

TABLA



Impedimentos y respuestas

	Inquietud específica		Inquietud específica
Impedimento 1:	Mamografía anormal	Impedimento 26:	El esposo/pareja no quiere que ella exponga sus senos ante un doctor
Impedimento 2:	Miedo de encontrar cáncer de seno	Impedimento 27:	No sé nada acerca de la mamografía
Impedimento 3:	Ansiedad respecto a la mamografía	Impedimento 28:	La mamografía causa cáncer
Impedimento 4:	Senos demasiado grandes	Impedimento 29:	La mamografía no sirve
Impedimento 5:	Senos demasiado pequeños	Impedimento 30:	El centro de mamografía no atiende después del horario normal
Impedimento 6:	Interfiere con la tarea de cuidar de otras personas/No tiene tiempo	Impedimento 31:	Nunca he pensado en hacerme una mamografía
Impedimento 7:	Problemas de comunicación debido a un impedimento del idioma	Impedimento 32:	No ha habido golpes/lesiones en los senos
Impedimento 8:	Está confundida con respecto a los exámenes de detección	Impedimento 33:	No tengo un doctor
Impedimento 9:	El costo	Impedimento 34:	No tengo un historial familiar de cáncer de seno
Impedimento 10:	Negación: ella nunca tendrá cáncer de seno	Impedimento 35:	No tengo seguro médico
Impedimento 11:	No me ha dado tiempo para hacerlo	Impedimento 36:	No tengo tiempo para hacerme una mamografía
Impedimento 12:	Le desagrada el doctor	Impedimento 37:	No estoy interesada en hacerme una mamografía
Impedimento 13:	El doctor le hace el examen clínico de los senos	Impedimento 38:	No quiero buscarme problemas
Impedimento 14:	El doctor nunca se lo recomendó	Impedimento 39:	No es necesaria
Impedimento 15:	Ella se hace el autoexamen de los senos	Impedimento 40:	No tengo nada malo ahora/no tengo ningún síntoma
Impedimento 16:	No sabe cuándo debería hacerse una mamografía	Impedimento 41:	Ya me he hecho una mamografía antes y eso es suficiente
Impedimento 17:	No le gusta ir al doctor	Impedimento 42:	La mamografía es dolorosa/incómoda
Impedimento 18:	No entiende la importancia de las mamografías	Impedimento 43:	Nunca me he hecho una mamografía
Impedimento 19:	No quiere saber si encuentran algo anormal	Impedimento 44:	Problemas sociales/emocionales
Impedimento 20:	No le gustan las mamografías	Impedimento 45:	Hay algo anormal en mi seno
Impedimento 21:	Me avergüenzan las mamografías	Impedimento 46:	El personal me trata mal
Impedimento 22:	Yo confío en Dios	Impedimento 47:	Problemas de transporte
Impedimento 23:	Tengo temor de la radiación	Impedimento 48:	Me siento incómoda de pedirle a mi doctor que me remita a un centro de mamografía
Impedimento 24:	Se me olvidó acudir a la cita	Impedimento 49:	Inmigrante indocumentada
Impedimento 25:	Olvidé hacer una cita	Impedimento 50:	Me preocupa tener que hacerme una mamografía

Impedimento 1: Mamografía anormal

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>A veces la mamografía detecta anormalidades que no son cáncer.</p>	<p>¿Alguna vez le ha sucedido eso a usted o a alguien que usted conoce?</p> <p>A veces la mamografía detecta anormalidades en el seno. La mayoría de las veces dichas anormalidades se deben a condiciones benignas (no cancerosas) de los senos, tales como los quistes. En ese caso, puede que la mujer tenga que hacerse otros exámenes a fin de saber si la anormalidad (el bulto) es un cáncer. La mayoría de las veces dichas anormalidades resultan no ser cáncer.</p> <p>El periodo de espera de los resultados de dichos exámenes puede ser estresante. Si su mamografía muestra un problema, esto no siempre significa que usted tiene cáncer de seno. De hecho, la mayoría de las mujeres con mamografías anormales en los Estados Unidos resultan no tener cáncer. Que se encuentran para ser tumores no cancerosos, quistes o cambios en el seno. Dichas anormalidades generalmente no son dañinas y aún puede que no requieran de tratamiento. Sin embargo, no podrá estar segura hasta que tenga todos los exámenes necesarios para explicar el problema.</p>

Impedimento 2: Miedo de encontrar cáncer de seno

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>Me preocupa que puedan descubrir que tengo cáncer de seno.</p> <p>Si descubren que tengo cáncer, es posible que yo muera.</p> <p>Si tengo cáncer, prefiero no saberlo.</p>	<p>Es perfectamente normal sentir temor al enfrentar algo desconocido. Puede que usted sea capaz de utilizar dicho temor para decidir lo que va a hacer — hacerse un examen de detección.</p> <p>Su temor de desarrollar cáncer de seno debe motivarle a hacerse un examen de detección. El detectar el cáncer de seno en forma temprana es la mejor manera en que las mujeres pueden reducir la probabilidad de morir debido al cáncer de seno. Los exámenes de detección pueden descubrir el cáncer de seno en sus primeras etapas, cuando hay mayores probabilidades de tratamiento.</p> <p>Deje que el temor se convierta en su amigo. Piense en todas las personas a quienes usted ama profundamente, y que si le diagnostican el cáncer en una etapa avanzada, eso podría separarla de ellos. Si usted tiene cáncer y lo descubre, usted puede hacer algo al respecto.</p>

Impedimento 3: Ansiedad respecto a la mamografía

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>Me siento algo nerviosa de hacerme una mamografía.</p>	<p>Es comprensible que usted se sienta nerviosa de hacerse una mamografía. Algunas mujeres me han dicho que ellas se sentían preocupadas con respecto [elija una opción]: al procedimiento mismo, a encontrar alguna anomalía, a la radiación, al costo, al dolor, etc.</p> <p>¿Ha escuchado esto antes? ¿Sabe por qué se siente usted de esa manera?</p> <p>A veces es difícil entender por qué nos sentimos así con respecto a algo (perturbador, molesto, preocupante, etc.).</p> <p>Para algunas mujeres, el pensar acerca los exámenes de detección del cáncer de seno les recuerda la posibilidad de que ellas puedan ser diagnosticadas con cáncer de seno. Esto es muy perturbador... tan perturbador que se les dificulta hacer lo que deben hacer... hacerse una mamografía. Una vez que se hacen la mamografía, ellas generalmente dejan de preocuparse. ¿No le parece esto familiar?</p> <p>Si la mujer continúa ansiosa, continúe el diálogo. Algunas mujeres notan que sienten menos ansiedad si acuden a las citas médicas junto con una amiga o una persona que estiman. Ellas también pueden consultar con su proveedor de atención médica acerca de cómo puede reducirse el dolor (o la ansiedad) durante la mamografía. Asimismo, antes del examen, ellas pueden hablar con la tecnóloga acerca de sus inquietudes. Usted puede preguntar: “¿Qué piensa usted que podría ayudarme a sentir menos ansiedad con respecto al examen o a la mamografía?”.</p> <p>Si ella menciona otros impedimentos, tales como el temor al dolor, la radiación, el costo, etc., encuentre las respuestas adecuadas a dichos impedimentos y responda de acuerdo a las sugerencias.</p>

