

Lo que hacemos

Gracias a la labor de nuestros voluntarios y personal, y a la generosidad de los donantes, la Sociedad Canadiense contra el Cáncer encabeza la lucha contra el cáncer. La Sociedad Canadiense contra el Cáncer:

- financia excelentes investigaciones sobre todo tipo de cáncer
- propugna la implementación de políticas saludables para el pueblo
- promueve un estilo de vida saludable para ayudar a reducir el riesgo de contraer cáncer
- ofrece información sobre el cáncer
- presta apoyo a quienes padecen de cáncer

Comuníquese con nosotros para obtener información actualizada sobre el cáncer, conocer nuestros servicios o hacer una donación.



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

DetECCIÓN PRECOZ Y DESPISTAJE

Datos para mujeres



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

Dejemos al cáncer en el pasado
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

La anterior es información general elaborada por la Sociedad Canadiense contra el Cáncer (Canadian Cancer Society). La misma no tiene por objeto sustituir los consejos de un profesional de la salud.

Los materiales contenidos en esta publicación se pueden copiar o reproducir sin permiso, pero se debe hacer referencia a: *DetECCIÓN PRECOZ Y DESPISTAJE: Datos para mujeres*. Canadian Cancer Society 2008.

Early Detection and Screening: Facts for women - Spanish 270507 © December 2008

Dejemos al cáncer en el pasado
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

DetECCIÓN PRECOZ Y DESPISTAJE

Datos para mujeres

Es difícil poder decir por qué a una persona le da el cáncer y a otra no. Parecería que el cáncer no se puede evitar, pero existen cosas que una puede hacer para reducir el riesgo de contraer esa enfermedad. Puede comenzar por llevar una vida sana y tomar control de su propia salud.

En este folleto se describen cuatro tipos de cáncer que padecen comúnmente las mujeres, que se pueden detectar en etapas iniciales mediante pruebas de despistaje o solicitando a su médico que observe las señales o síntomas, a saber: **cáncer del seno, del cuello uterino, colorrectal y de la piel**. Muchos síntomas se pueden deber a problemas mucho menos graves que el cáncer. Para estar segura, consulte con su médico. Si el cáncer no se puede evitar, el tratamiento tiene mayores posibilidades de éxito si se detecta en una etapa temprana.

Detección precoz y despistaje

La detección precoz significa el hallazgo del cáncer en una etapa inicial. Frecuentemente, cuando el cáncer se descubre en una etapa inicial, es más fácil de tratar. El reconocer los síntomas y someterse a chequeos regulares es una forma útil para la detección precoz del cáncer. Esté atenta a los síntomas de su cuerpo y no ignore ningún cambio. Mientras más temprano ponga al tanto a su médico de los síntomas, más pronto se podrá tratar el problema.

El despistaje es la detección precoz del cáncer por medio de pruebas o controles para verificar su existencia, cuando usted no padece ningún síntoma. No se cuenta con pruebas de despistaje para muchos tipos de cáncer, pero algunos se pueden descubrir incluso antes de que se dé cuenta de que algo marcha mal. Las pruebas de despistaje pueden ayudar a descubrir el cáncer en su etapa más temprana y con mayor capacidad de tratamiento. Algunas de estas pruebas también pueden ayudar a detectar las condiciones precancerosas que se pueden tratar antes de que se desarrolle el cáncer. Si una prueba de despistaje da un resultado anómalo, será necesario hacer otras pruebas.

En todo Canadá se ofrecen programas de despistaje que ofrecen estas pruebas para algunos tipos de cáncer. Los programas pueden variar de una provincia a otra. Estos programas de despistaje se ofrecen a personas en grupos de edades específicos, que no presentan señales o síntomas de cáncer. Si usted tiene antecedentes familiares para un tipo de cáncer específico, puede tener mayor riesgo de padecerlo y se podría someter a pruebas a una edad más temprana o con mayor frecuencia. Hable con su médico sobre un plan personal de pruebas.

Es importante saber que ninguna prueba de despistaje del cáncer es 100% precisa. Por ejemplo, una prueba de despistaje a veces puede indicar la presencia de cáncer cuando no lo hay, o indicar que no existe cuando sí lo hay. Pero, en términos generales, las pruebas de despistaje salvan vidas.

El cáncer del seno

El cáncer del seno comienza en las células del tejido del seno. El tejido del seno femenino cubre un área mucho más grande que el propio seno. Se extiende hasta la clavícula y desde la axila hasta el esternón, en el medio del pecho.

El cáncer del seno es el cáncer diagnosticado con mayor frecuencia entre las mujeres canadienses. También lo pueden contraer los hombres, pero en muy pocos casos.

