

El Cáncer y su Salud





EN ESTA EDICIÓN

- 2 El Cáncer
- 3 El Cáncer de Cuello Uterino
- 5 El Cáncer del Seno
- 7 El Cáncer del Colon
- 11 Directorio de Servicios para los Exámenes de Detección Temprana

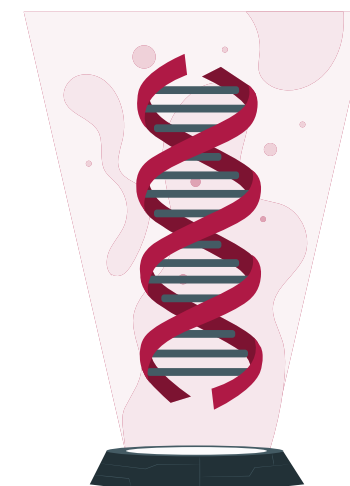


El cáncer puede prevenirse con exámenes de detección temprana lo cual es más fácil de tratar y aumenta las posibilidades de sobrevivencia de la persona.

El Cáncer

El cáncer produce un crecimiento desorganizado de células en el cuerpo, y resulta en la formación de una masa o tumor. Existen dos tipos de tumores: benignos y malignos. El tumor benigno **NO** es cáncer, e incluye los pólipos, quistes y fibromas. El tumor benigno no se extiende a ninguna otra parte del cuerpo.

- Cuando el tumor contiene células que se dividen rápidamente de una forma que no es normal, se dice que es un tumor maligno o cáncer, y se puede presentar en cualquier órgano o tejido del cuerpo
- A medida que el tumor crece este puede invadir y destruir células, tejidos y órganos cercanos
- **Es importante saber que la mayoría de los cánceres se pueden prevenir si se detectan y tratan a tiempo**



¿Qué es un factor de riesgo?

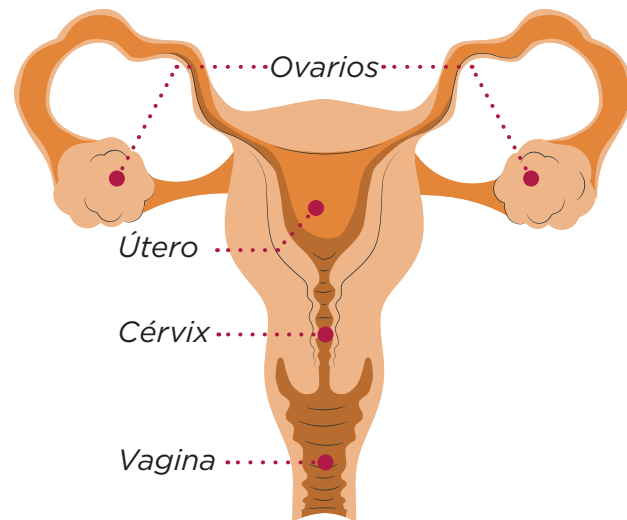
Los factores de riesgo son condiciones que predisponen o facilitan el desarrollo de una enfermedad, y algunos ejemplos incluyen la historia familiar, la historia médica, el estilo de vida (como el abuso de alcohol) y factores ambientales (como la exposición al humo del cigarillo.) Tener factores de riesgo no garantiza que la persona vaya a desarrollar la enfermedad.

El Cáncer de Cuello Uterino

¿Qué es el Cérvix?

El cérvix es la parte más baja y delgada del útero. Conocido también como el cuello del útero o matriz, el cuello uterino se comunica con la vagina y está localizado en la parte baja del abdomen.

Las mujeres latinas tienen que preocuparse más cuando se trata del cáncer del cuello uterino porque tienen mayores probabilidades de padecerlo. La buena noticia es que el cáncer del cuello uterino se puede detectar en etapas tempranas porque es de crecimiento lento y primero produce lesiones precancerosas como heridas, bultos o enrojecimientos antes de convertirse en cáncer. Cuando se detecta a tiempo, se puede curar.



Aunque cualquier mujer puede desarrollar el cáncer del cuello uterino, hay algunas que tienen un riesgo más alto. Estas incluyen mujeres que:

- Inician la actividad sexual a edad temprana (antes de los 18 años)
- Tienen varias parejas sexuales
- Tienen infecciones transmitidas por contacto sexual (por ejemplo, verrugas genitales, sífilis, gonorrea)
- Fuman
- Tienen sus defensas bajas como en el caso de las mujeres con VIH
- Usan anticonceptivos orales, píldoras o tratamiento de reemplazo de hormonas

Síntomas

En su etapa inicial, el cáncer del cuello uterino no produce molestias o síntomas específicos y cuando se sienten molestias es porque el cáncer ha crecido bastante o se ha extendido a otras partes del cuerpo. El síntoma más común es el sangrado vaginal entre un período menstrual y otro, después de tener relaciones sexuales, al hacerse duchas vaginales o después del examen manual.

