

Datos sobre el cáncer para las mujeres

Algunos de los cánceres que afectan con mayor frecuencia a las mujeres son de mama, colorrectal, endometrial, pulmonar, cervical, cánceres de piel y de ovario, sabiendo de estos cánceres y lo que puede hacer para ayudar a prevenirlos o encontrarlos temprano (cuando son pequeños, no han propagarse y podría ser más fácil de tratar) puede ayudar a salvar su vida.

Visite nuestro sitio web, www.cancer.org, o llame a nuestro número de teléfono número gratuito, 1-800-227-2345, para obtener más detalles en nuestras pautas de detección de cáncer o para obtener más información sobre lo que puede hacer para ayudar a reducir el riesgo de contraer cáncer.

Cáncer de mama

El cáncer de mama es el cáncer más común en las mujeres estadounidenses, a excepción de los cánceres de piel. Puede ocurrir a cualquier edad, pero el riesgo va arriba a medida que envejeces. Debido a ciertos factores, algunas mujeres pueden tener una mayor probabilidad de tener cáncer de mama que otras.

Pero toda mujer debe conocer los riesgos del cáncer de mama y lo que pueden hacer para ayudar a reducir su riesgo.

Lo que puedes hacer

Detección temprana del cáncer de mama: cuando es pequeño, no se ha propagado, y podría ser más fácil de tratar - puede ayudar a prevenir muertes por enfermedad. Hacerse pruebas de detección regulares es la forma más confiable para encontrar el cáncer de mama temprano.

La Sociedad Americana del Cáncer recomienda lo siguiente para mujeres con riesgo promedio de cáncer de mama:

Las mujeres de 40 a 44 años deberían tener la opción de comenzar anualmente detección de cáncer de mama con una mamografía (radiografía de la pecho) si así lo desean.

Las mujeres de 45 a 54 años deben hacerse una mamografía todos los años.

Las mujeres mayores de 55 años pueden cambiarse a una mamografía cada 2 años, o puede continuar la evaluación anual.

Las pruebas de detección deben continuar mientras la mujer goce de buena salud y se espera que viva al menos 10 años más.

Todas las mujeres deben entender qué esperar al obtener un mamografía para la detección del cáncer de mama: qué puede hacer la prueba y no puede hacer. También deben estar familiarizados con la forma en que sus senos normalmente se ven y se sienten e informan cualquier cambio a un proveedor de atención médica de inmediato.

Mujeres con alto riesgo de cáncer de mama, debido a su familia antecedentes, una mutación genética u otros factores de riesgo, deben ser examinado con resonancia magnética junto con una mamografía. Hable con un medico médico acerca de su riesgo de cáncer de mama y la mejor plan de detección para usted.

Cáncer colorrectal

El cáncer colorrectal es el cáncer que comienza en el colon o en el recto. Algunos factores que aumentan el riesgo de cáncer colorectal incluyen tener sobrepeso u obesidad, inactividad física, una dieta alto en carnes rojas y procesadas, tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, ser mayor, y un historial personal o familiar de colorectal cáncer o pólipos.

Lo que puedes hacer

La detección regular del cáncer colorrectal es una de las más poderosas armas contra el cáncer colorrectal. La mayoría de los cánceres colorrectales comenzar con un pólipo - un pequeño crecimiento en el revestimiento del colon o recto. Las pruebas de detección pueden ayudar a detectar el cáncer colorrectal en forma temprana, cuando es más pequeño, no se ha propagado y podría ser más fácil de tratar.

Determinado las pruebas de detección también pueden ayudar a prevenir el cáncer al encontrar y extirpar los pólipos antes de que se conviertan en cáncer.

La Sociedad Americana del Cáncer recomienda lo siguiente para personas con riesgo promedio de cáncer colorrectal: Los hombres y las mujeres deben comenzar a hacerse exámenes de detección regulares a los 45 años.

Las personas que gozan de buena salud y con una esperanza de vida de más de 10 años debe continuar el cáncer colorrectal regular evaluación hasta los 75 años. Para las personas de 76 a 85 años, la decisión de hacerse la prueba debe basarse en sus preferencias, esperanza de vida, en general salud y antecedentes de exámenes de detección previos.