Impedimento 4: Senos demasiado grandes

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>Mis senos son tan grandes que no van a caber en el aparato. Si van a colocarlos en el aparato, eso me va a doler demasiado.</p>	<p>Algunas mujeres que tienen senos grandes (y también mujeres con senos pequeños) dicen que la mamografía les causa dolor. Dicho dolor temporal ocurre cuando el seno es presionado entre dos placas a fin de obtener una imagen de radiografía. A veces la presión puede ser dolorosa, pero generalmente ello solo dura unos pocos segundos. Infórmele a la tecnóloga acerca de su preocupación y ella tratará de aliviar su dolor.</p> <p>Los tecnólogos han sido capacitados y saben cómo realizar mamografías en mujeres con senos grandes. Puede que sean necesarias varias imágenes a fin de poder ver todo el tejido del seno.</p>

Impedimento 5: Senos demasiado pequeños

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>No necesito hacerme una mamografía porque mis senos son tan pequeños que nunca me va a dar cáncer de seno.</p>	<p>Puede que algunas mujeres piensen que no necesitan hacerse mamografías porque tienen senos pequeños. En realidad todas las mujeres corren el riesgo de desarrollar cáncer de seno, sin importar el tamaño de los senos. Todas las mujeres a partir de los 40 años de edad deben hacerse una mamografía y un examen clínico de los senos cada año, sin importar el tamaño de sus senos.</p> <p>La mamografía es actualmente la mejor herramienta para detectar el cáncer de seno. Esta puede descubrir el cáncer en sus etapas iniciales, cuando este es pequeño (demasiado pequeño para poder ser palpado) y en las que el tratamiento suele ser más efectivo.</p>

Impedimento 6: Interfiere con la tarea de cuidar de otras personas/ No tiene tiempo

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>No tengo tiempo de hacerme una mamografía.</p>	<p>¿Hay algo en particular que haga su vida más ajetreada de lo normal? La mamografía en sí por lo general toma aproximadamente una hora desde que usted entra al centro de mamografía hasta que sale. Usted puede averiguar con el centro de diagnóstico por imágenes acerca de los días y las horas en que generalmente están menos ocupados y tratar de programar su cita en ese periodo.</p> <p>La mamografía es importante. Actualmente, es la mejor herramienta usada para detectar cáncer de seno. La mamografía puede detectar cáncer en sus primeras etapas, cuando es pequeño (demasiado pequeño como para palparlo) y cuando responde mejor al tratamiento. El hacerse los exámenes de detección en forma regular es la mejor manera en que las mujeres pueden disminuir su riesgo de morir de cáncer de seno.</p>
<p>Siempre estoy ocupada cuidando de las demás personas.</p>	<p>Puede parecer que hacerse una mamografía podría quitarle el tiempo que usted dedica a cuidar de otras personas. Sin embargo, el hacerse una mamografía es algo que usted puede hacer para sí misma a fin de poder continuar cuidando de las personas que dependen de usted.</p> <p>Una mamografía puede detectar cáncer de seno antes de que se pueda palpar, lo cual significa tener más opciones de tratamiento y mayores probabilidades de supervivencia.</p>

Impedimento 7: Problemas de comunicación debido a un impedimento del idioma

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
No me puedo comunicar bien con mi doctor/tecnólogo/ consultorio médico/debido a que no hablan mi idioma.	<p>Todos los hospitales y centros médicos deben ofrecer servicios de interpretación médica para personas con habilidades limitadas en el idioma inglés o que no lo hablan. Los intérpretes médicos deben estar disponibles en la mayoría de idiomas y los servicios son gratuitos para el paciente. Dichos servicios pueden ser en persona o por vía telefónica.</p> <p>Con todo gusto le ayudaré a localizar algunas clínicas u hospitales que tengan servicios de interpretación o bien, personal que hable español.</p> <p>Encontremos alguna organización que cuente con promotoras o trabajadores de salud comunitarios que hablen español y que puedan ayudarle a hacer una cita e incluso asistir con usted.</p>

Impedimento 8: Está confundida con respecto a los exámenes de detección

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
Acabo de escuchar en el noticiero que las mujeres menores de 50 años no necesitan hacerse mamografías.	<p>Realmente esto es motivo de confusión. A pesar de los diversos mensajes confusos en los medios de difusión, sabemos que las mamografías pueden detectar cáncer de seno en sus primeras etapas — y el descubrirlo a tiempo puede significar más opciones de tratamiento y más probabilidades de supervivencia. La mamografía salva vidas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Hágase una mamografía cada año a partir de los 40 años de edad si corre un riesgo promedio.• Hable con su doctor sobre cuáles exámenes de detección son los más indicados para usted si corre un mayor riesgo.• Hágase 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.

Impedimento 9: El costo

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>No tengo dinero para pagar por una mamografía en estos momentos. No puedo hacerlo.</p>	<p>Asegúrele que existen opciones para ayudarle a pagar por las mamografías o los exámenes clínicos de los senos, así como asistencia si ella necesita exámenes adicionales.</p> <p>¿Tiene usted Medicare? Medicare paga la mayor parte del costo de su mamografía.</p> <p>¿Tiene seguro médico? Llame al número telefónico en el reverso de su tarjeta para averiguar si cubren el costo de su mamografía. Si no lo cubren, llame a la línea de ayuda para el cuidado de los senos <i>Susan G. Komen Breast Care Helpline</i> al 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) y pregunte por la organización/<u><i>afiliado local</i></u>.</p> <p>Asimismo el Programa Nacional de Control del Cáncer de Seno y Cáncer Cervicouterino proporciona acceso a exámenes de detección a mujeres de bajos ingresos, sin seguro médico y con seguro médico insuficiente.</p> <p>La organización YWCA también proporciona información y exámenes de detección de cáncer de seno a las mujeres que no tienen acceso a los servicios de atención médica.</p>

Impedimento 10: Negación: Ella nunca tendrá cáncer de seno

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>Creo que yo nunca voy a tener cáncer de seno.</p>	<p>¿Puede decirme más acerca de por qué piensa usted que nunca va a tener cáncer de seno?</p> <p>He conversado con algunas mujeres que piensan lo mismo. En realidad no hay manera de saber a quién le va a dar cáncer de seno. Todas las mujeres corren riesgo. En los Estados Unidos, una de cada 8 mujeres tendrá cáncer de seno durante su vida.</p> <p>Hemos aprendido mucho acerca del cáncer de seno, pero aún no sabemos qué ocasiona que el cáncer de seno se desarrolle en determinado momento en una persona. Pero si ello sucede, la mamografía puede detectar el cáncer de seno en sus primeras etapas — a menudo antes de que se pueda palpar.</p> <p>Hacerse los exámenes de detección en forma regular es la mejor manera en que las mujeres pueden reducir su riesgo de morir de cáncer de seno. Los exámenes de detección pueden descubrir el cáncer de seno en sus primeras etapas, cuando hay mayores probabilidades de tratamiento.</p>

