

Lo que toda mujer debe saber sobre el examen de detección de cáncer*

Lleve esta lista con usted a su visita médica y hable con su clínico/proveedor de atención médica. Es posible que deba someterse a pruebas más frecuentes según su historia clínica y riesgo. Siga todas las recomendaciones de su clínico.

Edad 21 a 29

Examen de detección de cáncer de cuello de útero (también conocido como “Cáncer de la matriz”)

- Papanicolaou cada 3 años

Edad 30 a 44

Examen de detección de cáncer de cuello de útero

- Papanicolaou y prueba de HPV/cada 5 años Q
- Solo prueba de HPV cada 5 años Q
- Papanicolaou solo cada 3 años

Examen de detección de cáncer de mama/ pre-detección (después de los 40 años)

- Consulte sobre el inicio de mamografías anuales después de los 40 años

Edad 45 a 54

Examen de detección de cáncer de cuello de útero

- Mismo que a la edad de 30 a 44

Examen de detección de cáncer de mama

- Mamografías anuales

Examen de detección de cáncer de colon

- Comience las colonoscopías cada 5 a 10 años para verificar cáncer o precáncer de colon

Desde los 55 años

Examen de detección de cáncer de mama

- Mamografías cada 2 años Q
- Consulte sobre la opción de tener mamografías anuales

Examen de detección de cáncer de cuello de útero (hasta los 65 años)

- Papanicolaou y prueba de HPV/cada 5 años Q
- Solo prueba de HPV cada 5 años Q
- Papanicolaou solo cada 3 años

(Hable con su médico sobre el examen de detección después de los 65.)

Examen de detección de cáncer de colon (hasta los 75 años)

- Colonoscopia cada 5 a 10 años. (Hable con su médico sobre el examen de detección después de los 75.)

Signos y síntomas

Los signos y síntomas de la lista a continuación pueden deberse a otras afecciones. Si tiene alguno de estos problemas, ¡consulte a su médico de inmediato! Mejor aún, no espere a que aparezcan los síntomas, hágase un examen de detección con regularidad ya que a veces, el cáncer no tiene síntomas.

Cáncer de mama

- Un bulto notable en el pecho o debajo de la axila
- Inflamación en todo o parte de la mama (incluso sin bulto distintivo)
- Irritación u hoyuelos en la piel
- Dolor en la mama o pezones
- Retracción del pezón (cuando se mete hacia adentro)
- Enrojecimiento, escamación o engrosamiento del pezón o la piel de la mama
- Supuración del pezón (que no sea leche materna)

Cáncer de cuello de útero

- Sangrado vaginal anormal, como el que se produce durante o después de la relación sexual o fuera del período menstrual
- Flujo inusual en la vagina, que puede contener algo de sangre y puede ocurrir fuera del período o después de la menopausia

Cáncer de colon

- Cambio en los hábitos intestinales (diarrea, estreñimiento, heces finas) que duran más de unos días
- Sensación de que necesita mover el intestino pero que no desaparece después de hacerlo
- Sangrado rectal con sangre rojo brillante, sangre en heces, que puede hacer que las deposiciones sean oscuras
- Calambres o dolor abdominal, debilidad y fatiga
- Pérdida de peso sin causa

* Pautas de la Sociedad Norteamericana del Cáncer: <https://www.cancer.org/healthy/find-cancer-early/cancer-screening-guidelines/> (Fuente)



¿Cómo puede reducir su riesgo de cáncer?

Consejos de la Sociedad Norteamericana del Cáncer:

1. Hágase exámenes de detección de cáncer con regularidad

Estas pruebas de detección pueden diagnosticar prematuramente algunos tipos de cáncer, cuando son pequeños, no se extendieron y son más fáciles de tratar.

Con el cáncer de cuello de útero y colon, estas pruebas pueden incluso prevenir el desarrollo del cáncer directamente.

2. Manténgase en un peso saludable

El sobrepeso u obesidad son factores de riesgo para muchos tipos de cáncer. Puede controlar su peso con ejercicios regulares y alimentación saludable.

3. Haga actividad física periódica

El ejercicio baja el riesgo de varios tipos de cáncer, incluido el de mama, endometrio, próstata, y colon.

- Los adultos deben hacer al menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada (como una caminata rápida) o 75 minutos de actividad intensa (que haga latir el corazón o respirar con mayor velocidad y provoque sudoración) por semana.
- Los niños deben hacer al menos 1 hora de actividad de intensidad moderada o alta por día y actividad intensa al menos 3 días a la semana.

4. Vacúnese

Hable con su médico sobre las vacunas que puede darse para protegerse de ciertos tipos de cáncer de hígado y cuello de útero.

5. Siga una dieta saludable

Consumir una variedad de frutas y verduras, granos integrales y pescado o pollo está vinculado con un menor riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer. Consuma al menos 2 tazas y media de verduras y frutas al día y pastas, cereales y panes de grano integral y arroz integral.

Por otra parte, consumir carnes rojas y más procesadas está vinculado a un mayor riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer. Consuma menos dulces, menos carne roja (vacuna, de cerdo, y cordero); menos granos refinados y arroz blanco; y menos carnes procesadas (tocino, salchichas, fiambres y perros calientes).

6. Evite el tabaco o fumar

Un 90% de los casos de cáncer de pulmón y 30% de todas las muertes por cáncer son causadas por el consumo de tabaco. Si no consume productos de tabaco, no empiece a hacerlo. Si lo hace, déjelo. Si necesita ayuda, visite cancer.org/quitsmoking, o llame a la Sociedad Norteamericana del Cáncer al 1-800-227-2345. También hable con su proveedor de atención médica para saber si le deben hacer un examen de detección de cáncer de pulmón.

7. Limite el consumo de alcohol

El alcohol puede aumentar su riesgo de cáncer de mama, boca, garganta, laringe, esófago, hígado, colon y rectal. Cuanto más alcohol consuma, mayor es su riesgo.

- Los hombres no deben consumir más de 2 bebidas alcohólicas por día y las mujeres no más de 1.
- Una bebida es igual a 12 onzas de cerveza, 5 de vino o 1 y media de whisky.

8. Limite la exposición al sol

Las personas que reciben mucha exposición a los rayos ultravioletas tienen mayor riesgo de cáncer de piel. Cuando esté al sol, use sombrero, protector solar y anteojos de sol para protegerse la piel y los ojos.

seetest&treat®

COLLEGE of AMERICAN
PATHOLOGISTS
FOUNDATION

¡Cuide su salud! Haga una cita con su médico hoy.