



Mujeres y Prevención del cáncer

Women and Cancer Prevention

Un plan de prevención del cáncer para mujeres

La detección temprana del cáncer ofrece una de las mejores oportunidades para curar la enfermedad.

Busque:

- Bultos, llagas o úlceras que no sanan.
- Cambios inusuales en las mamas: bultos, engrosamiento, secreciones inusuales, pezones que repentinamente apuntan hacia adentro, cambios de forma y color, o dolores fuera de lo común.
- Tos que no cede, con rastros de sangre o ronquera persistente.
- Pérdida de peso sin motivo aparente.
- Cualquier pérdida de sangre, aunque las pérdidas sean muy pequeñas, entre menstruaciones, o después de la menopausia.
- Lunares que hayan cambiado de tamaño, forma o color, o ulceraciones inflamadas en la piel que no sanan.
- Sangre en las deposiciones.
- Cambios persistentes en los hábitos evacuatorios.
- Dolor o hinchazón abdominal persistentes.

Con frecuencia, estos síntomas están relacionados con problemas de salud más comunes y menos serios. Sin embargo, si nota algún cambio inusual o si estos síntomas persisten, consulte a su médico.

Hágase un estudio para la detección temprana del cáncer de mama

Hágase una mamografía (radiografía de las mamas) gratuita en el contexto del programa BreastScreen Australia cada dos años. Las mamografías periódicas pueden disminuir en un 35 por ciento la cantidad de mujeres que mueren de cáncer de mama. Las mamografías preventivas buscan casos de cáncer temprano de mama en mujeres que no tienen síntomas.

BreastCancer Australia es un programa de reconocimiento preventivo de cáncer de mama que ofrece mamografías preventivas gratuitas a las mujeres mayores de 40 años de edad, y se centra específicamente en las mujeres de entre 50 y 69 años. Para solicitar una cita con BreastScreen Australia, llame al 13 20 50.

Hágase pruebas de Papanicolaou con regularidad

Hágase una prueba de Papanicolaou cada dos años a partir de los 18 años de edad o dentro de los dos primeros años del inicio de su actividad sexual. Las pruebas de Papanicolaou pueden detectar cambios incipientes en las células del cuello del útero, lo que permite su tratamiento antes de que se desarrolle el cáncer. Las pruebas de Papanicolaou de rutina pueden prevenir hasta el 90 por ciento de los casos de cáncer cervical.

En Australia, las mujeres pueden acceder a una vacuna que las puede proteger de la causa de la mayoría de los tipos de cáncer cervical, el virus papiloma humano (HPV, según sus siglas en inglés). Sin embargo, las vacunas que existen en la actualidad sólo cubren dos tercios de las clases de HPV responsables del cáncer cervical, por lo que las mujeres vacunadas también deben realizarse pruebas de Papanicolaou con regularidad.

Por el momento, no existen exámenes de diagnóstico preventivo para la detección del cáncer de ovario, útero, endometrio, vulva y vagina. Por fortuna, estos tipos de cáncer son poco frecuentes. Sea consciente de lo que es normal para usted y si nota algún cambio o síntoma persistente, consulte a su médico.

Pida un examen de diagnóstico preventivo de cáncer de intestino

La detección temprana del cáncer intestinal incrementa muchísimo las posibilidades de que el tratamiento resulte exitoso. El riesgo de contraer este tipo de cáncer aumenta con la edad. Si es mayor de 50 años, debe hacerse exámenes para la detección del cáncer intestinal cada dos años. Sin embargo, algunas personas pueden tener factores de riesgo conocidos que incrementan su riesgo. Si usted es una de estas personas, su médico le hablará de la "vigilancia regular". El programa National Bowel Cancer Screening (Programa Nacional de Reconocimiento Preventivo del Cáncer de Intestino) se inició en 2006. Este programa utiliza la prueba de sangre oculta en heces (FOBT, según sus siglas en inglés) para detectar rastros ocultos de sangre en las deposiciones. Pueden participar de este programa las personas sin síntomas de 50, 55 y 65 años. Para mayor información sobre este programa, por favor llame al 1800 118 868.

Haga cambios en su estilo de vida

Es sabido que hacer actividad física todos los días, tener una alimentación sana y mantener un peso saludable son maneras de disminuir el riesgo de contraer cáncer. Sabemos que estos factores son responsables de, al menos, el 30 por ciento de los casos de cáncer de todo tipo.

Maneras de reducir su riesgo de padecer cáncer

- ✓ **Dejar de fumar** – El cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer entre los hombres australianos. Si es fumadora, intente dejar de fumar. Llame la línea de ayuda Quitline, 13 QUIT (13 78 48), para recibir consejos gratuitos al respecto.
- ✓ **Sea prudente con la exposición al sol** – protéjase cuando esté al sol y tenga cuidado de no quemarse.
- ✓ **Manténgase en forma** – tenga como objetivo tener y mantener un peso saludable.
- ✓ **Mueva el cuerpo** – haga algún tipo de actividad física durante al menos 30 minutos, todos los días o los más posibles.
- ✓ **Coma de manera saludable** – elija una alimentación variada con muchas frutas y verduras y limite su ingesta de carnes rojas.
- ✓ **Evite consumir alcohol** – pruebe tener días libres de alcohol e ingerir bebidas sin alcohol.

Recuerde: si tiene alguna inquietud o duda al respecto, consulte a su médico.

¿Dónde puedo obtener información confiable?

Línea de ayuda del Cancer Council (Consejo del Cáncer) 13 11 20
Información y apoyo para usted y su familia al costo de una llamada local desde cualquier punto de Australia.

Página Web del Cancer Council

(con enlaces a Consejos del Cáncer estatales y territoriales)

www.cancer.org.au

BreastScreen Australia

13 20 50

www.breastscreen.info.au

National Breast and Ovarian Cancer Centre

(Centro Nacional del Cáncer de Mama y Ovario)

www.nbocc.org.au

National Bowel Cancer Screening Program

Línea de información: 1800 118 868

www.cancerscreening.gov.au

Servicio de Traducción e Interpretación 13 14 50