



EL CÁNCER DE SEÑO – ¡LO QUE USTED DEBE SABER!

LOS MAMOGRAMAS SALVAN VIDAS

El cáncer de seno es el segundo de los tipos más comunes de muerte relacionados con cáncer entre mujeres que viven en el estado de Nevada. El tratamiento para el cáncer de seno es más exitoso cuando se comienza temprano. Cuando es diagnosticado antes de ser diseminado, la tasa de cinco años de supervivencia es 97 por ciento. Si el cáncer se extiende a los ganglios linfáticos de bajo de la axila, la tasa de supervivencia es 79 por ciento. Si se extiende mas allá de los ganglios linfáticos a otros órganos, la tasa de supervivencia es 23 por ciento.

HECHOS:

- Cada dos minutos una mujer es diagnosticada con el cáncer de seno.
- Cada año más de 1,600 mujeres viviendo en Nevada serán diagnosticadas con cáncer de seno y aproximadamente 300 se morirán de esta enfermedad.
- Varios canceres de seno son encontrados son por medio de un auto-examen del seno, PERO no todos los bultitos pueden ser detectados al toque.
- Mujeres mayores de 40 años de edad cubiertas por Medicare pueden tener una mamografía cada 12 meses.

FACTORES DE RIESGO:

Tanto las mujeres como los hombres pueden desarrollar el cáncer de con; sin embargo, hay riegos específicos conocidos:

- Si eres mujer
- Si tiene 40 años o más
- Heredando una mutación de genes de BRCA1 o BRCA2
- Antecedentes personales del cáncer de seno
- Antecedentes familiares del cáncer de seno
- Si eres una mujer blanca o de herencia Afro-Americana
- Si has tenido una lesión benigna del seno
- Si has recibido radioterapia al pecho cuando niño o adolescente
- Si comenzó su menstruación antes de los 12 anos de edad o inicio la menopausia después de los 55 anos de edad
- Si estuvo expuesto a DES (Dietilestilbestrol)
- Si no ha tenido hijos
- El uso de la terapia hormonal sustitutiva por largo tiempo
- Beber más de un trago alcohólico al día
- El sobrepeso u obesidad
- Inactividad física

COMO REDUCIR SU RIESGO:

Las mejores maneras de reducir su riesgo del cáncer de seno son:

- No fume y evite el humo de segunda mano
- Haga ejercicio regularmente (por lo menos 30 minutos cuatro días a la semana)
- Mantenga un peso saludable
- Coma una variación de frutas y vegetales llena de color todos los días
- Limite su consumo de alcohol (no beba mas de un trago alcohólico al día)

RECOMENDACIONES PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA:

De acuerdo con las directivas para la detección temprana del cáncer de la Sociedad Americana de Cáncer, mujeres deben:

- A partir de los **20 años de edad**, realice un auto-examen de los senos mensual.
- **Entre las edades de 20 a 39 años**, obtenga un examen clínico de los senos cada 3 años.
- **A los 40 años de edad**, obtenga su primera mamografía. Mujeres de 40 a 49 años de edad deben de obtener su mamografía cada uno a dos años. Exámenes de los senos clínicos deben de realizarse cada año.
- **A partir de los 50 años en adelante**, obtenga una mamografía anual.



EL CÁNCER DE PRÓSTATA – ¡LO QUE USTED DEBE SABER!

EXÁMENES SELECTIVOS DE DETECCIÓN – UNA DECISIÓN PERSONAL

El cáncer de próstata es el tercero de los tipos más comunes de muerte relacionados con cáncer entre hombres que viven en el estado de Nevada. Aunque uno en seis hombres desarrolla cáncer de próstata en su vida, solamente uno en 34 se morirá de esta enfermedad.

HECHOS:

- Cada año casi 2,000 hombres viviendo en Nevada serán diagnosticados con cáncer de próstata y aproximadamente 200 se morirán de esta enfermedad.
- El Antígeno Prostático Específico (APE) es una proteína que se presenta en la glándula de la próstata.
- La Administración de Drogas y Alimentos (FDA) de los Estados Unidos ha aprobado el uso del examen APE junto con el examen rectal digital para ayudar prevenir el cáncer de próstata entre hombres 50 años o más.
- Las recomendaciones para los exámenes varían entre doctores.
- Una concentración alta de APE en un hombre, puede indicar que tenga cáncer; sin embargo, hay varias razones por lo cual la concentración de APE sea elevado.
- El examen de APE tiene limitaciones y es controversial.
- Casi 70 por ciento del cáncer de próstata ocurre en hombres mayores de 65 años de edad.
- Hombres mayores de 50 años de edad cubiertos por Medicare pueden obtener un examen APE cada 12 meses.
- Finasteride (Proscar) puede reducir su probabilidad de desarrollar el cáncer de próstata.