El cáncer del seno se puede presentar a cualquier edad, pero casi todos los casos se presentan en mujeres mayores de 50 años de edad. Muchas mujeres están vivas y en buen estado de salud hoy en día debido a que descubrieron y trataron temprano el cáncer del seno.

Qué puede hacer usted

Las pruebas más fiables para la detección precoz del cáncer del pecho son:

- **Las mamografías:** una toma de rayos X de baja intensidad de los senos
- **El examen clínico del seno (CBE, por sus siglas en inglés):** un examen médico de los senos, realizado por un profesional médico capacitado

Los programas de despistaje del seno pueden ser distintos en cada provincia o territorio. Su médico le puede dar mayor información sobre los exámenes o los programas de despistaje en su área.

Si usted...	Qué debe hacer:
tiene 40 años de edad o más	Solicite que un profesional médico capacitado le haga un CBE al menos cada 2 años.
tiene entre 40 y 49 años de edad	Hable con su médico sobre su riesgo de contraer cáncer del seno, y sobre las ventajas y los riesgos de la mamografía.
tiene entre 50 y 69 años de edad	Sométase a una mamografía cada 2 años.
tiene 70 años de edad o más	Pregúntele al médico cuándo y con qué frecuencia se debe hacer pruebas para detectar el cáncer del seno.

Algunas mujeres corren riesgos de cáncer del seno mayores que el promedio. Hable con su médico sobre sus riesgos y sobre un plan personal de pruebas. Puede resultar conveniente que se someta a pruebas más temprano o con mayor frecuencia si...

- Ha padecido cáncer del seno anteriormente.
- Tiene un historial de biopsias del seno que muestran ciertos cambios en el seno, como un mayor número de células anómalas que no son cancerosas (*hiperplasia atípica*).
- Tiene antecedentes familiares de cáncer del seno (en especial si su madre, hermana o hija fueron diagnosticadas antes de entrar en la menopausia o si existen mutaciones congénitas en ciertos genes como el BRCA1 o el BRCA2).

También puede estar atenta al aspecto y la sensación normal de sus senos, de modo que pueda notar cualquier cambio, incluso si se somete a pruebas con regularidad. Tenga presente que sus senos se pueden sentir distintos en distintos momentos de su ciclo menstrual. Pueden sentirse abultados justo antes de su menstruación. Además, los tejidos del seno cambian con la edad. El conocer lo que es normal para usted le ayudará a saber qué cambios le debe notificar a su médico.

A qué cosas le debe prestar atención

Para la mayoría de las mujeres, el descubrir un bulto en sus senos es la señal más común del cáncer del seno. Si es un bulto doloroso, generalmente es un síntoma de un trastorno benigno, pero debe pedir a su médico que lo examine. La mayoría de los bultos no se debe al cáncer. Las siguientes señales y síntomas se pueden deber al cáncer del seno o a otros trastornos de los senos. Consulte con su médico si...

- observa un bulto o inflamación en el seno o la axila
- cambia el tamaño o la forma de sus senos
- le salen hoyuelos o depresiones en la piel, que a veces se conocen como *piel de naranja*
- observa enrojecimiento, hinchazón y mayor calor en el seno afectado
- tiene el pezón invertido; el pezón está hundido
- observa costras o escamas en el pezón



El cáncer del cuello uterino

El cáncer del cuello uterino comienza en las células del cuello del útero o cerviz. Generalmente se desarrolla muy lentamente. Antes de que se desarrolle el cáncer del cuello uterino, las células del cuello uterino comienzan a cambiar y a presentar un aspecto anómalo. Estas células anómalas son precancerosas, es decir, que no constituyen el cáncer. Los cambios precancerosos del cuello uterino se conocen como *displasia cervical*.

Con frecuencia, la displasia cervical y el cáncer del cuello uterino en su etapa inicial no producen ningún síntoma. El someterse con regularidad a pruebas de despistaje permite descubrir la displasia o el cáncer del cuello uterino antes de que se presenten los síntomas. Estos trastornos generalmente se pueden tratar con éxito cuando se diagnostican temprano.

Usted corre un mayor riesgo de padecer cáncer del cuello uterino si comenzó a tener relaciones sexuales a temprana edad, o ha tenido muchos compañeros sexuales. Estos factores aumentan su riesgo de quedar expuesta al virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés). El HPV es un conjunto de virus que se puede transmitir fácilmente entre las personas por medio del contacto sexual. Las infecciones de HPV son frecuentes y generalmente desaparecen sin requerir tratamiento, puesto que el sistema inmunológico erradica el virus. Sólo ciertos tipos de HPV pueden causar cambios en las células del cuello uterino, que pueden dar pie al cáncer del cuello uterino.