Impedimento 11: No me he dado tiempo para hacerlo

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>Sé que necesito hacerme una mamografía, pero aún no he hecho una cita para ello.</p>	<p>Me alegra saber que está planeando hacerse una mamografía. Todos estamos ocupados y es fácil olvidarse de llamar para hacer una cita. El sistema de recordatorios de Komen puede ayudarle con ese problema.</p> <p>Usted puede inscribirse para recibir un mensaje por correo electrónico recordándole que debe hacer su cita para el examen clínico de los senos con su doctor o de hacerse una mamografía. Usted también puede pedir que le envíen el recordatorio a su teléfono. komen.org/recordatorio</p> <p>Refuerce su intención de hacerse una mamografía. Ayúdele a desarrollar un plan concreto e inmediato para hacer una cita para la mamografía.</p> <p>Para que no se olvide, ¿desea llamar ahora al centro de mamografía o a su doctor para hacer una cita y anotar la fecha en su calendario?</p> <p>¿Sabía usted que la mamografía en sí por lo general toma aproximadamente una hora desde que usted entra al centro de mamografía hasta que sale?</p> <p>La mamografía es importante. Actualmente, es la mejor herramienta usada para detectar cáncer de seno. La mamografía puede detectar cáncer en sus primeras etapas, cuando es pequeño (demasiado pequeño como para palparlo) y cuando responde mejor al tratamiento. El hacerse los exámenes de detección en forma regular es la mejor manera en que las mujeres pueden disminuir su riesgo de morir de cáncer de seno.</p>

Impedimento 12: Le desagrada el doctor

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>No me agrada el doctor que me atiende en forma regular.</p>	<p>¿Ha pensado en ir a otra clínica o en ver a otro doctor? Puede que usted se sienta más a gusto con otro proveedor. Usted puede preguntarles a sus amistades o sus familiares por los nombres de los doctores o de la clínica que ellos prefieren.</p> <p>Si ella menciona otros impedimentos, tales como el temor al dolor, la radiación, el costo, etc., encuentre las respuestas adecuadas a dichos impedimentos y responda de acuerdo a las sugerencias.</p>

**Impedimento 13: Mi doctor me hace el examen clínico de los senos;
por eso no necesito hacerme una mamografía**

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>Mi doctor me hace un examen de los senos todos los años cuando acudo para un chequeo y eso es suficiente.</p>	<p>Es importante que un profesional de salud le haga un examen de los senos cada año, al igual que el hacerse una mamografía. A partir de los 40 años de edad, usted necesita hacerse tanto una mamografía como un examen clínico de los senos con un doctor.</p> <p>La mamografía puede detectar la mayoría de los cánceres de seno antes de que usted o su doctor puedan sentir un bulto. A pesar de que la mamografía es la mejor herramienta para detectar el cáncer de seno en la actualidad, no es perfecta. Por eso, el combinar la mamografía con el examen clínico de los senos podría mejorar la capacidad de detectar el cáncer de seno en sus primeras etapas.</p> <p>Los exámenes de detección pueden descubrir el cáncer de seno en sus primeras etapas, cuando hay mayores probabilidades de tratamiento. El hacerse exámenes de detección en forma regular es la mejor manera en que las mujeres pueden disminuir su riesgo de morir de cáncer de seno.</p>

Impedimento 14: El doctor nunca se lo recomendó

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>Mi doctor(a) se dedica tanto a tratar mis problemas médicos que él/ella se olvida de ordenarme a un centro de mamografía.</p>	<p>No presuma que solo porque su doctor no le ha dicho que debe hacerse una mamografía, él o ella no creen que ello es importante.</p> <p>Si bien a todos nos gusta depender totalmente de que nuestro doctor nos diga cuándo debemos hacernos los exámenes y que haga la cita para nosotros, parte de la responsabilidad es nuestra. La mayoría de los doctores aprecia que sus pacientes les recuerden que necesitan remitirles a un examen de mamografía.</p> <p>Usted puede llamar al consultorio de su doctor y hablar con la secretaria o la enfermera para hacerse una mamografía. ¿Qué le parece? ¿Cuándo cree que podría hacerlo?</p> <p>Una vez que haga la cita, usted puede inscribirse para recibir un recordatorio sobre los exámenes para el año siguiente. komen.org/recordatorio</p>

Impedimento 15: Ella se hace el autoexamen de los senos

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>Yo me examino los senos todos los meses. Por eso no necesito ir al doctor.</p>	<p>Familiarícese con la apariencia y sensación normal de sus senos es un paso muy importante para el conocimiento de sus propios senos. Y si alguna vez usted nota un cambio en sus senos, debe informar a su doctor.</p> <p>Sin embargo, las mamografías pueden descubrir la mayoría de los cánceres de seno antes de que usted o su doctor puedan sentir algún bulto. Se recomienda a las mujeres hacerse una mamografía cada año a partir de los 40 años de edad. Puede haber más opciones de tratamiento y mayores probabilidades de supervivencia cuando el cáncer de seno se descubre en sus etapas iniciales.</p> <p>Recomendamos que todas las mujeres hagan lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hable con su doctor sobre cuáles exámenes de detección son los más indicados para usted si corre un mayor riesgo. • Hágase una mamografía cada año a partir de los 40 años de edad si corre un riesgo promedio. • Hágase 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. <p>Puede que todas conozcamos a alguien que descubrió el cáncer de seno por sí misma. Muchas mujeres que descubrieron cambios en sus senos que resultaron ser cáncer de seno, en realidad no los descubrieron en el mismo día y en el mismo momento en que se hicieron el autoexamen de los senos. Ellos notaron algunos cambios por casualidad en otro momento, tal como duchándose o vistiéndose, y reconocieron dichos cambios porque sabían lo que era normal para ellas. Es importante que usted conozca cómo se ven y se sienten sus senos y que informe a su doctor sobre cualquier cambio que note.</p>
<p>No me hago la mamografía porque mi hermana descubrió que tenía cáncer de seno durante un autoexamen de los senos; por eso no veo la necesidad de hacerme una mamografía.</p>	<p>Recomendamos que todas las mujeres hagan lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hable con su doctor sobre cuáles exámenes de detección son los más indicados para usted si corre un mayor riesgo. • Hágase una mamografía cada año a partir de los 40 años de edad si corre un riesgo promedio. • Hágase 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. <p>La mamografía puede detectar cáncer de seno antes de que se pueda palpar. El hacerse exámenes de detección en forma regular es la mejor manera en que las mujeres pueden disminuir su riesgo de morir de cáncer de seno. Los exámenes de detección pueden descubrir el cáncer de seno en sus primeras etapas, cuando hay mayores probabilidades de tratamiento.</p>

Impedimento 16: No sabe cuándo debería hacerse una mamografía

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
No sé cuándo debería hacerme una mamografía.	<p>Todas las mujeres deben hacerse una mamografía cada año a partir de los 40 años de edad. Si usted corre un mayor riesgo debido a que su madre, su hermana o su hija han tenido cáncer de seno o si tiene alguna otra inquietud, hable con su doctor sobre cuándo debe empezar a hacerse la mamografía y con qué frecuencia.</p> <p>Si ella desea saber más acerca de cómo es hacerse una mamografía, utilice la respuesta sugerida para el Impedimento 30.</p>

