necesitar citologías periódicas.

Pregunte a su médico o enfermera si necesita hacerse citologías y con qué frecuencia.

no tengo relaciones sexuales?

El cuello uterino puede sufrir cambios aunque no se tengan relaciones sexuales.

Las citologías siguen siendo una parte importante de su salud.

ya no puedo tener hijos?

Aunque ya no pueda tener hijos, necesita hacerse citologías. Una citología es una buena forma de descubrir cambios en el cuello uterino y detectar el cáncer lo antes posible. Si es mayor de 65 años, pregunte a su médico o enfermera si necesita hacerse citologías.

mi médico no me ha dicho que necesite una citología?

Pregunte a su médico o enfermera si necesita hacerse una citología. Podría salvarle la vida.



Colposcopia

Una colposcopia es un examen especial que hace un profesional médico especialmente entrenado. Este examen se hace de la misma forma que los exámenes pélvicos normales. Después de meter el espéculo en la vagina, el médico o enfermera mira el cuello uterino (la abertura a la matriz) con una luz muy brillante a través de una lupa. Algunas veces esto es todo lo que se necesita.

Si durante el examen, el médico descubre algo anormal, se toma una biopsia (un trocito muy pequeño del tejido anormal) para enviarla al laboratorio. Cuando le tomen la biopsia es posible que sienta un pellizco o calambre ligero.

¿Quién necesita una colposcopia?

El profesional médico decidirá si necesita una colposcopia. Es posible que la necesite si los resultados de la citología fueron anormales o el médico descubre algún problema en el cuello uterino, la vulva o la vagina durante el examen normal.

¿Cómo me preparo para la colposcopia?

Espere a que se le acabe la regla mensual. No tenga relaciones sexuales, no se haga duchas vaginales ni se ponga nada en la vagina dos días antes de la prueba.

¿Qué ocurre después de la colposcopia o biopsia?

La necesidad de tratamiento dependerá de la cantidad y tipo de células anormales encontradas. El médico le dirá lo que necesita hacer. Es importante que reciba el tratamiento que necesite.

¿Me puedo hacer una colposcopia si estoy embarazada?

Sí, pero díglele al médico que está embarazada.

Lo que necesita saber sobre el cáncer

El cáncer afecta a hombres y mujeres de todas las razas. Millones de personas tienen o han tenido cáncer. Hay muchos tipos distintos de cáncer. Usted puede reducir el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer con cambios en su estilo de vida, como pueden ser dejar de fumar, comer mejor y mantenerse activa. Lo bueno es que cuanto antes se descubra el cáncer y se pueda tratar, mayores serán las probabilidades de seguir viviendo durante muchos años más. La detección precoz es la mejor protección.

Cáncer de pulmón

El cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer entre la población tanto masculina como femenina. En sus primeras etapas, el cáncer de pulmón puede no causar síntomas. Fumar tabaco es con mucho el principal factor de riesgo del cáncer de pulmón. Las sustancias dañinas, llamadas carcinógenos, que contiene el tabaco dañan las células de los pulmones. Con el tiempo, las células dañadas pueden volverse cancerosas. Dejar de fumar reduce mucho el riesgo de cáncer de pulmón. También debe limitar la exposición al humo de segunda mano. Otra causa de cáncer es inhalar otros cancerígenos.

Signos y síntomas

Los signos y síntomas más comunes del cáncer de pulmón son los siguientes:

- Una tos constante que empeora con el tiempo
- Dolor de pecho constante
- Toser sangre
- Dificultades para respirar, silbido en la respiración o ronquera
- Neumonía o bronquitis repetidas
- Inflamación del cuello y la cara
- Pérdida del apetito o pérdida de peso
- Fatiga



Pregunte a su médico

Para descubrir la causa del síntoma, el médico estudiará su historial médico, historial de fumador, exposición a sustancias perjudiciales en el entorno e historial de cáncer en la familia. El médico le hará una revisión física y puede que también una radiografía. Si se sospecha que tiene cáncer, el médico obtendrá una muestra de moco de los pulmones que se obtiene con una tos profunda. Para confirmar el cáncer, el médico toma una pequeña muestra de tejido de los pulmones para su examen con un microscopio.

Las opciones de tratamiento dependen del tipo, tamaño, lugar y etapa del cáncer. Existen varios tratamientos para controlar el cáncer de pulmón o mejorar la calidad de vida mediante la reducción de los síntomas.



