

For “Should You Start Breast Cancer Screenings at Age 40 or 45?” in English, see can-ah-78062.

# ¿Debería de comenzar las pruebas de detección de cáncer de seno a los 40 o 45 años?

## Entendiendo el cáncer de seno y las mamografías

El cáncer de seno es una enfermedad en la que las células mamarias comienzan a crecer de forma descontrolada. El cáncer de seno es el segundo cáncer más común entre las mujeres.

Un examen de detección de cáncer de seno (mamografía) detecta el cáncer de seno. La forma en la que se realizan las mamografías está cambiando de 2D a 3D. La mamografía tridimensional (3D) (también conocida como tomosíntesis de seno) proporciona imágenes de alta calidad utilizando una dosis baja de rayos-X digitales.

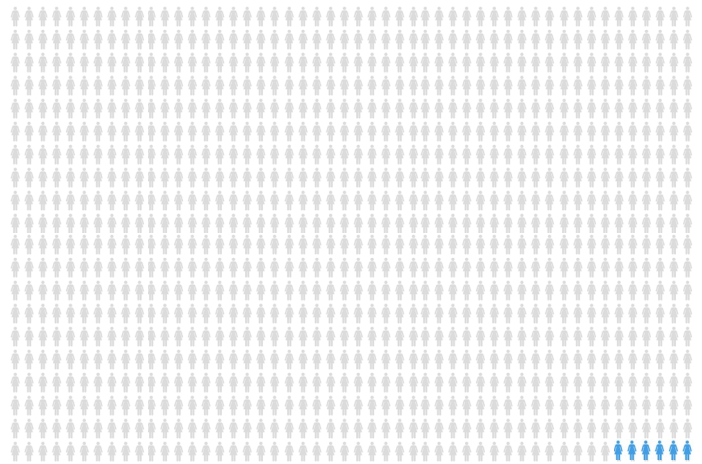
### Mamografía en 3D:

- tiene más probabilidades de encontrar cáncer
- disminuye sus probabilidades de que le vuelvan a hacer más pruebas, esto significa menos:
  - resultados “positivos falsos” (quiere decir que hay un área anormal, pero no es cáncer).
  - procedimientos invasivos, como una biopsia o una cirugía
- puede proporcionar imágenes más detalladas del seno si tiene tejido mamario denso o implantes de seno.

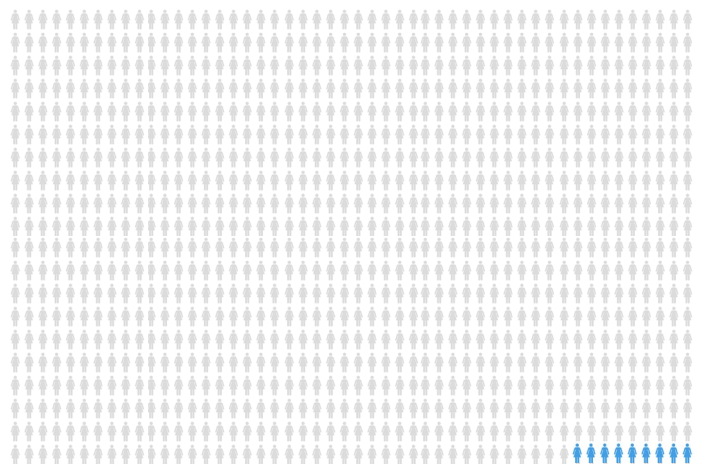
Durante una mamografía, se comprime el seno entre dos placas por unos segundos para que los rayos-X puedan obtener una imagen clara del tejido mamario. Se tomarán al menos dos imágenes de cada seno. La cita durará unos 20 minutos.

## Riesgo de desarrollar cáncer de seno

### Entre los 40 y 44 años



### Entre los 45 y 49 años



**Aproximadamente 6 de cada 1000 mujeres entre los 40 y 44 años de edad desarrollan cáncer de seno.**

**Aproximadamente 9 de cada 1000 mujeres entre los 45 y 49 años de edad desarrollan cáncer de seno.**

**Esto significa que el riesgo de desarrollar cáncer de seno es menor cuando tiene entre 40 y 44 años y es mayor cuando tiene entre 45 y 49 años.**

## Cuándo empezar a hacerse los exámenes

Cuándo empezar a hacerse mamografías para detectar cáncer de seno es una decisión personal. Basada en:

- los beneficios y riesgos de hacerse una mamografía
- su riesgo para desarrollar cáncer de seno
- sus valores y preferencias.

Juntos, usted y su proveedor de servicios médicos decidirán cuándo es adecuado hacerse una mamografía.

## Planificación de exámenes de detección de cáncer de seno para mujeres con riesgo promedio

Las pautas de las mamografías de detección de Allina Health se basan en las recomendaciones de la Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society en inglés) publicadas en el 2015:

- **De 40 a 44 años:** Debe considerar hacerse una mamografía una vez al año basada en una decisión informada y compartiendo este proceso con su proveedor de servicios médicos. Durante este proceso, le explicarán los beneficios y perjuicios de las pruebas de detección.
- **De 45 a 54:** Hágase una mamografía una vez al año.
- **De 55 años para arriba:** Hágase una mamografía una vez al año o haga la transición de hacérsela cada dos años. Siga haciéndose mamografías mientras esté sana.

Es posible que su doctor le recomiende un plan diferente si tiene un **riesgo de cáncer de seno mayor al promedio**.

## Beneficios y riesgos de las mamografías

### Beneficios

- Las mamografías ayudan a las mujeres a detectar el cáncer de seno en etapas tempranas. Esto puede:
  - darle más opciones de tratamiento
  - mejorar sus posibilidades de supervivencia.Una mamografía es la única prueba de detección que se ha demostrado que aumenta las probabilidades de sobrevivir al cáncer de seno.