FACTORES DE RIESGO:

Cualquier hombre puede desarrollar el cáncer de próstata; sin embargo, hay riesgos específicos conocidos:

- Si tienes 50 años o más
- Si eres de herencia Afro-Americana
- Antecedentes familiares del cáncer de próstata
- Una dieta alta en grasa de animales

COMO REDUCIR SU RIESGO:

Las mejores maneras de reducir su riesgo del cáncer de próstata son:

- Coma una variedad de frutas y vegetales ricas en color todos los días
- Limite su porción de carnes rojas o procesadas
- Coma una dieta alta en fibra
- Coma una dieta rica en tomates crudos o cocinados, toronja, y sandía
- Si tiene más de 55 años de edad, pregúntele a su doctor si puede tomar Finasteride

CONSIDERACIONES PARA EXÁMENES SELECTIVOS DE DETECCIÓN:

- No hay ninguna concentración de examen APE específico que sea normal o anormal.
- Generalmente, una concentración de APE de menos de cuatro es considerado normal; una concentración más alta de 10 indica preocupación.
- Al tener una concentración alta de APE, no quiere decir que las condiciones sean benigna de la próstata o cáncer.
- Un examen anormal de APE no indica necesariamente una necesidad para obtener más exámenes diagnósticos.
- El tener cáncer de próstata, ampliación benigna de próstata, inflamación, infección, edad y raza pueden todos elevar la concentración de APE.
- Si la concentración de APE se eleva durante un periodo de tiempo puede indicar que otro examen es necesario.
- No hay ninguna evidencia clara y científica que sugiere que los beneficios posibles de la investigación de APE (el descubrimiento más temprano del cáncer de próstata y la prevención de la muerte del cáncer) pesa más que los riesgos de seguimiento de exámenes diagnósticos y el tratamiento de cáncer que incluye el sangrar, infección, incapacidad para controlar la orina y disfunción eréctil.
- Hombres deben de conversar con su medico sobre la alta concentración de APE porque muchos hombres con una concentración elevada de APE no tienen cáncer.



EL CÁNCER DE COLON – ¡LO QUE USTED DEBE SABER!

LA COLONOSCOPIA SALVA VIDAS

El cáncer de colon es el segundo de los tipos más comunes de muerte relacionados con cáncer en el estado de Nevada. Para las personas que no fuman, es la primera causa. La colonoscopia es la mejor prueba para detectar el cáncer de colon y la única forma de prevenir la enfermedad al quitar los tumores (pólipos) antes que lleguen a ser cancerosos. Existen otros métodos de exámenes para detectar el cáncer de colon pero, no son tan efectivos como la colonoscopia. Sin duda, alguna prueba es mejor que ninguna prueba.

HECHOS:

- Cada año aproximadamente 1,000 personas viviendo en Nevada serán diagnosticados con cáncer de colon y aproximadamente 400 se morirán de esta enfermedad.
- El cáncer de colon casi siempre se puede prevenir o curar si es hallado a tiempo.
- Más del 90 por ciento de cancer de colon ocurre en personas mayores de 50 años.
- Casi 25 por ciento de las personas de 50 años de edad o mayor tienen pólipos que pueden convertirse en cáncer.
- Personas con antecedentes familiares de cáncer de colon deben de obtener una colonoscopia antes de los 50 años de edad.
- La colonoscopia examina el colon entero. Es sano, generalmente dura 30 minutos, normalmente no causa dolor, y es típicamente necesario hacerse una vez cada cinco a 10 años.
- Hombres y mujeres de 50 años de edad o mayor cubiertos por Medicare pueden obtener una colonoscopia cada 10 años.