Cáncer de colon

El cáncer de colon es la tercera causa de muerte por cáncer entre la población tanto masculina como femenina. El cáncer que empieza en el colon se llama cáncer de colon. El cáncer que empieza en el recto se llama cáncer de recto. El cáncer que afecta a cualquiera de estos órganos también se llama cáncer colorrectal.

Factores de riesgo

El cáncer colorrectal es más frecuente con la edad. Esta enfermedad es más común en personas de más de 50 años, aunque también puede ocurrir en personas más jóvenes. Los factores de riesgo incluyen las dietas altas en grasas y bajas en fibra, los pólipos (bultos en la pared interior del colon y el recto), historial personal o familiar de cáncer y una afección llamada colitis ulcerosa (inflamación del recubrimiento del colon).

Signos y síntomas

En las primeras etapas, el cáncer colorrectal no suele presentar síntomas. Entre los signos y síntomas más comunes de este tipo de cáncer están los siguientes:

- Un cambio en los hábitos intestinales (diarrea, estreñimiento o sensación de que no se pueden vaciar totalmente los intestinos)
- Sangre (muy roja o muy oscura) en las heces
- Molestias abdominales generales (dolores por gas frecuentes, hinchazón, sensación de estar lleno, calambres)
- Pérdida de peso sin motivo conocido
- Cansancio constante
- Vómitos

Pregunte a su médico

A partir de los 50 años, las mujeres y los hombres con un riesgo medio de desarrollar cáncer colorrectal pueden necesitar las siguientes pruebas. Estas pruebas sirven para detectar pólipos, cáncer y otras anomalías, aunque la persona no tenga ningún síntoma. Su médico le explicará cada prueba en más detalle.

- Tacto rectal
- Prueba de sangre oculta en heces (SOH)
- Sigmoidoscopia flexible
- Colonoscopia

El tratamiento más común del cáncer colorrectal es la cirugía. Las opciones de tratamiento dependen del tipo, tamaño, lugar y etapa del cáncer.



Cáncer de piel

La tasa de curación de la mayoría del cáncer de piel es muy alta. El tipo más grave es el melanoma. El melanoma es uno de los tipos de cáncer más frecuentes. Las probabilidades de desarrollarlo aumentan con los años, pero puede ocurrir a cualquier edad. Las personas con muchos lunares, piel blanca, historial personal o familiar de melanoma, historial de quemaduras solares y exposición excesiva a rayos ultravioletas (UV), incluido el sol, las camas bronceadoras y las lámparas solares, tienen un riesgo mayor de melanoma.

El cáncer de piel puede ocurrir en cualquier superficie de la piel. En los hombres, ocurre generalmente en el tronco, entre los hombros y las caderas, o en la parte posterior del cuello. En las mujeres, suele ocurrir en la parte inferior de las piernas. El melanoma es raro en las personas negras y de piel oscura. Cuando lo tiene una persona de piel oscura, suele ser bajo las uñas de los dedos o de los pies, o en la palma de la mano o la planta del pie.

Signos y síntomas

Entre los síntomas puede estar cualquier cambio en la piel, como por ejemplo:

- Una mancha nueva o una que cambia de tamaño, forma o color
- Una llaga que no se cura
- Un lunar o marca oscura que cambia
- Escamas, secreciones, sangre o cambios en la apariencia de un bulto o nódulo
- Propagación del pigmento más allá del borde del lunar
- Cambios en la sensación, picor, sensibilidad o dolor

Prevención

Limite la exposición al sol durante las horas del mediodía (de 10 de la mañana a 4 de la tarde). Cuando esté al aire libre, lleve un sombrero que le dé sombra en el cuello, la cara y las orejas, además de camisa de manga larga y pantalón largo. Póngase gafas de sol para protegerse la piel alrededor de los ojos. Use protección solar con un SPF de 15 o más. Lo mejor que pueden hacer usted y su familia es cubrirse.

Consulte con el médico si nota algún cambio en la piel.

Para los hombres de su vida

Muchas mujeres tienen padres, hermanos, esposos o amigos que necesitan conocer los riesgos del cáncer. Hable con ellos sobre su salud y sobre la detección del cáncer de próstata.

El cáncer de próstata es el cáncer más común entre la población masculina de Estados Unidos. Los hombres de más de 50 años, aquellos con un historial familiar de cáncer y los afroamericanos tienen más probabilidades de desarrollar cáncer de próstata.

Es importante consultar al médico sobre las pruebas de detección del cáncer de próstata.