Exámenes de detección temprana

¿Sabía usted que hay varios exámenes con los que se puede detectar el cáncer del cuello uterino en sus etapas tempranas, aún antes que aparezcan los síntomas? Estos exámenes son:

EL PAPANICOLAU O PAP

Se lo deben hacer todas las mujeres que son sexualmente activas o al cumplir los 21 años de edad. El Pap detecta cambios en el cérvix o lesiones precancerosas, y también detecta si hay infecciones. Este examen se debe hacer anualmente o según lo recomiende su médico.

EL EXAMEN BIMANUAL

En este examen su médico toca los órganos sexuales a través de la vagina para examinar el útero, los ovarios, la vejiga y el recto para darse cuenta si hay cambios en el tamaño y forma. Este examen también debe hacerse cada año.

LA COLPOSCOPIA

Consiste en examinar de cerca las áreas del cuello uterino.

LA BIOPSIA

Es una prueba diagnóstica, que consiste en tomar una muestra de las áreas anormales del cérvix y se envía a un laboratorio para estudios.

Tratamiento

Los tratamientos para el cáncer del cuello uterino incluyen la cirugía para extraer las células con cáncer, la radioterapia y la quimioterapia.



¡No deje para mañana lo que puede hacer hoy! Llame hoy mismo e infórmese dónde puede realizarse los exámenes para la detección temprana del cáncer. Cuando el cáncer del cuello uterino se detecta a tiempo se puede curar.



El Cáncer Del Seno

El cáncer del seno es una enfermedad que hace que las células del seno cambien y crezcan en forma desordenada y anormal, lo que da lugar a la formación de bultos o tumores.

Este cáncer puede desarrollarse en varias partes del seno como:

- En las glándulas mamarias que son las que producen leche
- En los conductos de las glándulas mamarias
- En el tejido graso que está detrás de las glándulas mamarias

El cáncer del seno NO se produce por golpes recibidos o por tocar los senos, no es contagioso y no se pasa de una persona a otra

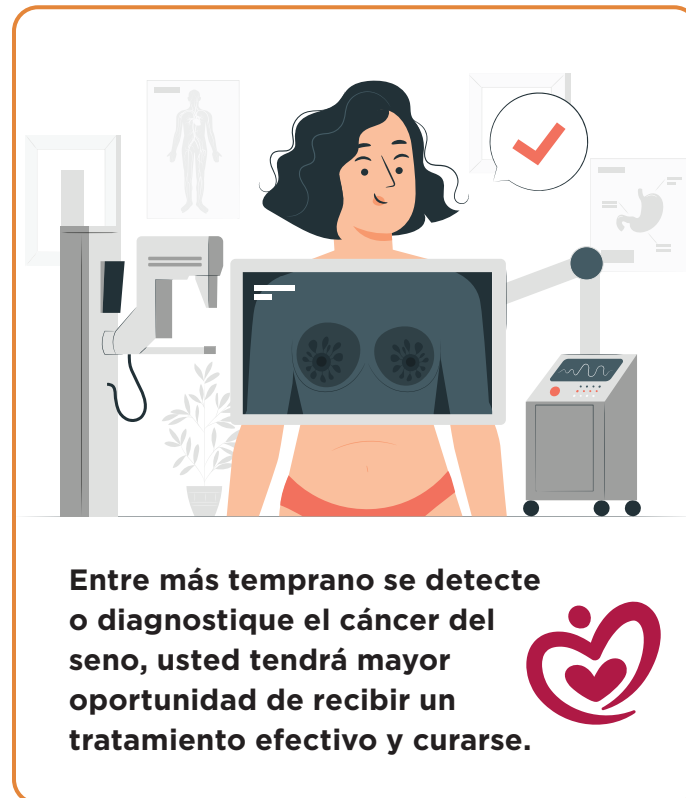
¿Quiénes Están en Riesgo?