FACTORES DE RIESGO:

Todas personas pueden desarrollar el cáncer de colon; sin embargo, hay riesgos específicos conocidos:

Riesgos más altos

- Si tiene 50 años o más
- Antecedentes familiares de cáncer de colon

Otros Riesgos

- Si fuma cigarrillos
- La inactividad física
- El sobrepeso u obesidad
- Una dieta alta en grasa y baja en fibra
- Herencia Afro-Americana o Judíos Ashkenazi (Europa del Este)
- Si ha tenido colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn

COMO REDUCIR SU RIESGO:

Las mejores maneras de reducir su riesgo del cáncer de colon son:

- No fume y evite el humo de segunda mano
- Haga ejercicio regularmente (por lo menos 30 minutos cuatro días a la semana)
- Mantenga un peso saludable
- Coma una variedad de frutas y vegetales ricos en color todos los días

Los siguientes pueden reducir se riesgo del cáncer de colon:

- Una vitamina diaria con folato (ácido fólico)
- Limite su consumo de alcohol (no beba mas de un trago alcohólico al día)
- Pregúntele a su medico sobre tomando una aspirina diaria de 81mg

RECOMENDACIONES PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA:

Comenzando a los **50 años de edad**, tanto los hombres como las mujeres, deben de hacerse uno de los siguientes exámenes:

- Un análisis de sangre oculta en heces (ESOH) cada año, además de una sigmoidoscopia flexible cada cinco años
- Una sigmoidoscopia flexible cada cinco años
- Un ESOH cada año
- Una colonoscopia cada 10 años
- Un enema de bario con doble contraste cada cinco años

Todos los exámenes con resultados positivos deben de continuarse con un examen de colonoscopia.



EL CÁNCER DE CERVÍX – ¡LO QUE USTED DEBE SABER!

LA PRUEBA DEL PAP SALVA VIDAS

Nevada es el décimo estado en la nación con la incidencia más alta del cáncer de cervix. El cáncer de cervix generalmente crece lentamente y por lo general no tiene síntomas, pero puede ser prevenido u detectado temprano con la prueba de Papanicolaou (Pap).

HECHOS:

- Cada año casi 100 mujeres viviendo en Nevada serán diagnosticadas con cáncer de cerviz y aproximadamente 30 se morirán de esta enfermedad.
- Los cánceres invasores de cervix son encontrados en mujeres que no han tenido un examen regular del Pap.
- La infección Virus del Papiloma Humano (VPH) es la mayor causa del cáncer de cervix.
- Anticonceptivos reducen el riesgo de la infección de VPH por aproximadamente un 70 por ciento.
- VPH puede estar presente por años en su sistema sin síntomas.
- Mujeres con Medicare pueden obtener un prueba del Pap y un examen pélvico una vez cada 24 meses.

FACTORES DE RIESGO:

Cualquier mujer puede desarrollar cáncer de cervix; sin embargo, hay riesgos específicos conocidos:

Riesgos más altos

- Infección del Virus del Papiloma Humano (VPH)
- Si fuma o es expuesto al humo de segunda-mano

Otros Riesgos

- Antecedente personal del virus de inmunodeficiencia humana (VIH)
- Antecedente personal de la infección Clamidia
- Si come una dieta bajas en frutas y vegetales
- Si esta sobrepeso o obeso
- Uso de largo-tiempo de píldoras anticonceptivas oral
- Mujeres que han tenido muchos embarazos de término largo
- Posición de socioeconómica baja
- Expuesta al DES (Dietilestilbestrol)
- Antecedentes familiares del cáncer de cervix

FACTORES DE RIESGO CONOCIDOS PARA LA INFECCIÓN DE VPH:

- Comenzando a tener relaciones sexuales a una edad temprana
- Teniendo muchas parejas sexuales
- Teniendo una pareja que ha tenido muchas parejas sexuales
- Teniendo relaciones sexuales con un hombre que no esta incircunciso

COMO REDUCIR SU RIESGO:

Las mejores maneras de reducir su riesgo del cáncer de cervix son:

- Retrase el comienzo de relaciones sexuales y limite su número de parejas sexuales
- Evite la exposición a VPH
- Tenga su prueba de Pap regularmente
- Una nueva vacuna contra cuatro diferentes tipos de VPH que pueden originar el cáncer de cerviz es disponible para niñas y mujeres de 9 a 26 años de edad
- No fume y evite el humo de segunda mano
- Mantenga un peso saludable
- Coma una variedad de frutas y vegetales ricas en color todos los días

RECOMENDACIONES PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA:

De acuerdo con las directivas para la prevención y la detección temprana del cáncer de cervix de la Sociedad Americana de Cáncer, mujeres deben:

- Todas mujeres deben de recibir una prueba de Pap al menos una vez cada tres años, comenzando después de que hayan empezado a tener relaciones sexuales, pero no después de los 21 años de edad.
- Comenzando a los 30 años de edad, mujeres que han tenido tres resultados normales de la prueba Pap seguido pueden ser investigados cada dos a tres años.
- Mujeres de 70 años de edad o mas que hayan tenido tres resultados normales de la prueba Pap seguido y ninguna prueba anormal en los pasados 10 años pueden parar de hacerse la prueba.
- Mujeres que han tenido su útero y cervix removido pueden tomar la opción de no hacerse la prueba a menos que la cirugía fue hecha para extraer el cáncer de cervix o una condición precancerosa.