Impedimento 17: No le gusta ir al doctor

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
En realidad no me gusta ir al doctor. Solo voy cuando estoy enferma.	<p>Algunas mujeres piensan que mientras ellas se sientan bien no necesitan buscarse problemas.</p> <p>Usted no es la única que piensa así. Muchas mujeres piensan de la misma manera. Ya que a usted no le gusta ir al doctor, es importante que cuide de su salud en forma adecuada y trate de descubrir pequeños problemas mediante los exámenes de detección antes de que estos se conviertan en problemas mayores. Si usted no descubre los problemas cuando estos son pequeños, tal vez necesite dedicar más tiempo y atención, y aún más visitas al doctor para enfrentar los problemas más grandes.</p> <p>Por eso es muy importante hacerse la mamografía. Es igual que cuidar de un automóvil o de una casa.</p>

Impedimento 18: No entiende la importancia de las mamografías

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
No entiendo por qué le dan tanta importancia. En mi familia nadie ha tenido cáncer de seno. ¿Por qué tengo que hacerme la mamografía?	<p>La mayoría de las mujeres que desarrollan cáncer de seno no tienen un historial familiar de esta enfermedad. De hecho, la mayoría de mujeres diagnosticadas con cáncer de seno NO tienen factores de riesgo, aparte de ser mujeres y envejecer. El propósito de la mamografía es encontrar el cáncer de seno en sus primeras etapas (cuando no presenta síntomas), cuando el tratamiento es más efectivo.</p> <p>La mamografía puede detectar cáncer de seno antes de que usted o su doctor puedan sentir algún bulto. El cáncer de seno puede ser tratado en forma más efectiva cuando se detecta en sus primeras etapas. El hacerse exámenes de detección en forma regular es la mejor manera en que las mujeres pueden disminuir su riesgo de morir de cáncer de seno.</p>

Impedimento 19: No quiere saber si encuentran algo anormal

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
Si tengo cáncer de seno, no quiero saberlo.	<p data-bbox="548 212 1166 239">¿Podría aclarar un poco más a qué se refiere con ello?</p> <p data-bbox="548 281 1487 411">Tal vez usted piense que preferiría no saber si tiene cáncer de seno. Tal vez usted preferiría no tener que enfrentar el temor y el costo que ocasiona el tratamiento del cáncer de seno. Algunas mujeres piensan que mientras ellas se sientan bien no necesitan buscarse problemas.</p> <p data-bbox="548 453 1468 653">Es mejor descubrir el cáncer de seno en sus etapas iniciales, antes de que ocasione síntomas. El cáncer de seno no se cura por sí solo. Cuando el cáncer de seno se descubre en sus primeras etapas, usted tiene más opciones de tratamiento. Y cuanto más rápido enfrente el cáncer de seno, será más probable que el tratamiento sea más sencillo, más fácil y más efectivo que si usted espera para ello.</p> <p data-bbox="548 695 1458 758">Luego de enterarse de todo esto, ¿cómo se siente usted acerca de hacerse una mamografía?</p> <p data-bbox="548 800 1471 894">Si ella menciona otros impedimentos, tales como el temor al dolor, la radiación, el costo, etc., encuentre las respuestas adecuadas a dichos impedimentos y responda de acuerdo a las sugerencias.</p>

Impedimento 20: No le gustan las mamografías

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
Ya me he hice una mamografía y no me gustó.	<p data-bbox="548 1106 1385 1169">Trate de averiguar por qué ella se sintió nerviosa al hacerse su última mamografía.</p> <p data-bbox="548 1211 1474 1274">Usted mencionó anteriormente que ya se hizo una mamografía. ¿Cómo fue su experiencia entonces?</p> <p data-bbox="548 1316 1385 1411">Si ella menciona otros impedimentos, tales como el temor al dolor, la radiación, el costo, etc., encuentre las respuestas adecuadas a dichos impedimentos y responda de acuerdo a las sugerencias.</p>

Impedimento 21: Me avergüenzan las mamografías

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
Tengo demasiada vergüenza de hacerme una mamografía y que alguien toque mis senos.	<p>Algunas mujeres dicen que se sienten avergonzadas de hacerse una mamografía.</p> <p>Pero tenga en cuenta que los tecnólogos o tecnólogas son profesionales capacitados para realizar ese trabajo.</p> <p>Comuníquese sus inquietudes a la tecnóloga antes de que ella inicie el examen.</p> <p>Ya que usted solo tendrá que desvestirse de la cintura para arriba durante la mamografía, sería más conveniente que llevara puestos pantalones o una falda que un vestido. De esa manera el resto de su cuerpo permanecerá cubierto. Le darán una bata o un manto para cubrirse y sus senos solo estarán expuestos durante el examen. La mayoría de las mujeres dicen que una vez que acudieron a hacerse la mamografía ya no sintieron vergüenza.</p>

Impedimento 22: Yo confío en Dios

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
Dios me protegerá del cáncer de seno y por ello no necesito hacerme una mamografía. Yo confío en Dios.	<p>Es estupendo que usted confíe en Dios.</p> <p>La mamografía es una manera de utilizar la sabiduría y el conocimiento que Dios nos ha dado para ayudarnos a nosotras mismas.</p>

Impedimento 23: Tengo temor de la radiación

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
Me he hecho muchas radiografías en mi vida. No quiero exponerme a la radiación en forma innecesaria.	<p>Hable con su doctor acerca de su historial de radiografías a fin de que él o ella puedan conversar con usted acerca de las recomendaciones específicas para usted.</p> <p>La exposición frecuente a las radiografías desde una edad temprana es un factor de riesgo de cáncer de seno. Quienes tienen dicho historial deben consultar con su doctor acerca de su riesgo personal y de los exámenes de detección que recomienden para ellas en forma específica.</p> <p>Las probabilidades de desarrollar cáncer de seno de una mujer aumentan con la edad. Por ello es importante hacerse los exámenes de detección en forma regular a fin de descubrir el cáncer de seno en sus primeras etapas. La cantidad de radiación que recibe en una mamografía es muy pequeña. Los expertos piensan que para la mayoría de las personas, el beneficio es mayor que el riesgo mismo.</p>

Impedimento 24: Se me olvidó acudir a la cita

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
Hice una cita pero simplemente se me olvidó ir.	<p>A veces las personas simplemente olvidan que hicieron una cita. Es normal que ello suceda. ¿Podría haber alguna manera sencilla de recordar sus citas? Tal vez usted podría anotarlas en un calendario. Pida que alguien se lo recuerde. Coloque una nota adhesiva en su bolso. También puede llamar al centro de mamografía y pedirles que le llamen antes de su cita para recordarle.</p> <p>Tenemos un sistema de recordatorios en el que usted puede inscribirse a fin de recibir un recordatorio para que se haga el examen de los senos con su doctor y la mamografía. komen.org/recordatorio</p>

Impedimento 25: Olvidé hacer una cita

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
Estoy demasiado ocupada. Sencillamente no puedo acordarme de hacer una cita.	<p>La vida puede ser tan ajetreada que es fácil olvidarse de hacer una cita. ¿Puede llamar hoy a su doctor para hacer una cita al salir? De ese modo usted sabrá que tiene una cita.</p> <p>Tenemos un sistema de recordatorios en el que usted puede inscribirse a fin de recibir un recordatorio para que se haga el examen de los senos y la mamografía. komen.org/recordatorio</p>

