



viva bien, trabaje bien

Consejos de salud y bienestar para su trabajo, su hogar y su vida, patrocinados por los especialistas en seguros y cuidado de la salud de Bouchard Insurance.

# Salud femenina: mamografías

*Siguen siendo lo mejor para la detección temprana*

La mamografía es el mejor método disponible para detectar cáncer de mama en etapa temprana, que es aproximadamente 1 a 3 años antes de que una mujer pueda sentir un bulto.

## Los hechos

La mamografía es un tipo específico de examen de imagen que utiliza un sistema de rayos x de baja dosis para el examen de las mamas. Permite a un radiólogo identificar las diferencias entre un seno normal y uno con signos de cáncer.

## Qué esperar

- Se le pedirá que desnude el torso. El establecimiento le proporcionará una bata.
- Un técnico colocará las mamas en la posición requerida para realizar la mamografía. Usted y el técnico serán las únicas personas presentes durante la mamografía. La mayoría de los técnicos son mujeres.
- El procedimiento toma unos 20 minutos en total. La presión real en las mamas dura sólo unos segundos.
- Puede sentirse un poco incómoda cuando le compriman las mamas, pero no debería dolerle.

## Cuándo debe hacerse una

Las mujeres entre 20 y 39 años deben realizarse exámenes

clínicos de mamas como parte de un examen médico periódico, a cargo de profesionales médicos, cada tres años. Después de los 40 años, las mujeres deben someterse anualmente a un examen de mamas realizado por un profesional médico. **NOTA:** En noviembre de 2009, el Grupo Operativo de los Servicios Preventivos de los EE.UU. (U.S. Preventative Services Task Force) presentó nuevas recomendaciones, indicando que la mayoría de las mujeres no deberían comenzar a realizarse mamografías antes de los 50 años de edad y que es mejor realizarlas cada dos años en lugar de una vez al año. El riesgo de contraer cáncer de mama aumenta con la edad, por eso, mientras una mujer se encuentre en buen estado de salud, debe continuar realizándose mamografías de rutina. Las mujeres jóvenes con alto riesgo de sufrir cáncer de mama deben charlar con sus médicos acerca de si son necesarios exámenes tempranos.

## Qué preguntar

Las siguientes son sugerencias para asegurarse de que recibe una mamografía de calidad:

- Solicite ver el certificado de la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) emitido a todos los establecimientos que cumplen con altas normas profesionales de seguridad y calidad.
- Utilice un establecimiento que se especialice en mamografías o realice mamografías a menudo.
- Lleve una lista de lugares, fechas de mamografías, biopsias y otros tratamientos de mamas que se haya realizado con anterioridad.



## ¿Sabía usted que...?

De acuerdo con la Sociedad Americana de Cáncer, las mamografías pueden detectar el cáncer de mama años antes de que una mujer se encuentre un bulto por sí misma, y cuando la enfermedad se detecta en una etapa temprana y localizada, la tasa de supervivencia de 5 años es del 97 por ciento.