EL CÁNCER DE PIEL – ¡LO QUE USTED DEBE SABER!

LA SEGURIDAD DEL SOL SALVA VIDAS

El cáncer de la piel es el cáncer que va en aumento en los Estados Unidos y es el sexto de los tipos más comunes de muerte relacionadas con cáncer en el estado de Nevada. La razón más probable para la elevación en la tasa de cáncer de piel es que las personas pasan más tiempo al aire libre. También, el agotamiento de la capa del ozono puede ser un factor contribuidor en la elevación de la tasa de cáncer.

HECHOS:

- Cada año casi 300 personas viviendo en Nevada serán diagnosticadas con melanoma y aproximadamente 60 se morirán de esta enfermedad.
- 90 por ciento de los cánceres de piel en la etapa primaria, se pueden remover.
- Hasta la forma más aguda de cáncer de la piel, melanoma maligno, tiene una tasa de cinco años de sobrevivencia de más de 95 por ciento cuando se detecta temprano.
- Más hombres contraen – y se mueren de – cáncer de la piel que de mujeres.
- A causa de la elevación alta del estado, personas que viven en Nevada son expuesto a una concentración elevada de radiación ultravioleta (UV).

FACTORES DE RIESGO:

Todas personas pueden desarrollar el cáncer de la piel; sin embargo, hay riesgos específicos conocidos:

- La exposición sin protección y/o excesiva a los rayos de UV (Vea el gráfico para ver que tipo de piel usted tiene)
- La exposición ocupacional al col, el alquitrán, el tono, la creosota, los recintos de arsénico, o el radio
- Antecedentes familiares de cáncer de la piel
- Quemaduras del sol severas cuando niño
- Lunares múltiples o atípicos
- Recibió terapia de radiación para cáncer cuando niño
- Ha recibido más de 250 tratamientos con fototerapia de Psoralen Ultraviolet-A (PUVA) para soriasis
- Esta en terapia inmunosupresora después de trasplante de órgano

COMO REDUCIR SU RIESGO:

Las mejores maneras de reducir su riesgo del cáncer de la piel son:

- Evite el sol y busque sombra entre las horas de 10 am y las 4 pm.
- Póngase ropa protectora ligera para cubrir toda la piel que sea posible.
- Use protector solar con un factor de protección solar (SPF) de 30 o más aunque sea un día nublado. Reaplique cada 90 minutos usando una onza de protector para cada parte de su cuerpo.
- Cubra su cabeza con un sombrero ancho. Protege sus oídos y su cuello con protector solar.
- Use gafas del sol con 99 por ciento a 100 por ciento de absorción del UV.

PADRES/MADRES: Protege a sus hijos/hijas cuando están debajo del sol y enseñeles hábitos buenos cuando están afuera debajo del sol. Haga esto para substancialmente bajar su riesgo de jamás contractar cáncer de la piel.

LA DETECCIÓN TEMPRANA:

Examine su piel regularmente, y use un espejo para ver los lugares que son difíciles-de-alcanzar. Busque señales de alerta del cáncer de piel:

A = Asimetría. ¿Parece diferente una mitad del lunar a la otra mitad?

B = Border (Orillas). ¿Están las orillas del lunar andrajosas ni claramente definidas?







C = Color. ¿Tiene, el lunar, de un color o más o está cambiando de color?

D = Diámetro. ¿De lado a lado, está el lunar más grande que un borrador de lápiz?

E = Evolución (Desarrollo). ¿Ha cambiado alguno de sus lunares en tamaño, diámetro, color o más grueso?

Visite a su médico inmediatamente si usted respondió “SI” a cualquiera de estas preguntas.

TIPOS DE PIEL

-  **Tipo I** – Siempre se quema; nunca broncea; sensible (“Celta”)
-  **Tipo II** – Se quema fácilmente; se broncea un poco
-  **Tipo III** – Se quema moderadamente; broncea gradualmente llegando al color café-claro (Caucásico Medio)
-  **Tipo IV** – Se quema muy poco; siempre broncea bien llegando al color café-moderado (Piel Oliva)
-  **Tipo V** – Raramente se quema; broncea profusamente (Piel Café)
-  **Tipo VI** – Nunca se quema; pigmentado profundamente, no tiene la piel sensible (Piel Negra)