Impedimento 26: El esposo/pareja no quiere que ella exponga sus senos ante un doctor

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
Mi esposo/pareja dice que no puedo hacerme el examen de detección porque no quiere que mis senos queden expuestos ante otra persona o que alguien más los toque.	<p>¿Le ha preguntado usted específicamente por qué él tiene objeción de que usted tiene que exponer sus senos para llevar a cabo un examen de detección?</p> <p>Pregúntele si él se sentiría cómodo permitiendo que una doctora o tecnóloga (mujer) realice el examen de detección. Puedo sugerir un par de sitios que tienen personal femenino que usted puede solicitar le atienda.</p> <p>Puede explicarle a él que usted estará cubierta con una bata la mayor parte del tiempo y tendrá su ropa puesta de la cintura para abajo.</p> <p>Dígale a él que es muy importante para usted realizarse todos los exámenes de detección en virtud de su salud y la de toda la familia. Pregúntele a él si le gustaría acompañarla al examen de detección y dígame que a usted le gustaría tener su compañía/apoyo. Quizá pueda hacer planes para ir a almorzar o cenar con él después de la cita.</p>

Impedimento 27: No sé nada acerca de la mamografía

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
¿Qué es una mamografía?	<p>Una mamografía es un examen de detección que utiliza radiografías para crear una imagen del seno.</p> <p>Usted se para frente al aparato de mamografía y uno de sus senos es colocado en una placa de plástico transparente y es presionado lenta pero firmemente desde arriba por otra placa.</p> <p>Las placas aplanan el seno y lo mantienen inmóvil, lo cual ayuda a lograr una mejor imagen de mamografía.</p> <p>La presión se mantiene por algunos segundos y no daña al seno. Se repiten los mismos pasos con el otro seno. A continuación se voltean las placas del aparato para obtener una imagen del seno desde el costado.</p> <p>Por lo general toma cerca de una hora el completar los documentos, preparar el examen, hablar con la tecnóloga y obtener las imágenes.</p> <p>Asegúrese de preguntarle a su doctor o a la tecnóloga cómo le informarán a usted acerca de los resultados. Algunos centros entregan los resultados de la mamografía en el momento del examen. Sin embargo, dependiendo del centro, podría tomar hasta dos semanas el entregarle los resultados.</p> <p>Si usted no recibe los resultados en dos semanas, llame a su proveedor de atención médica o al centro de mamografía. No asuma que los resultados son normales porque usted no ha recibido un reporte.</p>

Impedimento 28: La mamografía causa cáncer

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
He escuchado que las mujeres que se hacen mamografías les da cáncer.	<p>El hacerse una mamografía no evita el cáncer ni ocasiona que una mujer desarrolle cáncer de seno, pero brinda la oportunidad de descubrirlo en sus primeras etapas.</p> <p>La mamografía puede detectar cáncer de seno antes de que sea lo suficientemente grande para que su doctor los pueda palpar.</p> <p>El equipo de mamografía que se utiliza en la actualidad es muy seguro a comparación de los antiguos aparatos de rayos-X.</p> <p>La cantidad de radiación que usted recibe durante una mamografía es muy pequeña. Los estudios demuestran que los beneficios de la mamografía superan los riesgos de la exposición a la radiación, especialmente en las mujeres a partir de los 50 años de edad. Si este examen no fuera seguro, las autoridades médicas no recomendarían que las mujeres se hicieran una mamografía cada año a partir de los 40 años de edad.</p> <p>Las probabilidades de que las mujeres desarrollen cáncer de seno aumentan con la edad. Por eso es importante hacerse la mamografía de manera regular a fin de detectar el cáncer de seno en sus primeras etapas.</p> <p>Si ella menciona otros impedimentos, tales como el temor al dolor, la radiación, el costo, etc., encuentre las respuestas adecuadas a dichos impedimentos y responda de acuerdo a las sugerencias.</p>

Impedimento 29: La mamografía no sirve

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
Conozco a una mujer que tuvo cáncer de seno y la mamografía no lo descubrió.	<p>La mamografía puede salvar vidas, pero no es perfecta. Sin embargo, es el mejor examen de detección que existe en la actualidad. Cuando la mamografía se combina con el examen clínico de los senos, la probabilidad de descubrir el cáncer en sus etapas iniciales es aún mayor.</p>
He oído que la mamografía puede hacerle creer que usted tiene cáncer cuando no es así y ocasionar que usted se haga muchos exámenes que no son necesarios.	<p>Es posible que una mujer tenga cáncer de seno y que éste no sea detectado por la mamografía. La mamografía es más efectiva en detectar cáncer de seno en mujeres mayores que en mujeres más jóvenes. También es posible que la mamografía descubra algo que no es cáncer de seno. Ello puede ocasionar que tengan que hacerse exámenes adicionales.</p>

Impedimento 30: Nunca me he hecho una mamografía

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>Nunca me he hecho una mamografía.</p>	<p>Esto es lo que usted puede esperar cuando se haga una mamografía:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En una habitación privada, usted se desvestirá de la cintura para arriba y se pondrá una bata que cubrirá todo su cuerpo. Evite usar desodorante, crema antisudoral, perfume, talco o loción en los senos o en las axilas el día del examen. Los ingredientes de esos productos pueden interferir con la mamografía y hacer difícil que se vea con claridad. 2. Le pedirán que responda algunas preguntas en una hoja o en persona. Las preguntas serán acerca de la edad que usted tenía cuando empezó a menstruar, la fecha de su última menstruación, el número de hijos que tiene, si ha tenido cirugía en los senos y sobre su uso de pastillas anticonceptivas u hormonas. 3. Usted se parará frente a un aparato de rayos-X diseñado especialmente para exámenes de mamografía. 4. La tecnóloga colocará su seno en una placa con una radiografía. 5. Otra placa se bajará lentamente encima de su seno a fin de extender el tejido del seno. Esto le permite a la tecnóloga obtener una imagen clara de su seno con una cantidad mínima de radiación. 6. Usted sentirá un poco de presión sobre su seno, pero solo por algunos segundos mientras se obtiene la imagen. Dicha presión no daña el tejido del seno. Dígale a la tecnóloga si usted siente algún dolor. Puede aliviarle el tomar acetaminofen (Tylenol) o ibuprofen (Advil, Motrin) aproximadamente una hora antes del examen. Si tiene alguna preocupación, consulte con su proveedor de atención médica acerca de otras maneras de aliviar el dolor (o la ansiedad) durante la mamografía. Y comuníquese sus inquietudes a la tecnóloga antes del examen. 7. En la mayoría de los casos se tomarán cuatro imágenes radiográficas: dos de cada seno. 8. La tecnóloga revisará las imágenes para asegurarse de que estas son de buena calidad. Si es necesario, ella tomará imágenes adicionales. 9. Pregunte cuándo recibirá usted los resultados del examen. 10. Vístase y continúe con su día. <p>Si ella menciona otros impedimentos, tales como el temor al dolor, la radiación, el costo, etc., encuentre las respuestas adecuadas a dichos impedimentos y responda de acuerdo a las sugerencias.</p>