Las personas mayores de 85 años ya no deberían tener cáncer colorectal poner en pantalla.

Pruebas basadas en heces

- Prueba inmunoquímica fecal altamente sensible (FIT)* cada año, o
- Prueba de sangre oculta en heces basada en guayaco de alta sensibilidad (gFOBT)* cada año, o

- Prueba de ADN en heces de objetivos múltiples (MT-SDNA)* cada 3 años

Exámenes visuales del colon y recto

- Colonoscopia cada 10 años, o
- Colonografía por TC (colonoscopia virtual)* cada 5 años, o

- Sigmoidoscopia flexible* cada 5 años

* Si una persona elige hacerse la prueba con una prueba distinta a la colonoscopia, cualquier resultado anormal de la prueba debe ser seguido con una colonoscopia.

Personas con alto riesgo de cáncer colorrectal basado en la familia y/o antecedentes personales u otros factores pueden necesitar: comenzar la evaluación antes de los 45 años, someterse a exámenes de detección con mayor frecuencia u obtener pruebas específicas. Hablar a un proveedor de atención médica sobre su riesgo de cáncer colorrectal para sepa cuándo debe comenzar a probar.

Hay algunas diferencias entre estas pruebas a considerar, pero lo más importante es hacerse la prueba, no importa cuál prueba que elijas. Hable con un proveedor de atención médica sobre qué

Las pruebas pueden ser buenas opciones para usted y para su seguro.

Cáncer endometrial

El cáncer de endometrio es un cáncer del endometrio (el revestimiento interno del útero). El riesgo de cáncer de endometrio aumenta a medida que se envejece.

Cosas que afectan los niveles hormonales, como tomar estrógeno sin progesterona y tomando tamoxifeno para el cáncer de mama tratamiento o para reducir el riesgo de cáncer de mama puede aumentar la probabilidad de contraer este cáncer. Tener un inicio temprano de la menstruación. menstruales, menopausia tardía, antecedentes de infertilidad o no tener

los niños también pueden aumentar el riesgo. Mujeres con una relación personal o familiar.

antecedentes de cáncer colorrectal hereditario sin poliposis (HNPCC o síndrome de Lynch) o síndrome de ovario poliquístico (SOP), o aquellas que son obesas, también tienen un mayor riesgo de contraer endometrio cáncer. Mujeres que han tenido cáncer de mama o cáncer de ovario también puede tener un mayor riesgo de cáncer de endometrio.

Lo que puedes hacer

No hay pruebas de detección o exámenes para encontrar endometrio cáncer temprano en mujeres que tienen un riesgo promedio y no tienen síntomas. La Sociedad Americana del Cáncer recomienda que, en la menopausia, todas las mujeres deben ser informadas sobre los riesgos y los síntomas del cáncer de endometrio. Las mujeres deben denuncia cualquier flujo inusual, manchado o sangrado vaginal (eso es empeorando, ocurriendo entre periodos, o pasando después menopausia) a un proveedor de atención médica.

La Sociedad Americana del Cáncer también recomienda que las mujeres que tiene o es probable que tenga enfermedad colorrectal hereditaria sin poliposis (HNPCC o síndrome de Lynch) se le ofrecerán pruebas anuales con una biopsia endometrial a partir de los 35 años.

Las mujeres deben hablar con un proveedor de atención médica sobre el riesgo de cáncer de endometrio y sobre hacerse exámenes pélvicos regulares. Es importante saber que la prueba de Papanicolaou es muy buena para detectar el cáncer del cuello uterino. A veces puede encontrar algo de endometrio temprano cánceres, pero no es una prueba para el cáncer de endometrio.

Cáncer de pulmón

El cáncer de pulmón es causado con mayor frecuencia por la exposición a sustancias químicas y otras partículas en el aire. Si bien fumar tabaco es la principal causa del cáncer, no todas las personas con cáncer de pulmón son fumadores. Algunos pueden ser ex fumadores, y algunos nunca han fumado en absoluto.

