

MENSAJES CLAVE



Sométase a exámenes de detección

Objetivos de aprendizaje

Luego de la presentación, la audiencia podrá:

- Nombrar los dos factores de riesgo más comunes del cáncer de seno,
- Recordar las cuatro acciones personales asociadas con los exámenes de detección,
- Tomar la medida personal de conversar con su doctor sobre cuáles exámenes de detección son los más indicados para usted si corre un mayor riesgo,
- Tomar una medida personal al hacerse el examen clínico de los senos al menos cada 3 años a partir de los 20 años de edad y anualmente a partir de los 40 años de edad,
- Tomar una medida personal al hacerse una mamografía de detección cada año a partir de los 40 años,
- Tomar una medida personal de inscribirse para recibir un recordatorio del examen de detección en komen.org/recordatorio, y
- Tomar una medida personal a compartir la información que aprendieron con una amiga o miembro de la familia.

Puntos a tratar principales en este mensaje clave

1. Todas las mujeres corren el riesgo de tener cáncer de seno.
2. Simplemente ser mujer y envejecer son los dos factores de riesgo más comunes.
3. Un examen de detección puede detectar el problema antes, cuando hay mayor probabilidad de supervivencia.
4. El examen de detección es cualquier prueba diseñada para mostrar señales de la enfermedad antes de que se presente cualquier síntoma.
5. Es importante que todas las mujeres reciban los exámenes de detección del cáncer de seno recomendados.

Puntos a tratar con hombres	Puntos a tratar con mujeres jóvenes	Puntos a tratar con mujeres mayores
<ul style="list-style-type: none"> • El cáncer de seno afecta a los hombres y a las mujeres. Los hombres a menudo tienen mujeres en sus vidas, madres, tías, hermanas o compañeras. Los hombres pueden jugar un importante papel al apoyar a las mujeres a conocer qué riesgo corre, hacer exámenes de detección, conocer qué es normal para ellas y llevar estilos de vida saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los factores genéticos pueden aumentar el riesgo de contraer cáncer de seno, incluso en mujeres menores de 40 años. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es importante conversar con su doctor sobre los beneficios que ofrece continuar sus exámenes de detección. • Al continuar los exámenes de detección, puede convertirse en modelo para las mujeres más jóvenes de su familia y la comunidad.

Medidas que los oyentes o la audiencia pueden tomar relacionadas con los mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos	Puntos adicionales a tratar de cada medida
<p>Consultar con su doctor sobre qué examen de detección es más indicado para usted.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Su proveedor de atención médica le recomendará un examen de detección según su riesgo. • Se aconseja que las mujeres menores de 40 años con antecedentes familiares de cáncer de seno o que tengan cualquier otra inquietud sobre sus senos, consulten a su doctor acerca de los exámenes indicados para ellas. • Hoy día existen pautas específicas de detección para aquellas personas que corren un riesgo mayor. Las mujeres que corren un alto riesgo deben hablar sobre sus opciones de métodos de detección con sus proveedores de atención médica.

Medidas que los oyentes o la audiencia pueden tomar relacionadas con los mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos	Puntos adicionales a tratar de cada medida
<p>Si corre un riesgo promedio, hacerse una mamografía cada año, a partir de los 40 años.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La mamografía es una prueba que usa rayos-X para crear una imagen del seno. Las imágenes se almacenan en placas o en una computadora (mamografía digital) y puede hallar tumores en el seno que no se pueden palpar. Durante el procedimiento, cada seno se presiona entre dos placas y se toma una imagen de rayos-X. La presión puede ser incómoda pero solamente dura unos pocos segundos. Es importante permanecer inmóvil durante la radiografía. El tecnólogo podría decir “retenga la respiración” durante el examen. Respire profundamente y reténgala o expire muy lentamente para mantenerse calmada y tranquila. • Las mamografías de evaluación se ofrecen a personas que se sienten bien y que no tienen motivos para sospechar que tienen un problema en el seno. Son diferentes a los exámenes que se realizan para evaluar un problema en el seno. • Una mamografía se puede usar como examen de diagnóstico en mujeres (y hombres) a cualquier edad. Los exámenes de diagnóstico se realizan para tratar de evaluar y explicar señales o síntomas que se han notado en un examen de detección, como una mamografía o exámenes clínicos, por ejemplo. Muchos de los pasos son los mismos, pero se realizan con un propósito diferente y podrían incluir exámenes adicionales. Se pueden usar en mujeres y hombres a cualquier edad. <p>Para mujeres jóvenes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las mujeres menores de 40 años con antecedentes familiares de cáncer de seno u otra inquietud sobre su riesgo deben conversar con sus doctores sobre qué exámenes son indicados para ellas. <p>Para mujeres mayores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No hay acuerdo en cuanto al momento en que las mujeres deberían dejar de hacerse mamografías, en gran parte esto se debe a que existen pocos estudios. En general, las mujeres con buena salud y que se beneficiarían del tratamiento si fueran diagnosticadas con cáncer de seno, deben continuar haciéndose mamografías. • Las mujeres mayores deben conversar cada año con su doctor acerca de su recomendación de hacerse una mamografía.