Impedimento 31: Nunca he pensado en hacerme una mamografía

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
Nunca he pensado en hacerme una mamografía.	<p>¿Ha escuchado o ha leído alguna información sobre la mamografía?</p> <p>Una mamografía es una radiografía del seno. Su objetivo es detectar cáncer de seno en sus primeras etapas, antes de que cause síntomas. Si el cáncer de seno se detecta y se trata en sus primeras etapas, muchas mujeres pueden vivir una vida larga y saludable.</p> <p>Aproximadamente una de cada 8 mujeres en los Estados Unidos tendrá cáncer de seno en su vida. El hacerse exámenes de detección en forma regular es la mejor manera en que las mujeres pueden disminuir su riesgo de morir de cáncer de seno.</p> <p>¿Por qué no desea hacerse una mamografía?</p> <p>Si ella menciona otros impedimentos, tales como el temor al dolor, la radiación, el costo, etc., encuentre las respuestas adecuadas a dichos impedimentos y responda de acuerdo a las sugerencias.</p>

Impedimento 32: No ha habido golpes/lesiones en los senos

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
No necesito hacerme una mamografía debido a que nunca he tenido una lesión ni recibido golpes en los senos.	<p>Parece que usted tiene la creencia de que una lesión puede causar cáncer de seno. No es así. Existen factores de riesgo para el cáncer de seno; sin embargo, recibir golpes en el pecho u otro tipo de lesiones no es uno de ellos — no importa cuántas veces haya sucedido.</p> <p>Simplemente ser mujer y envejecer son los dos factores de riesgo más comunes.</p>

Impedimento 33: No tengo un doctor

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
No tengo un doctor. ¿Cómo puedo hacerme una mamografía?	<p>Es posible que usted reúna los requisitos para hacerse una mamografía a bajo costo o en forma gratuita. Llame a la línea de ayuda para el cuidado de los senos <i>Susan G. Komen® Breast Helpline</i> al 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) para obtener más información sobre posibles fuentes de atención en su área.</p>

Impedimento 34: No tengo un historial familiar de cáncer de seno

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>No tengo un historial familiar de cáncer de seno. No necesito hacerme una mamografía.</p>	<p>Algunas mujeres creen que no necesitan hacerse una mamografía porque en su familia nadie ha tenido cáncer de seno.</p> <p>La verdad es que la mayoría de las mujeres que desarrollan cáncer de seno no tienen un historial familiar de esta enfermedad. Si bien el riesgo de cáncer de seno aumenta con la edad, todas las mujeres corren riesgo de desarrollar cáncer de seno. En las mujeres el riesgo de tener cáncer de seno aumenta con la edad, sin importar si alguien de su familia ha tenido o no cáncer de seno.</p> <p>El hacerse exámenes de detección en forma regular es la mejor manera en que las mujeres pueden disminuir su riesgo de morir de cáncer de seno. Los exámenes de detección pueden descubrir el cáncer de seno en sus primeras etapas, cuando hay mayores probabilidades de tratamiento. Por eso es muy importante hacerse una mamografía en forma regular a fin de descubrir el cáncer de seno en sus etapas iniciales.</p>

Impedimento 35: No tengo un seguro médico

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>No puedo hacerme una mamografía porque no tengo un seguro médico.</p>	<p>Es posible que usted reúna los requisitos para hacerse una mamografía a bajo costo o en forma gratuita. Llame a la línea de ayuda para el cuidado de los senos <i>Susan G. Komen® Breast Helpline</i> al 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) para averiguar si usted reúne los requisitos.</p>

Impedimento 36: No tengo tiempo para hacerme una mamografía

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>Estoy demasiado ocupada trabajando y cuidando de todas las demás personas en mi vida. No tengo tiempo para hacerme una mamografía.</p>	<p>En estos tiempos la mayoría de nosotros tiene una vida muy ajetreada. ¿Qué cosa en especial hace que su vida sea más ajetreada de lo normal?</p> <p>Todos tenemos pretextos para no hacer las cosas. Por eso, para que no se le olvide hacerlo, ¿por qué no llama hoy o mañana para programar la cita para la mamografía para un momento en que no esté tan ocupada?</p> <p>La mamografía en sí por lo general toma aproximadamente una hora desde que usted entra al centro de mamografía hasta que sale. En realidad no es demasiado tiempo, especialmente si tiene en cuenta que una mamografía podría salvarle la vida.</p> <p>La mamografía es importante. Actualmente, es la mejor herramienta usada para detectar cáncer de seno. La mamografía puede detectar cáncer en sus primeras etapas, cuando es pequeño (demasiado pequeño como para palparlo) y cuando responde mejor al tratamiento. El hacerse los exámenes de detección en forma regular es la mejor manera en que las mujeres pueden disminuir su riesgo de morir de cáncer de seno.</p>

Impedimento 37: No estoy interesada en hacerme una mamografía

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>No estoy interesada en hacerme una mamografía.</p>	<p>Algunas mujeres han dicho que no estaban interesadas en hacerse una mamografía debido al costo, a la exposición a la radiación, a descubrir algo anormal, o porque sencillamente no tenían tiempo. ¿Son estos algunos de sus motivos?</p> <p>Si ella menciona otros impedimentos, tales como el temor al dolor, la radiación, el costo, etc., encuentre las respuestas adecuadas a dichos impedimentos y responda de acuerdo a las sugerencias.</p> <p>¿Ha pensado alguna vez en hacerse una/otra mamografía?</p> <p>¿Cuáles son los motivos por los que usted no se hace una mamografía?</p> <p>¿Alguna persona que usted conoce alguna vez se ha hecho una mamografía?</p> <p>¿Qué dijo ella al respecto?</p> <p>¿Alguna vez su doctor le dijo que debía hacerse una mamografía?</p> <p>En las mujeres el riesgo de desarrollar cáncer de seno aumenta con la edad. La mayoría de casos de cáncer de seno se presentan en las mujeres de 50 años o más. La mamografía puede detectar las primeras señales de cáncer de seno, antes que usted o su doctor puedan palpar o ver dichos cambios. Si el cáncer de seno se detecta y se trata en sus primeras etapas, muchas mujeres pueden vivir una vida larga y saludable.</p>

Impedimento 38: No quiero buscarme problemas

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>Hacerse una mamografía solo significa buscarse problemas.</p>	<p>Algunas mujeres piensan que hacerse una mamografía solo significa buscarse problemas. Si usted no se hace la mamografía en forma regular, usted no sabrá que sus senos «tienen problemas» hasta que dichos problemas empiecen a manifestarse en forma de síntomas tales como un bulto, secreción o un hoyuelo en el seno.</p> <p>Si usted tiene cáncer de seno, en ese momento este ya podría haberse esparcido fuera del seno. Cuando el cáncer de seno empieza a esparcirse, su tratamiento es mucho más difícil. Es mucho mejor detectar el cáncer de seno antes de que ocasione síntomas. En verdad podría decirse que es mucho mejor buscar el cáncer de seno antes de que el cáncer la busque a usted.</p> <p>El hacerse la mamografía de manera regular es la mejor manera de detectar cáncer de seno en sus primeras etapas y disminuir sus probabilidades de morir de cáncer de seno. La mamografía con frecuencia puede detectar el cáncer de seno antes que usted o su doctor puedan palpar un bulto. Si el cáncer de seno se detecta y se trata en sus primeras etapas, muchas mujeres pueden vivir una vida larga y saludable.</p>