La salud del corazón y usted

¿Sabía usted que en los Estados Unidos más mujeres mueren por enfermedades del corazón que por cualquier otra causa, incluidos todos los tipos de cáncer? Las enfermedades de corazón y los accidentes cerebrales (ictus) son la primera y la tercera causa de muerte de mujeres en los Estados Unidos.

Muchas mujeres no se toman en serio el riesgo de las enfermedades del corazón. Todo lo que aumenta sus probabilidades de tener una enfermedad se llama factor de riesgo. Algunos de los factores de riesgo de estas enfermedades, como la edad, la raza y el historial familiar, están fuera de su control. Pero hay otros que usted puede cambiar.

Estos son los factores de riesgo de las enfermedades del corazón que pueden controlarse:

Tensión arterial alta (hipertensión).

Los vasos sanguíneos se vuelven estrechos y bloqueados, lo que hace que al corazón le cueste más bombear sangre por el cuerpo.

Colesterol alto. El colesterol puede acumularse en las paredes de las arterias que transportan sangre hasta el corazón, y hacer más lento o bloquear el flujo de sangre y oxígeno que le llega.

Fumar. El consumo de cigarrillos aumenta el riesgo al subir la tensión sanguínea, disminuir la capacidad para hacer ejercicio y aumentar la tendencia de la sangre a coagularse. El

fumar también aumenta el colesterol malo (LDL) y disminuye el bueno (HDL).

Sobrepeso. Las mujeres con sobrepeso desarrollan enfermedades del corazón con más frecuencia, aunque no tengan otros factores de riesgo. El sobrepeso influye en los factores de riesgo mismos, tales como la hipertensión, el colesterol alto y la diabetes.

Poca actividad física. La inactividad física contribuye a los problemas de corazón y a otros factores de riesgo, como la hipertensión y la diabetes.

Diabetes. La diabetes eleva el riesgo de enfermedades del corazón y de ictus. Las mujeres diabéticas suelen tener tensión arterial alta y colesterol.





Conozca las señales de alerta

Señales de un ataque al corazón o infarto

- Molestia en el pecho y presión incómoda, sensación de presión o compresión, o dolor en el centro del pecho que dura más de unos minutos, o que va y viene
- Dispersión del dolor por uno o los dos brazos, la espalda, la mandíbula o el estómago
- Sudores fríos y náusea

Señales de un ictus

- Sensación repentina de adormecimiento o debilidad en la cara, un brazo o una pierna, principalmente en uno de los lados del cuerpo
- Confusión repentina o problemas para hablar o entender a los demás
- Aparición repentina de problemas de la vista en uno o ambos ojos
- Problemas repentinos para andar, mareos o pérdida del equilibrio o la coordinación
- Dolor de cabeza repentino e intenso sin causa aparente
- Visión borrosa o doble, somnolencia, y náusea o vómitos

No todo el mundo experimenta estas señales de advertencia. Algunas veces se van y vuelven. Cada minuto cuenta. Si descubre alguno de estos síntomas, ¡llame al 911 enseguida!

Baje su riesgo de enfermedades del corazón e ictus.

- Si fuma: ¡Deje de hacerlo!
- No deje de ir a las citas con la clínica o el médico.
- Tómese los medicamentos que le recete el médico.
- Coma frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasas.
- Siga una dieta baja en grasas totales, grasas saturadas y colesterol, y moderada en azúcares, sal y sodio.
- Si tiene diabetes o prediabetes, sepa lo que necesita hacer para mantener el azúcar en la sangre a niveles más normales.
- Si trabaja sentada, levántese para estirarse o moverse una vez a la hora como mínimo.
- Haga más actividad física; camine más minutos al día. Intente hacer alguna actividad física 30 minutos por lo menos casi todos los días de la semana.
- Mantenga un peso saludable. Pregúntele a un proveedor médico cuál es el mejor peso para usted.

Pasos hacia la salud

¡Pasos hacia el ejercicio!

- Elija una actividad que le divierta.
- Cambie de actividad para no aburrirse.
- Las tareas de la casa pueden no ser muy entretenidas, pero es una forma de actividad. También lo son cuidar del jardín o sacar a pasear al perro.
- Si no puede dedicarle un tiempo largo al ejercicio, haga varias actividades cortas durante el día, como por ejemplo caminar durante 10 minutos.
- Cree oportunidades para estar activa, como por ejemplo estacionar el carro lejos o subir por las escaleras en vez del ascensor.
- ¡No deje que el mal tiempo le detenga! Busque actividades bajo techo, como organizar los armarios, limpiar la casa o hacer ejercicios de resistencia con sillas.
- Póngase metas a corto plazo y dese un premio por conseguirlas.
- Haga de la actividad una parte habitual del día para que se convierta en una costumbre.