Medidas que los oyentes o la audiencia pueden tomar relacionadas con los mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos	Puntos a tratar adicionales de cada medida
<p>Si corre un riesgo promedio, hacerse exámenes clínicos de los senos por lo menos cada 3 años a partir de los 20 años y cada año a partir de los 40 años.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los exámenes clínicos de los senos los hace un proveedor de atención médica. A menudo se incluyen como parte del examen físico de bienestar de la mujer. • El examen clínico de los senos se puede completar junto con una mamografía. El uso de la combinación de la mamografía y el examen clínico de los senos es más preciso que cualquiera de los dos exámenes de detección por sí solos.
<p>Inscribirse en un recordatorio para el examen de detección en komen.org/recordatorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El recordatorio sobre los exámenes de detección puede ayudarle a recordar cuándo es el momento de hacerse el próximo examen de detección del cáncer de seno.

Recursos que puede usar

- Tarjeta sobre el Autoconocimiento de los senos — disponible en inglés/español
- Información básica sobre la salud del seno — disponible en inglés/español
- La salud del seno: Conozca los puntos importantes — folleto bilingüe
- Tarjeta Mamografía — disponible en inglés/español
- A los hombres les puede dar cáncer de seno — tríptico en inglés/español
- ¡Cuidate! Las jóvenes hablan sobre el cáncer del seno — folleto en inglés/español
- El Autoconocimiento de los senos para las comunidades hispanas/latinas — presentación en PowerPoint
Versión corta en inglés/español
Versión larga en inglés/español

Preguntas para los oyentes/audiencia para evaluar su éxito

1. ¿Aprendió algo hoy sobre el cáncer de seno que no sabía antes? Por favor, seleccione solamente una respuesta.
 Sí
 No
 Not estoy seguro
2. ¿Va a compartir con algún amigo o familiar la información sobre la salud del seno que recibió hoy?
Por favor, seleccione solamente una respuesta.
 Sí
 No
 Not estoy seguro
3. ¿Cuáles son los dos factores de riesgo más comunes del cáncer de seno?
1. _____
2. _____
4. ¿A qué edad deben las mujeres comenzar a hacerse los exámenes clínicos del seno por lo menos cada tres años? Por favor, seleccione solamente una respuesta.
 20
 30
 40
 65

5. ¿A qué edad deben las mujeres con un riesgo promedio comenzar a hacerse mamografías anuales?

Por favor, seleccione solamente una respuesta.

20

30

40

65

6. Si usted es mujer, ¿Va a hablar con su doctor acerca de cuáles exámenes de detección pueden ser los más indicados para usted? Por favor, seleccione solamente una respuesta.

Sí

No

No estoy seguro

No soy una mujer

7. Si usted es mujer, ¿Va a programar una cita para hacerse exámenes de detección de cáncer de seno en el futuro? Por favor, seleccione solamente una respuesta.

Sí, un examen clínico de los senos

Sí, una mamografía

Sí, un examen clínico de los senos y una mamografía

Sí, pero no estoy segura qué tipo

No, no planeo programar un examen

No soy una mujer