Impedimento 39: No es necesaria

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>En realidad no necesito hacerme una mamografía.</p>	<p>Por favor dígame más acerca de por qué usted piensa que no es necesario hacerse la mamografía. ¿Por qué razones piensa usted que no necesita hacerse la mamografía?</p> <p>Algunas mujeres con quienes he conversado piensan que ellas no necesitan hacerse la mamografía porque no tienen problemas en los senos o porque no tienen un historial familiar de cáncer de seno.</p> <p>¿Cree que estas son algunas de las razones por las que usted piensa lo mismo?</p> <p>En realidad el mejor momento de hacerse una mamografía es cuando no existe ningún síntoma. La mamografía puede detectar el cáncer de seno en sus primeras etapas, antes de que la mujer o el doctor lo puedan palpar.</p> <p>Y la mayoría de las mujeres que les da cáncer de seno no tienen un historial familiar de esta enfermedad. En realidad todas las mujeres corren riesgo y los factores de riesgo más comunes son ser mujer y envejecer.</p> <p>A veces las mujeres a quienes su doctor les hace un examen de los senos o que conocen cómo se ven y se sienten sus senos piensan que no necesitan hacerse una mamografía. Sin embargo, la mamografía, es la mejor herramienta usada para detectar cáncer de seno, actualmente. La mamografía puede detectar cáncer en sus primeras etapas, cuando es pequeño (demasiado pequeño como para palparlo) y cuando responde mejor al tratamiento.</p> <p>También hay quienes piensan que ellas no necesitan hacerse la mamografía porque son demasiado mayores o porque creen que a ellas no les va a dar cáncer de seno.</p> <p>Sin embargo, una de cada ocho mujeres en los Estados Unidos tendrá cáncer de seno durante su vida. La mayoría de los cánceres de seno ocurren en mujeres de 50 años de edad o más, y el riesgo de que las mujeres tengan cáncer de seno aumenta con la edad.</p> <p>La mamografía es la mejor manera de detectar cáncer de seno en sus primeras etapas. Si el cáncer de seno se detecta y se trata en sus primeras etapas, muchas mujeres pueden vivir una vida larga y saludable.</p> <p>Si es debido a que tiene implantes en los senos: Las mujeres que tienen implantes en los senos también necesitan hacerse la mamografía. Se utilizan técnicas especiales para obtener imágenes de los senos en las mujeres que tienen implantes. Es importante que en el centro de mamografía sepan que usted tiene implantes antes de hacerle el examen.</p>

Impedimento 40: No tengo nada malo ahora/No tengo ningún síntoma

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>Sencillamente no entiendo por qué debo hacerme la mamografía de manera regular. Yo me examino los senos en forma regular y todo parece estar bien. ¿Por qué necesito seguir haciéndome mamografías?</p>	<p>En el caso del cáncer de seno, no siempre es fácil saber si existe algo anormal o no; es decir, si usted tiene cáncer de seno o no. Las mujeres pueden tener cáncer de seno sin presentar síntomas. En realidad, el mejor momento de hacerse una mamografía es cuando usted se siente bien y no tiene ningún síntoma.</p> <p>La mamografía puede detectar cáncer de seno en sus primeras etapas, antes de que presente síntomas y en las etapas en que el tratamiento suele ser más efectivo. El hacerse los exámenes de detección en forma regular es la mejor manera en que las mujeres pueden disminuir su riesgo de morir de cáncer de seno.</p>

Impedimento 41: Ya me he hecho una mamografía antes y eso es suficiente

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>Ya me he hecho una mamografía antes. No necesito hacerme otra.</p>	<p>Me alegra saber que se ha hecho una mamografía. Eso es un buen comienzo.</p> <p>A fin de descubrir el cáncer de seno en sus primeras etapas, las mujeres necesitan hacerse la mamografía en forma regular, y es mejor comparar sus mamografías para ver si ha habido algún cambio. El cáncer de seno puede desarrollarse en cualquier momento.</p>

Impedimento 42: La mamografía es dolorosa/incómoda

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>He escuchado que la mamografía es dolorosa.</p>	<p>¿Qué ha escuchado usted acerca de la mamografía?</p> <p>Para la mayoría de las mujeres la mamografía no es dolorosa. A fin de obtener una buena imagen debe comprimirse el seno (presionándolo entre dos placas), lo cual puede ser incómodo, pero no doloroso. Y ello solo tomará unos cuantos segundos. Dígale a la tecnóloga si usted siente algún dolor. Puede aliviarle el tomar acetaminofen (Tylenol) o ibuprofen (Advil, Motrin) aproximadamente una hora antes del examen. Si tiene alguna preocupación, consulte con su proveedor de atención médica acerca de otras maneras de aliviar el dolor (o la ansiedad) durante la mamografía. Y comuníquese sus inquietudes a la tecnóloga antes del examen.</p>
<p>La última vez que me hice una mamografía fue muy dolorosa.</p>	<p>Me apena saber que fue doloroso. Sería bueno que la próxima vez se lo diga a la tecnóloga para que ella tenga conocimiento de su experiencia anterior.</p> <p>Algunas mujeres afirman que hacerse una mamografía les causó incomodidad — solo por breves momentos. Ello se debe a que se presiona el seno entre dos placas. Esta compresión ayuda a obtener una buena imagen del seno y hace que disminuya la cantidad de radiación necesaria. La mayoría de las mujeres dicen que la mamografía no es dolorosa. De hecho, la mayoría de las mujeres con quienes hemos hablado afirman que la mamografía no fue tan dolorosa como ellas creían. A veces el pensar en ello fue peor que la mamografía misma.</p> <p>Es importante recordar que la incomodidad solo dura por breves segundos y que eso puede salvarle la vida.</p> <p>Hay algunas cosas que usted puede hacer para que la mamografía sea menos incómoda. Si usted todavía tiene periodos menstruales, es mejor hacerse la mamografía inmediatamente después de su periodo menstrual. Las mujeres que toman hormonas también notarán que durante algunos días del mes ellas sienten menos dolor en sus senos y deberían hacerse la mamografía durante esos días.</p> <p>Dígale a la tecnóloga si usted siente algún dolor. Puede aliviarle el tomar acetaminofen (Tylenol) o ibuprofen (Advil, Motrin) aproximadamente una hora antes del examen. Si tiene alguna preocupación, consulte con su proveedor de atención médica acerca de otras maneras de aliviar el dolor (o la ansiedad) durante la mamografía. Y comuníquese sus inquietudes a la tecnóloga antes del examen.</p>

Impedimento 43: Nunca atienden fuera del horario normal

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>Cuando salgo del trabajo el centro de mamografía está cerrado.</p>	<p>¿Ha tratado de llamar al centro de mamografía para averiguar si atienden en las noches o los fines de semana?</p> <p>¿Existen en su área otros centros de mamografía con un horario de atención diferente?</p> <p>Ayúdele a darse cuenta de que las ventajas de hacerse una mamografía superan la molestia de acomodar su horario, etc. para hacerse una mamografía.</p> <p>La mamografía en sí por lo general toma aproximadamente una hora desde que usted entra al centro de mamografía hasta que sale.</p>