Aunque cualquier mujer puede desarrollar el cáncer del seno, hay algunas que tienen un riesgo más alto. Estas incluyen a las mujeres que:

- Tienen más de 40 años
- Tuvieron su primera menstruación antes de los 12 años
- Tienen una hermana, hija, o madre que ha tenido cáncer del seno
- Han tenido cáncer en un seno



El cáncer del seno es la segunda causa de muerte por cáncer en las mujeres en los Estados Unidos y es la forma más común de cáncer que afecta a las mujeres.



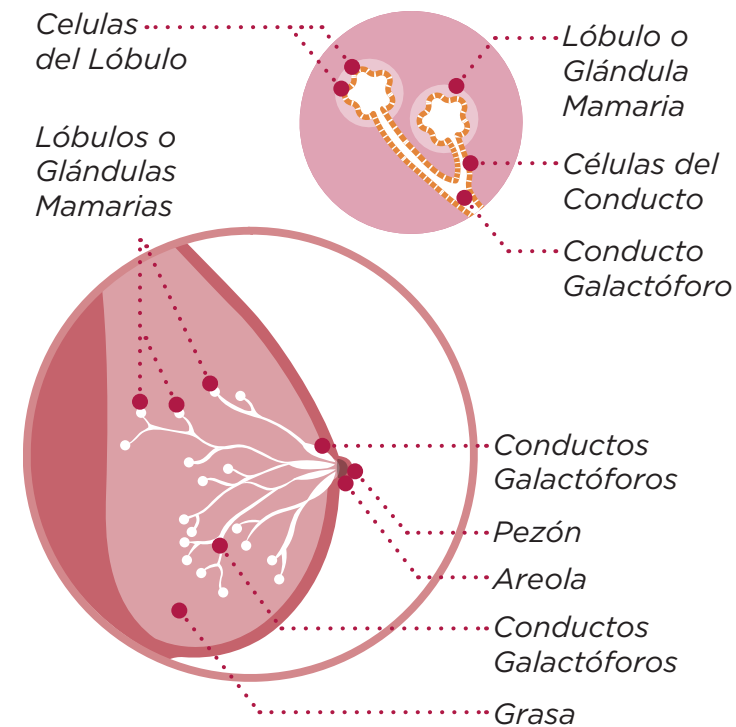
Entre más temprano se detecte o diagnostique el cáncer del seno, usted tendrá mayor oportunidad de recibir un tratamiento efectivo y curarse.



Síntomas

En sus primeras etapas el cáncer del seno no suele causar dolor, pero a medida que crece puede verse algunos de estos cambios:

- Una masa o abultamiento en el seno
- Un cambio en el tamaño y la forma del seno
- Secreción de los pezones que llega a mojar su sostén o la sábana sin que usted esté embarazada
- Cambios en la piel del seno (se hace como la piel de una naranja)



Tratamiento

Hay varios tipos de tratamientos para el cáncer del seno. Estos incluyen la cirugía para sacar las células con cáncer, la radioterapia y la quimioterapia.

Los factores de riesgo que usted puede controlar son:

- El consumo de alcohol está relacionado con la alta incidencia de cáncer del seno. Si usted bebe alcohol, deje de hacerlo
- La vida sedentaria o la inactividad. El ejercicio reduce el riesgo de desarrollar cáncer
- El uso de pastillas anticonceptivas ha sido asociado ligeramente con el cáncer del seno. Consulte con su doctor o profesional de la salud acerca de los métodos de planificación familiar que usted puede utilizar
- El tratamiento hormonal durante la menopausia es otro factor asociado con el cáncer del seno. Pregunte o infórmese de los riesgos de este tratamiento llamado reemplazo de hormonas



Pasos para detectar el cáncer del seno en etapas tempranas

VISITE A SU MÉDICO REGULARMENTE

Este es el paso más importante para detectar cualquier problema en sus senos.

HÁGASE UN AUTOEXAMEN DE LOS SENOS

Todas las mujeres mayores de 20 años deben hacerse un autoexamen mensual de los senos 7 a 10 días después del comienzo de la menstruación o el primer día de cada mes si ya no menstrúa.

HÁGASE UN EXAMEN CLÍNICO

Después de los 40 años toda mujer debe ir a su doctor o a un profesional de salud, para un examen anual de los senos. Antes de los 40 años si tiene historia familiar o es de alto riesgo.

