



# Craig Hospital

Redefining Possible for People with Spinal Cord and Brain Injuries

Provided as a courtesy of  
Craig Hospital  
3425 South Clarkson St.  
Englewood, Colorado 80113

[www.craighospital.org](http://www.craighospital.org)

For more information:

**Craig Hospital Nurse Advice Line**  
**1-800-247-0257**

## Cáncer de mama

*El cáncer de mama es el cáncer más común entre las mujeres, alcanzando más del 30% de todos los tipos de cáncer. Aunque las lesiones de la médula espinal no suponen un mayor riesgo de cáncer de mama para las mujeres, algunos de los resultados de SCI (menos sensación, menor probabilidad de tener hijos) pueden ubicar a las mujeres con SCI en las categorías de mayor riesgo.*

### ¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer agrupa realmente a una cantidad de enfermedades provocadas por el crecimiento anormal de las células. Generalmente, las células crecen fuera de control, se dividen más de lo que deberían y forman masas conocidas como tumores. Los tumores malignos o cancerosos no sólo invaden el tejido normal sino que sus células pueden trasladarse a otras partes del cuerpo para formar tumores adicionales. Esta diseminación se llama metástasis. El cáncer de mama generalmente comienza con un bulto o engrosamiento indoloro en la parte superior externa del seno; sin embargo, puede producirse en cualquier lugar del seno, incluido el pezón. El cáncer de mama puede diseminarse a los nódulos linfáticos de las axilas y luego, a todo el cuerpo.

### ¿Cuáles son los riesgos?

Debido a que se desconoce la causa del cáncer de mama, realmente no existe una manera de prevenirlo. Sin embargo, varias cosas ponen a la mujer en un riesgo mayor de desarrollar cáncer de mama:

- Historial personal o familiar cercano de cáncer de mama: la madre, una hermana, una tía, la abuela.
- No haber tenido hijos, tener el primer embarazo a término después de los 30 años de edad o experimentar un aborto.
- Durante el primer embarazo.
- Obesidad.
- Aparición temprana de la menstruación: antes de los 12 años de edad.
- Menopausia tardía.
- Consumo de cigarrillos.
- Dieta con alto contenido de grasas.
- Consumo de alcohol.

El contenido de este documento es sólo para fines de información general y no sustituye el asesoramiento médico profesional o el tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad, sin consultar con un proveedor calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

Y el riesgo aumenta drásticamente con la edad: a los 25 las probabilidades son de una en 20.000, a los 50, son de 1 en 50 y a los 85 son de 1 en 8.

## ¿La SCI aumenta el riesgo?

Varias medidas básicas pueden mantener su riesgo de sufrir de cáncer de mama tan bajo como sea posible.

- Evite la obesidad: reduzca la ingesta de grasas en un 25-30% de sus calorías totales, menos de 50 gramos de grasa por día.
- Coma alimentos con alto contenido de fibras, tales como cereales integrales, frutas y verduras, alimentos ricos en vitaminas A y C y verduras verdes, como brócoli, coliflor y otros alimentos de la familia del repollo.
- Limite el consumo de alimentos curados con sal, con nitrato o ahumados: fiambres, jamón, salchichas y chorizos.
- Si tiene sacos llenos de líquido o pequeños quistes en la mama (conocida como mama fibroquística), reduzca o elimine el consumo de cafeína.
- Reduzca el consumo de alcohol a dos o menos bebidas por día.
- ¡Deje de fumar!

El signo más común del cáncer de mama es un nódulo o engrosamiento, especialmente uno que no desaparece y no cambia en la forma en que se siente. Otros signos incluyen:

- Hinchazón
- Arrugas u hoyuelos
- Decoloración
- Dolor en la piel
- Una inversión fija del pezón, que es distinta a como estaba antes
- Úlceras o descamación en la piel
- Formación de una costra o drenaje del pezón o de la areola

## La detección temprana es importante....

Usted puede tener un mayor riesgo si tiene un historial familiar de cáncer de mama: si tiene dudas sobre su riesgo, hable con su médico sobre un programa de exámenes que sea adecuado para usted. Para la población en general, la *American Cancer Society* (2011) recomienda:

- “Las mujeres de 40 años de edad y mayores deben realizarse una mamografía todos los años y deben continuar haciéndolo siempre y cuando gocen de buena salud” (párrafo 1).
- “Las mujeres entre 20 y 30 años de edad deben realizarse un examen clínico de mama como parte de su examen de salud periódico (regular) y el mismo debe ser realizado por un profesional de la salud, preferentemente cada 3 años. A partir de los 40 años, las mujeres deben acudir anualmente a un profesional de la salud para que les realicen un CBE” (párrafo 5).
- “El autoexamen de mama (BSE) es una opción para las mujeres de 20 años. Las mujeres deben informar inmediatamente a su profesional de la salud sobre cualquier cambio en la mama (párrafo 8).

## Cáncer de mama

Los autoexámenes mensuales de mama se recomiendan porque el cáncer de mama puede desarrollarse entre los exámenes clínicos o las mamografías. En realidad, la mayoría de los nódulos mamarios son descubiertos por las propias parejas o sus compañeros sexuales.

Para su examen mensual, utilice primero un espejo para buscar bultos, cambios en la forma del seno, dolor o secreciones del pezón. Luego, palpe utilizando sus dedos para sentir sus senos en áreas superpuestas, aproximadamente del tamaño de una moneda de 10 centavos. Recuerde también revisar el área de la axila y las áreas superiores del pecho.

### “...pero tengo cuadriplejia y una menor sensación.”

Los cambios en sus factores de riesgo hacen que estos autoexámenes sean todavía más importantes. Igualmente puede realizar las inspecciones visuales, pero si su sensación se ve afectada, obtenga ayuda para realizarse un examen completo y adecuado. Haga que su esposo, amante o amigo la ayude. Idealmente, debe realizarse un autoexamen de cuatro a siete días después de su período menstrual. Sin embargo, es posible que desee combinar estos exámenes con los cambios mensuales de catéter y hacer que su enfermera o cuidador la ayuden en ese momento.

Asegúrese de que quien quiera que le ayude anote preguntas o los cambios que siente para que dichos cambios sean nuevamente evaluados por su médico. Recuerde: realícese estos exámenes a conciencia todos los meses. Su lesión de la médula espinal (SCI) ha cambiado algunos de los riesgos, es por eso que los exámenes son más importantes.

### “¿Qué pasa si encuentro algo?”

Esa es la pregunta temida, generalmente la que previene los autoexámenes en primer lugar. Recuerde que el 80% de los bultos (4 de 5) son benignos, pero se sienten igual que los bultos cancerosos. Si encuentra un bulto o nota un cambio, consulte a su profesional de atención médica tan pronto como sea posible.

#### Recursos:

- American Cancer Society – 1-800-ACS-2345
- Y-ME – 1-800-221-2141
- Susan G. Komen Breast Cancer Foundation – 1-800-462-9273
- Para saber cuáles son los centros de mamografías acreditados, llame al 1-800-4-CANCER

American Bladder Cancer Society, (2010). (2011). *American Cancer Society recommendations for early breast cancer detection in women without breast symptoms*. Descargado el 15 de marzo de 2011 de <http://www.cancer.org/Cancer/BreastCancer/MoreInformation/BreastCancerEarlyDetection/breast-cancer-early-detection-ac-s-recs>

Este folleto se redactó con fondos del Instituto Nacional sobre Discapacidad e Investigación de Rehabilitación del Departamento de Educación de EE.UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Educación de EE.UU.

## Cáncer de mama