Qué puede hacer usted

Tan pronto comience a tener relaciones sexuales, sométase a una prueba de Papanicolau cada 1 a 3 años (según los lineamientos de despistaje de su provincia y los resultados de sus pruebas anteriores). Una prueba de Papanicolau es un examen de laboratorio de las células tomadas del cuello uterino, para detectar cambios. Puede detectar cambios en etapas tempranas, antes de que se comience a desarrollar el cáncer.

Siga haciéndose pruebas de Papanicolau aunque haya dejado de tener relaciones sexuales.

Hable con su médico sobre la necesidad de seguir haciendo la prueba de Papanicolau si se ha sometido a una histerectomía (la extracción del útero, el cuello uterino y, a veces, los ovarios).

Cuando se le practica una prueba de Papanicolau, a veces también se le hace un examen de la pelvis. Este es un examen físico de los órganos del área de la pelvis, que se practica a través de la vagina. El médico introduce un dedo enguantado en su vagina para palpar el cuello uterino y los órganos de la pelvis en busca de cualquier cosa que no parezca ser normal. No detecta el cáncer del cuello uterino, pero puede descubrir otros trastornos.

Cuando tenga relaciones sexuales, use un preservativo para evitar la infección de HPV.

Piense en la conveniencia de vacunarse contra el HPV si usted tiene entre 9 y 26 años de edad. La protege contra algunas de las infecciones de HPV que ocasionan más del 70% de los casos de cáncer del cuello uterino y casi todos los tipos de verrugas genitales. La vacuna se debe aplicar en conjunción con la despistaje del cáncer del cuello uterino, no en vez de la misma.

A qué cosas le debe prestar atención

Las siguientes señales y síntomas se pueden deber al cáncer del cuello uterino o a otros trastornos de la salud. Consulte con su médico si...

- observa un sangrado anormal o una descarga vaginal con manchas de sangre entre cada menstruación
- el período de menstruación es inusualmente largo o el flujo es muy abundante
- sangra después de tener relaciones sexuales
- siente dolor durante las relaciones sexuales
- observa una descarga vaginal líquida
- observa una mayor descarga vaginal
- observa un sangrado vaginal después de la menopausia



El cáncer colorrectal

Casi todos los cánceres colorrectales comienzan en las células que revisten la parte interior del colon y del recto. Es el tercer cáncer más frecuente en Canadá, tanto en hombres como en mujeres. A menudo, el cáncer colorrectal se desarrolla lentamente y de una forma predecible. Quizás no produzca síntomas en su etapa inicial debido a que la parte inferior del abdomen (por debajo del área del estómago) tiene bastante espacio para que crezca y se expanda un tumor. Las pruebas de despistaje permiten descubrir el cáncer colorrectal antes de que se presenten los síntomas. Este generalmente se puede tratar con éxito cuando se diagnostica en etapas iniciales.

Qué puede hacer usted

Si tiene 50 años de edad o más, hágase una prueba de sangre oculta en heces (FOBT, por sus siglas en inglés) al menos cada 2 años. Mediante la prueba, sus heces se examinan para detectar la presencia de sangre, que sólo se puede lograr bajo el microscopio. La presencia de sangre en las heces no necesariamente significa que padezca de cáncer. Puede deberse a otras causas; por ejemplo, pólipos (crecimientos de tejido no canceroso), úlceras o incluso hemorroides.

Si la FOBT muestra trazas de sangre en las heces, los exámenes de seguimiento que se le pueden practicar pueden ser:

- **La colonoscopia:** una prueba que permite al médico observar el revestimiento de todo el colon mediante un tubo delgado y flexible con una luz y una cámara en el extremo.
- **La sigmoidoscopia:** una prueba que permite al médico observar el revestimiento del recto y de la parte inferior del colon mediante un tubo delgado y flexible con una luz y una cámara en el extremo.

- **El enema de bario de doble contraste:** una toma de rayos X del colon y del recto, en la que se emplea un tinte especial (llamado bario) que ayuda al médico a ver con mayor claridad el revestimiento del colon.

Algunas mujeres corren un riesgo de cáncer colorrectal mayor que el promedio. Si usted tiene lo siguiente, pregúntele al médico cuándo y con qué frecuencia se debe hacer las pruebas:

- padres, un hermano, una hermana o hijos con cáncer colorrectal (en especial si a ese familiar se le diagnosticó antes de cumplir los 45 años de edad)
- antecedentes personales de cáncer colorrectal
- ya se le ha diagnosticado la enfermedad inflamatoria intestinal o los pólipos
- padece de un trastorno congénito como la poliposis adenomatosa familiar (FAP, por sus siglas en inglés) o el cáncer colorrectal hereditario no polipósico (HNCC, por sus siglas en inglés)

A qué cosas le debe prestar atención

Las siguientes señales y síntomas se pueden deber al cáncer colorrectal o a otros trastornos de la salud. Consulte con su médico si...