## Importante

Informe a su proveedor de servicios médicos si ha tenido cambios en sus senos.

Esto incluye:

- un bulto o engrosamiento en el área del seno o la axila
- un hoyuelo en la piel del seno o si uno de los pezones se ha invertido
- un cambio en el tamaño o apariencia de uno de sus senos
- secreción (líquido) del pezón que no sea leche materna.

## Seguro médico

La mayoría de las compañías de seguros cubren el costo de las mamografías.

La recomendación de su proveedor de servicios médicos no garantiza la cobertura de su proveedor de seguros.

Llame a su proveedor de seguros para preguntar si las mamografías están cubiertas por su plan y cuánto tendría que pagar usted. Encuentre el número de teléfono en su tarjeta de membresía.

Hay mamografías gratuitas y a bajo costo disponibles para mujeres que tienen poco o ningún seguro. Llame a la Sociedad Americana de Cáncer (American Cancer Society) al 1-800-227-2345 para obtener más información.

## Riesgos

- Durante y después de la mamografía, es posible que sienta molestias a corto plazo, como dolor o sensibilidad en los senos.
- Las mamografías pueden encontrar algo que pueda verse como cáncer, pero no es cáncer. Una de cada 12 mujeres necesitará una mamografía adicional o un procedimiento para confirmar que no tiene cáncer. A esto se le llama un resultado positivo falso.

Llame a su proveedor de seguros para saber si usted tiene que hacer un pago personal para el examen adicional.

- Las mamografías pueden detectar cáncer de seno que no causa problemas de salud. Es posible que reciba tratamiento para el cáncer de seno que no necesita. A esto se le conoce como sobre diagnóstico.

Ninguna prueba puede asegurar si el cáncer de seno causará o no problemas de salud. Como resultado, se desconoce con qué frecuencia se hace un sobre diagnóstico. Las investigaciones indican que es raro.

## Riesgos de desarrollar cáncer de seno

Ciertos riesgos aumentan su probabilidad de desarrollar cáncer de seno. Hay algunos riesgos que se pueden controlar y otros que no. Marque la casilla en la tabla (a la derecha) para cada riesgo que le corresponda.

Hable con su proveedor de servicios médicos sobre su nivel de riesgo.

|                          | Riesgos de desarrollar cáncer de seno                                      | Notas   |
|--------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> | mujer  | Estos son los dos mayores riesgos de desarrollar cáncer de seno. La mayoría de los cánceres de seno ocurren en mujeres que no tienen ningún otro riesgo.<br><br>El riesgo de desarrollar cáncer de seno aumenta a medida que envejece.          |
| <input type="checkbox"/> | 40 años o más  |   |
| <input type="checkbox"/> | antecedentes de cáncer de seno en la familia (madre, abuela, tía, hermana) | Esto aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de seno.   |
| <input type="checkbox"/> | familiar(es) que desarrollaron cáncer de seno antes de los 40 años         | Infórmele a su proveedor de servicios médicos la edad en que su familiar se enteró que tenía cáncer de seno.  |
| <input type="checkbox"/> | senos densos   | La densidad de los senos está basada en que tan oscuro o claro aparece el tejido de los senos en la mamografía. Si tiene senos densos, es posible que tenga un riesgo ligeramente mayor de desarrollar cáncer de seno.                          |
| <input type="checkbox"/> | recibió radioterapia en el pecho   | Esto aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de seno.   |
| <input type="checkbox"/> | obesidad   | Un índice de masa corporal (IMC) de 30 o más está relacionado con un aumento en el riesgo de desarrollar cáncer. Visite la página <a href="http://cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi">cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi</a> para ver su IMC. |

**Importante:** Si usted tiene un riesgo más alto que el promedio de cáncer de seno, su proveedor de servicios médicos puede recomendarle un examen de detección diferente al que aparece en la página 1.

## Comparando mis opciones

Marque sus preferencias correspondientes.

|  | Parte importante de mi decisión | No es una parte importante de mi decisión | Mis preferencias   |
|--|---------------------------------|---|--|
| <p><b>Positivos falsos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Es más común que las mujeres más jóvenes obtengan resultados positivos falsos.</li> <li>— Es posible que necesite otra mamografía o procedimiento para confirmar que no tiene cáncer.</li> </ul>  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/> 40 años<br><input type="checkbox"/> 45 años |
| <p><b>Sobre diagnóstico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Comenzar las mamografías a los 40 o 45 años no afectará el raro problema del sobre diagnóstico.</li> </ul>   | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/> 40 años<br><input type="checkbox"/> 45 años |
| <p><b>Senos densos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— El tejido mamario en las mujeres más jóvenes es más denso. Esto puede hacer más difícil la detección del cáncer de seno.</li> <li>— Es posible que necesite otra mamografía para observar más de cerca su seno si la mamografía muestra un área preocupante.</li> </ul> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/> 40 años<br><input type="checkbox"/> 45 años |
| <p><b>Exposición a la radiación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— No existe evidencia científica de riesgo de desarrollar cáncer de seno a raíz de una mamografía.</li> </ul>  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/> 40 años<br><input type="checkbox"/> 45 años |
| <p><b>Detección temprana y tratamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Entre más pronto se detecte el cáncer de seno, mejores serán las probabilidades de supervivencia.</li> </ul>  | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/> 40 años<br><input type="checkbox"/> 45 años |
| <p><b>Antecedentes familiares de cáncer de seno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Si su madre, hermana o abuela tuvieron cáncer de seno, es posible que quiera empezar a hacerse las pruebas a los 40 años.</li> </ul>   | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/> 40 años<br><input type="checkbox"/> 45 años |