HÁGASE UNA MAMOGRAFÍA

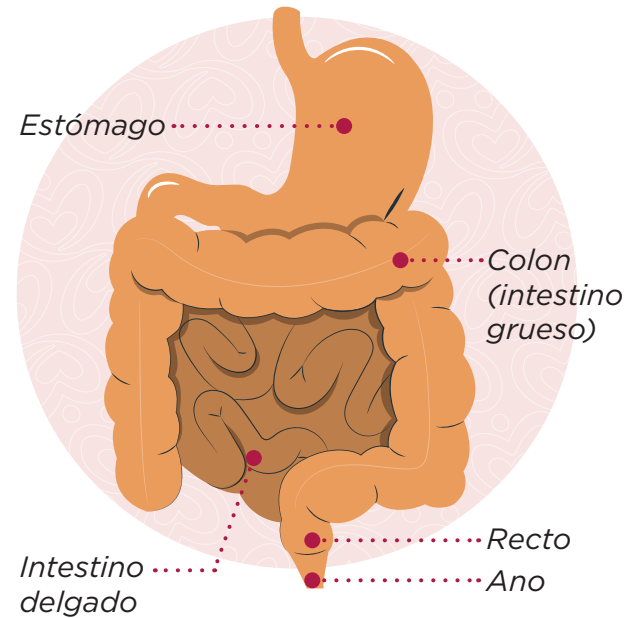
La mamografía es un examen de rayos X, que se usa para detectar y diagnosticar el cáncer del seno aún sin tener síntomas y se lo debe hacer anualmente después de los 40 años, o más seguido si lo indica su médico.

¡LA MAMOGRAFÍA SALVA VIDAS!

El Cáncer De Colon

¿Qué es el colon?

El colon es parte del sistema digestivo donde se remueve el líquido de los nutrientes de los alimentos. El colon es llamado intestino grueso, mide 6 pies y a las últimas 10 pulgadas se les llama recto.



¿Por qué es importante el cáncer de colon?

- Es la segunda causa de muerte por cáncer en los Estados Unidos
- Cuando el cáncer de colon se detecta temprano aumenta la probabilidad de un tratamiento exitoso
- Muchas muertes por cáncer de colon pudieron haber sido evitadas si las personas se hubieran hecho a tiempo una Colonoscopia

¿Quiénes están en riesgo?

El cáncer de colon puede afectar a cualquier hombre o mujer de cualquier raza, pero especialmente a:

- Las personas mayores de 50 años
- Personas con historia familiar de cáncer de colon

- Las personas que tienen pólipos. Los pólipos son pequeñas bolitas que crecen en las paredes del colon y que con el tiempo se convierten en cáncer
- Las personas que sufren de enfermedad inflamatoria del intestino (colitis inflamatoria)

Síntomas

En las primeras etapas NO se producen molestias; pero si usted tiene algunos de los siguientes síntomas consulte con su médico inmediatamente:

- Sangre en las heces
- Frecuentes dolores de estómago por gases
- Estreñimiento o diarrea por más de dos semanas seguidas
- Cambio en sus hábitos de defecar o ir al baño

Exámenes de detección temprana

Si usted tiene 50 años o más debe hacerse los siguientes exámenes:

SANGRE OCULTA EN HECES

Es un examen simple de 3 muestras de heces que se recolectan en la casa por tres días seguidos y se envían al laboratorio para verificar la presencia de sangre. Si se encuentra sangre puede significar cáncer, pólipos o algún otro problema.

SIGMOIDOSCOPIA FLEXIBLE

Es un examen que consiste en introducir por el ano y recto un tubo que sirve para ver dentro del recto y las partes bajas del colon. Si se ve algo anormal se toma una muestra y si se encuentran pólipos estos se remueven antes de que se conviertan en cáncer. Este examen usted lo debe hacer cada 5 años o según lo recomiende su médico.

COLONOSCOPIA

Es un examen parecido al anterior donde se ve todo el colon. Este examen se necesita en caso que se encuentre algo anormal en los dos exámenes anteriores o cuando la persona se encuentra en alto riesgo debido a su historia médica personal o familiar. Usted debe hacerse la colonoscopia según la recomendación del médico.

ENEMA DE BARIO

Es un examen de rayos X que permite ver todo el colon.

Tratamiento

Si se encuentra cáncer, la cirugía y la radiación son los mejores tratamientos. La quimioterapia también ha dado ciertos resultados positivos. Pérdida de peso sin motivo ya sea sin hacer dieta o estar enfermo de otra cosa.



La detección temprana es la mejor arma contra el cáncer de colon.