- siente un malestar generalizado en el abdomen (sensación de hinchazón, sensación de llenura, retorcijones)
- cambian sus deposiciones habituales sin motivo aparente, como la diarrea o el estreñimiento
- observa sangre en las heces (ya sea de color rojo vivo o muy oscuro)
- sus heces son más angostas que de costumbre
- siente una necesidad urgente de defecar
- siente que no puede vaciar sus intestinos por completo

- siente náuseas o vomita
- se siente fatigada (muy cansada)
- baja de peso

El cáncer de la piel

Los distintos tipos de cáncer de la piel (de las células basales, de las células escamosas y el melanoma) comienzan en distintos tipos de células en la piel. Los cánceres de la piel debidos a las células basales y escamosas son muy comunes en Canadá, pero ambos tipos de cáncer generalmente se pueden tratar con facilidad y buenos resultados.

Qué puede hacer usted

La mejor manera de evitar el cáncer de la piel es protegerse del sol. A continuación le ofrecemos varios consejos para tomar el sol de manera inocua:

- Protéjase usted y su familia, en especial entre las 11 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos del sol son más fuertes, o en cualquier momento del día en que el Índice de radiación ultravioleta sea de 3 o mayor. Manténgase a la sombra, bajo los árboles, un toldo o una sombrilla, y trate de planificar sus actividades al aire libre antes de las 11 a.m. o después de las 4 p.m.
- Cúbrase los brazos, las piernas y la cabeza. Elija prendas de vestir sueltas, livianas y de tejido bien cerrado. No se olvide de ponerse un sombrero para protegerse la cabeza, el rostro, las orejas y el cuello.
- Use una crema contra el sol con factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 15 o mayor. No se olvide de aplicarse crema contra el sol en los días nublados y durante el invierno.

- Use anteojos de sol para evitar lesionarse la vista. Elija anteojos con lentes de tinte uniforme, de color moderado a oscuro y que le ofrezcan protección contra la radiación UVA y UVB.
- Evite usar equipos de bronceado artificial. Al igual que el sol, las luces para broncearse y las lámparas de sol emiten rayos ultravioleta que le pueden ocasionar quemaduras, dañar la piel y aumentar el riesgo de contraer cáncer de la piel.
- Revítese la piel con regularidad. Conozca su piel y notifique cualquier cambio a su médico.

A qué cosas le debe prestar atención

Las siguientes señales y síntomas se pueden deber al cáncer de la piel o a otros trastornos cutáneos. Consulte con su médico si...

- cambia la forma, el color o el tamaño de sus lunares o verrugas
- sus lesiones no sanan
- tiene áreas de piel que sangran, le pican o se ponen rojas y abultadas



Cómo reducir su riesgo de contraer cáncer

Existe una gran cantidad de información médica disponible, parte de la cual puede ser confusa e incluso contradictoria. Lo que sí sabemos es que puede reducir las probabilidades de padecer cáncer si toma decisiones saludables todos los días. Al menos la mitad de todos los tipos de cáncer se pueden evitar viviendo de manera saludable y contando con medidas que protegen la salud del pueblo canadiense. Usted puede hacer lo siguiente:

- Dejar de fumar y evitar el humo de cigarrillo de los demás.
- Comer de 5 a 10 porciones de verduras y frutas todos los días. Elegir alimentos con alto contenido de fibras y pocas grasas. Si toma bebidas alcohólicas, limite su consumo a menos de una bebida al día.
- Realizar actividades físicas con regularidad. Eso también le ayudará a mantener un peso saludable.
- Protéjase usted misma y a su familia del sol, en especial entre las 11 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos del sol son más fuertes, o en cualquier momento del día en que el Índice UV sea de 3 o mayor. Revísese la piel regularmente y notifique cualquier cambio a su médico.
- Siga los lineamientos de despistaje del cáncer. El conocer los antecedentes de su familia respecto al cáncer ayudarán a su médico y a usted a formular un plan de pruebas personal.
- Visite a su médico o a otro profesional de la salud si nota un cambio en su estado de salud normal.
- Cuando use, guarde o deseche materiales peligrosos, tanto en el hogar como en el trabajo, acate las instrucciones de salud y de seguridad.

Cómo obtener mayor información

Si desea mayor información sobre la detección precoz y el despistaje, haga lo siguiente:

- Llame a un especialista en información sobre el cáncer por la línea gratuita **1 888 939-3333** de 9 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.
- Envíenos un mensaje electrónico a **info@cis.cancer.ca**.
- Visite nuestro portal en **www.cancer.ca**.
- Comuníquese con la oficina local de la Sociedad Canadiense contra el Cáncer (Canadian Cancer Society).