Impedimento 44: Problemas sociales/emocionales

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>He perdido mi trabajo y no puedo pagar mis facturas regulares en estos momentos; mucho menos pagar una mamografía.</p> <p>Mi hija tiene dolor de oído en estos momentos y no tenemos un doctor ni un seguro médico.</p> <p>En estos momentos no tengo dinero suficiente para pagar la renta y mucho menos para pagar una mamografía.</p>	<p>Si ella no puede pagar el costo o el copago de una mamografía, utilice las respuestas al impedimento 9.</p> <p>Si ella necesita ayuda de emergencia con alimentos, vivienda, o si tiene otros problemas sociales y emocionales, sugiérale que llame a la línea de ayuda para el cuidado de los senos <i>Susan G. Komen® Breast Care Helpline</i> al 1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN). También se ofrecen servicios en español. Ella también puede llamar a la organización/<u>afiliado local</u> de Susan G. Komen para obtener información acerca de otros tipos de ayuda disponibles en su área.</p> <p>Dígale lo siguiente para concluir: Espero que usted pueda hacer una cita para una mamografía cuando las cosas mejoren un poco para usted o cuando tenga la oportunidad de hacerlo. Hacerse una mamografía es algo muy importante que usted puede hacer por sí misma para poder atender las necesidades de su familia. La mamografía podría ayudarle a detectar el cáncer de seno en sus primeras etapas, cuando es pequeño y fácil de tratarse. La mamografía puede detectar cáncer de seno antes de que se presenten síntomas. Si el cáncer de seno se detecta y se trata en sus primeras etapas, muchas mujeres pueden vivir una vida larga y saludable.</p>

Impedimento 45: Hay algo anormal en mi seno

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
Tengo un bulto en el seno. También es posible que diga que tiene sarpullido, secreción del pezón, úlcera o llaga escamosa en el pezón, que ha notado cambio en el tamaño del seno, etc.	<p>Dígale que no sienta pánico.</p> <p>El hecho de que usted tiene problemas en el seno no significa que tiene cáncer de seno. La mayoría de los problemas no son cáncer. Sin embargo, usted debe acudir a un doctor. Usted debe llamar al consultorio de su doctor, explicarle su problema y hacer una cita.</p> <p>Si ella no tiene un doctor, utilice las respuestas al impedimento 33.</p>

Impedimento 46: El personal me trata mal

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
La última vez que fui a hacerme una mamografía la tecnóloga me trató mal.	Espero que usted le diga a su doctor cómo se siente al respecto a fin de que él/ella pueda comunicarle a la tecnóloga su opinión. Mientras tanto, al hacer la cita usted podría solicitar que le atienda otra tecnóloga o puede llamar a otro centro de mamografía cubierto por su seguro. ¿Le parece que podría hacerlo?

Impedimento 47: Problemas de transporte

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
El centro de mamografía queda demasiado lejos. No manejo un automóvil y no puedo ir en autobús. Tampoco tengo dinero suficiente para tomar un taxi.	Comprendo su frustración. Es difícil movilizarse si usted no tiene un automóvil o si no tiene a alguien que la lleve donde necesita ir. Ese problema hace que sea difícil programar su mamografía. Afortunadamente, su organización/ <i>afiliado local</i> de Susan G. Komen puede brindarle información sobre organizaciones que reciben financiamiento, las cuales podrían ayudarle con el transporte de ida y vuelta al centro de mamografía; o usted puede llamar a la línea de ayuda para el cuidado de los senos <i>Susan G. Komen® Breast Helpline</i> al 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) para averiguar si reúne los requisitos para recibir asistencia.

Impedimento 48: Me siento incómoda de pedirle a mi doctor que me remita a un centro de mamografía

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>No sé cómo pedirle a mi doctor que me remita a un centro de mamografía.</p>	<p>Si usted se hizo un examen médico durante el año pasado, llame a la enfermera o a su doctor para preguntarles acerca de la mamografía. La mayoría de los doctores aprecian que sus pacientes les recuerden acerca de la necesidad de hacerse una mamografía. ¿Le parece que podría hacer eso?</p> <p>Si usted no puede pagar para hacerse un examen clínico de los senos o una mamografía cada año, llame a su organización/<i>afiliado local</i> de Susan G. Komen o a la línea de ayuda para el cuidado de los senos <i>Susan G. Komen® Breast Care Helpline</i> al 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) para averiguar si reúne los requisitos para recibir asistencia.</p>

Impedimento 49: Inmigrante indocumentada

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
<p>Yo misma o alguien de mi familia somos inmigrantes indocumentados y tenemos temor a que alguien nos reporte.</p>	<p>No es parte de las políticas de los programas de atención de salud reportar a los inmigrantes indocumentados. De hecho, algunas organizaciones prohíben que sus empleados compartan información sobre el estado migratorio. Existen programas de salud pública financiados con fondos federales para centros de salud y clínicas de salud para inmigrantes; dichos programas cumplen con requisitos federales y pueden ofrecerle el servicio de mamografía, sin importar cuál sea su estado migratorio. Trabajemos juntos para hallar una organización que le pueda ofrecer el servicio de mamografía sin que usted sienta temor de que su estado migratorio sea reportado.</p> <p>Como educador(a), debe formar relaciones con proveedores de atención médica con quienes siente confianza para colaborar con ellos. Puede hablar entonces de la confianza que ha desarrollado con dichos proveedores al asegurarle al inmigrante indocumentado que él/ella no será reportado(a). Usted también puede comunicarse con el <i>afiliado local</i> de Susan G. Komen® o a la Línea de ayuda para el cuidado de los senos de Susan G. Komen® (1-877 GO KOMEN – 1-877-465-6636), para averiguar sobre las posibles fuentes de atención en su área.</p>

Impedimento 50: Me preocupa tener que hacerme una mamografía

PUEDE QUE ELLA DIGA	RESPUESTA SUGERIDA
Me preocupa tener que hacerme una mamografía.	<p>Para algunas mujeres, el pensar en hacerse una mamografía les recuerda que ellas pueden desarrollar cáncer de seno en algún momento, y ello es muy perturbador — tan perturbador que hace que les sea difícil hacer lo que deben hacer a fin de dejar de preocuparse: hacerse una mamografía.</p> <p>Algunas mujeres se sienten mejor si van a hacerse la mamografía acompañadas por una amiga cercana o un familiar. Usted también puede combinar la mamografía con un almuerzo u otra actividad social. Haga que el evento sea su propia celebración.</p> <p>Una mujer afirmó que ella se sentía más tranquila y en control de la situación después de hacerse la mamografía. Dijo que si bien no podía decidir que nunca tendría cáncer de seno, ella podría tratar de derrotarlo si ello ocurriera. La mamografía puede detectar cáncer de seno varios años antes de que se pueda palpar. Si el cáncer de seno se detecta y se trata en sus primeras etapas, muchas mujeres pueden vivir una vida larga y saludable.</p>