Consulte con su proveedor médico antes de empezar cualquier actividad física si tiene algún problema de corazón o sufrió un ictus o si tiene un riesgo alto de ambas enfermedades, tiene diabetes o tiene un riesgo alto de diabetes, sufre de obesidad, tiene una lesión, es mayor de 50 años o está embarazada.

Pasos para una alimentación sana

Una dieta sana contribuye a la salud del corazón y puede ayudar a prevenir algunas formas de cáncer. La buena nutrición implica una dieta que:

- le ayude a perder peso o a mantener el índice de masa corporal (BMI) a un nivel saludable;
- esté bien equilibrada, con alimentos de todos los grupos y montones de frutas y verduras, productos lácteos bajos en grasas y cereales integrales;
- contenga pocas grasas saturadas y tan pocas transgrasas como sea posible, con la mayoría de la grasas procedentes del pescado, los frutos secos y el aceite vegetal;
- incluya una gran variedad de frutas y verduras, con nueve raciones al día como mínimo;
- contenga muy pocas calorías del azúcar, como por ejemplo, de caramelos, galletas y pasteles;
- y
- contenga comidas con poca sal.
- Si bebe alcohol, tome solo una bebida alcohólica al día.
- Prepare las comidas en casa y coma menos alimentos procesados.

Para más información, visite www.EatSmartMoveMoreNC.com.



Calendario de detección

La detección precoz es la mejor protección. Esta tabla muestra las pruebas de detección que recomienda el Programa de Control del Cáncer Cervicouterino y de Mama (BCCCP) y WISEWOMAN para mujeres de 18 años en adelante. Estas pruebas se las ofrecen BCCCP y WISEWOMAN de forma gratuita o a un precio económico. Consulte con su proveedor médico para que le recomiende la frecuencia con la que debe hacerse las pruebas según su edad, estado de salud e historial médico.

PRUEBAS	EDAD		
	21-39	40-49	50+
Autoexamen del seno	Mensual, como lo recomienda el profesional médico		
Examen clínico de mama	Cada tres años	Anual por un profesional médico	
Mamografía	Si hay síntomas	Pregunte al profesional médico si necesita mamografías periódicas.”.	Cada 1 o 2 años
Citologías	Cada tres años		
Tensión sanguínea	Cada 3 o 5 años	Todos los años	
Colesterol	Según el riesgo	Todos los años desde los 40 en adelante	
Nivel de azúcar en la sangre	Según el riesgo	Cada tres años desde los 40 en adelante	

Información de mis proveedores médicos

Doctor _____

Dirección _____

Teléfono _____

Centro de mamografías _____

Dirección _____

Teléfono _____

Mis citas

Autoexamen del seno (mensual) _____

Examen clínico de mama _____

Mamografía _____

Citología _____

Tensión sanguínea _____

Colesterol _____

Azúcar en la sangre _____

La información en esta publicación se adaptó de:

American Cancer Society, 2007: Cancer Facts & Figures 2007. Atlanta

Dietary Guidelines for Americans, 2005. www.health.gov/dietaryguidelines

National Cancer Institute, 2006: What You Need to Know About Cancer. www.cancer.gov

National Women's Health Information Center, 2007: Women's Steps to a Healthier US. 2007 Daybook.

US Department of Health and Human Services, Office of Women's Health. www.4women.gov

El Programa de Control de Cáncer Cervicouterino y de Mama está a su servicio.

Otros recursos:

Servicio de información sobre el cáncer
(español, inglés y TTY) en
1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)

American Cancer Society
1-800-227-2345 (24 horas, siete días)

Quit Now N.C. para dejar de fumar (español e inglés)
1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669)
(TTY: 1-877-777-6534)
www.quitlinenc.com

Información sobre el programa local



Estado de Carolina del Norte • Pat McCrory, Gobernador • Departamento de Salud y Servicios Humanos
Aldona Z. Vos, M.D., Secretaria
División de Salud Pública • Sección de Enfermedades y Lesiones Crónicas • Oficina de Control y Prevención del Cáncer
www.ncdhhs.gov/espanol

N.C. DHHS es un empleador que ofrece igualdad de empleo y prestación de servicios.

Printed 5/15 (Revisado 12/13)