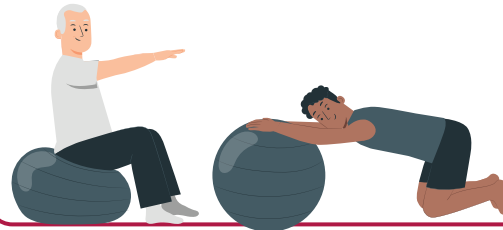
Mensajes Claves Para

Una Vida Saludable

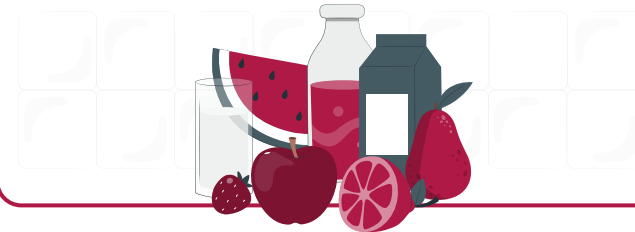
1 Hágase los exámenes de rutina. ¡No espere a estar enfermo!



2 Haga actividad física a diario. Camine, suba y baje escaleras, baile y muévase constantemente.



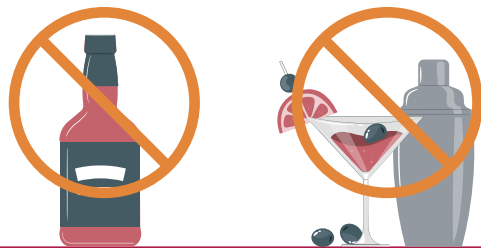
3 Incluya en sus tres comidas y meriendas variedad de frutas, vegetales y granos enteros y tome agua.



4 Usen el cruce peatonal y abróchense siempre el cinturón de seguridad.



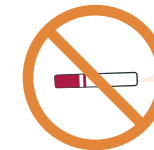
5 Evite el uso del alcohol y drogas.



6 Protéjase de las enfermedades de transmisión sexual, use condón.



7 No exponga a sus hijos al humo del cigarrillo, ya que perjudica la salud de los fumadores y no fumadores.



8 Cepíllese los dientes y use el hilo dental después de cada comida.



9 Mantenga la unidad familiar: planee actividades divertidas con la familia.



10 Cuide a los niños y a las personas mayores de su hogar: vacunándolos a tiempo.



11 Sea solidario: participe en las actividades de su comunidad.



12 Sea positivo y mantenga su buen humor.



DIRECTORIO DE SERVICIOS PARA LOS EXÁMENES DE DETECCIÓN TEMPRANA

Programa de Cáncer de Seno y Cérvix del Departamento de Salud del Condado de Frederick County

- Mamografías, exámenes clínicos de seno y pruebas de Papanicolaou SIN COSTO
- También ofrece diagnóstico y tratamiento

Requisitos:

- Mujeres de 40 años o más
- Residentes de los Condados de Frederick o Montgomery
- Sin seguro médico o con seguro limitado
- Cumplir con los requisitos de ingresos

Llame: 301-600-3110

<https://health.frederickcountymd.gov/471/The-Breast-Cervical-Cancer-Screening-Pro>

Project Access (a través de Montgomery Cares)

Para atención médica especializada

- Si es paciente de Montgomery Cares, hable con su proveedor sobre Project Access para recibir una referencia

Requisitos:

- Mayores de 18 o más
- Residente del Condado de Montgomery
- Ingresos al 250% o menos del nivel federal de pobreza
- Sin seguro

Programa de Detección y Tratamiento Montgomery y Prince George's Counties

- Exámenes de detección de cáncer de seno y cérvix
- Diagnóstico, tratamiento, manejo de casos y navegación del paciente

Requisitos:

- Residente de Montgomery o Prince George's
- Cáncer de seno: Mayores de 40 años
- Cáncer de cérvix: Mayores de 21 años
- Sin seguro médico
- Ingreso al 250% o menos del nivel federal de pobreza
- Residente de Maryland

Cómo aplicar:

- Lleve una identificación con foto
- Solicite en uno de estos centros de salud:

CCACC

9298 Gaither Road
Gaithersburg, MD 20877
240-393-5950

Proyecto Salud

Wheaton
11002 Veirs Mill Road
Suite 700
Wheaton, MD 20902
301-962-6173

Olney
18111 Prince Philip Drive
Suite 312
Olney, MD 20832
301-260-1073



**Iniciativa
Latina
de Salud**
Promoción de Salud

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE
EL CÁNCER, VISITE**

www.cdc.gov/breast-cancer/es

Latino Health Initiative

8630 Fenton Street, 10th Floor
Silver Spring, MD 20910

Teléfono: 240-777-3221
www.lhiinfo.org

Illustrations by Storyset