Lo que puedes hacer

No todos los cánceres de pulmón se pueden prevenir, pero hay cosas que puedes hacer que podrían ayudar a reducir su riesgo. Si no fumas, evita respirar el humo de otras personas. Si tú o tus seres queridos fuman, llama a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al 1-800-227-2345 para obtener ayuda para dejar de fumar.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda la detección de ciertas personas con mayor riesgo de cáncer de pulmón. Si eres actual o ex fumador de 55 a 74 años y con bastante buena salud, usted podría beneficiarse de la detección del cáncer de pulmón con un mínimo anual

tomografía computarizada de dosis bajas. Hable con un proveedor de atención médica sobre su riesgo de cáncer de pulmón, cómo puede dejar de fumar si todavía fuma, los posibles beneficios, límites y daños de la detección del cáncer de pulmón, y dónde puede hacerse la prueba.

Cáncer de cuello uterino

Infección crónica por ciertos tipos del virus del papiloma humano (VPH) es el factor de riesgo más importante para el cáncer de cuello uterino. Tú puedes contraer el VPH a través del contacto íntimo de piel con piel, como tener sexo vaginal, anal u oral con alguien que tiene el virus.

Otros factores de riesgo para el cáncer de cuello uterino incluyen fumar, tener un sistema inmunitario debilitado, haber tenido una infección por clamidia, tener sobrepeso, estar expuesto o tomar ciertas hormonas, tratamientos, y no hacerse pruebas regulares de detección de cáncer de cuello uterino.

Lo que puedes hacer

Evite fumar y ayude a protegerse del VPH usando condones. Las vacunas contra el VPH pueden ayudar a proteger contra ciertas infecciones por VPH vinculadas al cáncer.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda el VPH de rutina vacunación para niñas y niños de 9 a 12 años. Niños y jóvenes adultos de 13 a 26 años de edad que no han sido vacunados, o que no han recibido todas sus dosis, deben vacunarse lo antes posible

como sea posible. La vacunación a las edades recomendadas ayudará

prevenir más cánceres que la vacunación a edades más avanzadas.

Hacerse pruebas de detección periódicas puede ayudar a detectar cambios en el cuello uterino que se pueden tratar antes de que se conviertan en cáncer. Las pruebas para detección del cáncer de cuello uterino son la prueba de VPH y la prueba de Papanicolaou. La prueba de VPH busca infecciones de tipos de VPH que pueden causar precánceres y cánceres del cuello uterino. La prueba de Papanicolaou examina la células extraídas del cuello uterino para encontrar cambios que podrían ser cáncer o precáncer. Las pruebas de detección periódicas pueden ayudar a detectar el cáncer de cuello uterino en forma temprana,

cuando es pequeño, no se ha propagado y puede ser más fácil de tratar.

La Sociedad Americana del Cáncer recomienda lo siguiente para las personas que tienen cuello uterino y tienen un riesgo promedio de cáncer de cuello uterino:

Las pruebas de cáncer de cuello uterino deben comenzar a los 25 años.

Las personas menores de 25 años no deben hacerse la prueba.

- Las personas entre las edades de 25 y 65 años deben obtener una primaria

Prueba de VPH cada 5 años. Una prueba primaria de VPH es una prueba de VPH que se hace solo para la detección. Si no puede obtener una primaria

Prueba de VPH, hágase una prueba conjunta (una prueba de VPH con una prueba de Papanicolaou) cada 5

años o una prueba de Papanicolaou cada 3 años.

Lo más importante que debe recordar es hacerse la prueba regularmente, sin importar qué prueba le hagan.

- Personas mayores de 65 años que se han realizado pruebas periódicas de cáncer de cuello uterino

en los últimos 10 años con resultados normales (o "negativos")

no hacerse la prueba de cáncer de cuello uterino. Su examen más reciente debe

estar dentro de los últimos 3 a 5 años. Los que tienen un historial de graves

el precáncer de cuello uterino debe continuar haciéndose la prueba durante al menos 25

años después de ese diagnóstico, incluso si las pruebas superan los 65 años.

- Las personas que han tenido una histerectomía total (extirpación de la útero y el cuello uterino) deben dejar de hacer pruebas a menos que la cirugía se hizo para tratar el cáncer de cuello uterino o un precáncer grave.

Las personas que han sido vacunadas contra el VPH aún deben seguir las recomendaciones de detección para su grupo de edad.

Cáncer de piel

Cualquiera puede tener cáncer de piel, pero las personas con piel clara son más probabilidad de contraer cáncer de piel que las personas con piel más oscura. La mayoría basal

Los cánceres de piel de células escamosas y de células escamosas son causados por exposición de la piel sin protección a los rayos ultravioleta (UV) de la luz solar, así como de fuentes artificiales como las camas de bronceado. Un tipo de cáncer de piel llamado melanoma es menos común que algunos otros tipos de cáncer de piel, pero es más peligroso porque es más probable que crezca y se propague. Las personas que han tenido otros tipos de cánceres de piel y personas con un familiar cercano que ha tenido melanoma tienen un mayor riesgo de melanoma.

Lo que puedes hacer

La forma más importante de reducir el riesgo de la mayoría de los cánceres de piel es limitando la exposición a los rayos UV del sol y otras fuentes como camas de bronceado. Cuando esté afuera, trate de permanecer en la sombra, especialmente durante la mitad del día. Si vas a estar bajo el sol, ponte sombreros con ala, camisas de manga larga, anteojos de sol y uso amplio protector solar de espectro con un SPF de al menos 30 en todos los expuestos piel. Si tienes niños, protégelos del sol y no que se quemen con el sol. No utilice camas o lámparas de bronceado. Esté al tanto de todos los lunares y manchas en su piel, y reporte cualquier

cambios a un proveedor de atención médica de inmediato. Deberías preguntar sobre hacerse un examen de la piel durante su rutina de salud chequeos

Cáncer de ovarios

Aunque el cáncer de ovario puede ocurrir a cualquier edad, es más probable ocurrir a medida que las mujeres envejecen. Mujeres que nunca han tenido niños, o que tuvo su primer hijo después de los 35 años puede estar en mayor riesgo de este cáncer. Mujeres que han usado estrógeno sola como terapia de reemplazo hormonal también tienen un mayor riesgo. Mujeres con antecedentes personales o familiares de enfermedades hereditarias. cáncer colorrectal sin poliposis (HPNCC o síndrome de Lynch), cáncer de ovario o cáncer de mama son más propensos a tener una mayor riesgo de cáncer de ovario. Pero las mujeres que no tienen ninguno de estos condiciones o factores de riesgo aún pueden contraer cáncer de ovario.

Lo que puedes hacer

En este momento, no hay exámenes de detección de cáncer recomendados. Pruebas para el cáncer de ovario para mujeres que no tienen un alto riesgo de desarrollando la enfermedad. Una prueba de Papanicolaou no detecta el cáncer de ovario, pero un examen pélvico debe ser parte de la salud regular de una mujer examen. También hay algunas pruebas que podrían usarse en mujeres. que tienen síntomas o tienen un alto riesgo de cáncer de ovario. Tú debe ver a un proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de estos síntomas durante más de unas pocas semanas:

- Hinchazón abdominal (vientre) con pérdida de peso
- Problemas digestivos (incluyendo gases, pérdida de apetito, e hinchazón)
- Dolor abdominal o pélvico

- Sentir ganas de orinar (hacer pis) todo el tiempo

Hable con un proveedor de atención médica sobre su riesgo de cáncer de ovario y si hay pruebas que puedan ser adecuadas para usted.

Qué más puede hacer para reducir su riesgo de cáncer

- Manténgase alejado del tabaco.
- Logre y mantenga un peso saludable.
- Siga un patrón de alimentación saludable que incluya muchas frutas, verduras y cereales integrales, y que limite o evite el rojo/ carnes procesadas y alimentos altamente procesados.
- Muévase con actividad física regular.

Lo mejor es no beber alcohol. Si bebe, no tome más de 1 bebida al día para mujeres.

- Protege tu piel.

Conócete a ti mismo, tu historia familiar y tus riesgos.

- Hágase chequeos regulares y pruebas de detección de cáncer.

Para obtener información sobre el cáncer, ayuda diaria y apoyo emocional, visite el sitio web de la Sociedad Americana Contra El Cáncer en www.cancer.org o llámenos al 1-800-227-2345. Estamos aquí cuando nos necesite.