



Mi plan de acción

- Me informaré sobre el historial médico de mi familia y actualizaré mi historia clínica durante las visitas al consultorio.
- Hablaré con mi médico acerca de la densidad y la salud de mis senos y de toda otra inquietud que tenga al respecto.
- Me haré la mamografía y todo otro estudio de detección que recomiende mi médico.
- Intentaré hacer cambios saludables en mi estilo de vida.

¿Qué puedo hacer para disminuir mi riesgo de cáncer de senos (mamas)?

No hay forma de eliminar por completo el riesgo (probabilidad) de cáncer de seno. Pero hay algunos cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a *disminuir* el riesgo.

- Mantenga un peso saludable. Las mujeres obesas tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de senos.
- Haga ejercicio con regularidad.
- No fume
- Limite su consumo de alcohol.
- Hágase mamografías de control periódicamente, a partir de los 40 años o antes si su riesgo es alto.

Hable con su equipo de atención médica para averiguar si sus antecedentes médicos familiares o personales aumentan su riesgo. Informe a su médico si tiene cambios recientes en sus senos. Por ejemplo: de reciente aparición o preocupantes como:

- un bulto
- dolor en un punto de la mama que no desaparece
- secreción repentina de los pezones
- cambios en el aspecto de los pezones

¿Dónde puedo obtener más información?



Para programar una cita, llame al 1-888-369-2427 (888-FOX-CHASE) o visite www.foxchase.org

Centro de Educación y Recursos
Philip E. y Naomi P. Lippincott
215-214-1618
recstaff@fcc.edu



MAMAS (SENOS) DENSA

Lo que necesita saber...

www.foxchase.org

Temple Health hace referencia a las actividades de salud, educación e investigación que llevan a cabo las filiales de Temple University Health System (TUHS) y la Lewis Katz School of Medicine de Temple University. TUHS no brinda ni controla el suministro de atención médica. Toda la atención médica es suministrada por organizaciones miembro de TUHS o profesionales médicos independientes afiliados a las organizaciones miembro de TUHS. Cada organización miembro de TUHS pertenece y es operada conforme a sus documentos rectores.

Aviso sobre no discriminación: Fox Chase Cancer Center no excluye la participación en la prestación de servicios de atención médica de calidad, ni niega a ninguna persona los beneficios a ella asociados, sobre la base de factores como raza, origen étnico, creencias religiosas, orientación sexual, sexo, identidad o expresión de género, discapacidad, edad, ascendencia, color de piel, nacionalidad de origen, habilidad física, nivel educativo o fuente de pago.

© Fox Chase Cancer Center. Todos los derechos reservados 2/2020



¿Qué significa tener senos densas?

El tejido mamario es una mezcla normal de tejido fibroso y glandular y tejido graso. El tejido graso se ve de color gris oscuro en una mamografía (radiografía de las mamas (senos)). El tejido fibroglandular se ve de color blanco. Los dos tipos de tejido son normales y todos tenemos una distinta mezcla de ambos. Las senos densas tienen más tejido fibroso y glandular que tejido graso.

¿Tener senos densas (os) es un factor de riesgo de cáncer de seno?

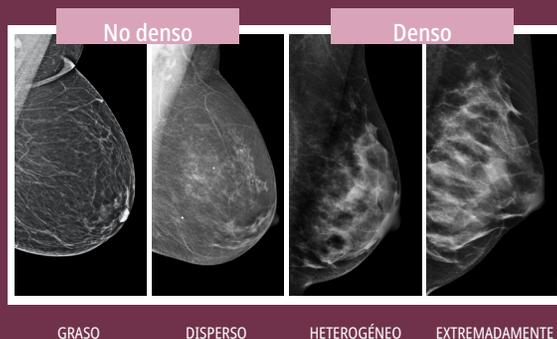
Las senos densas son frecuentes, especialmente en mujeres jóvenes y en mujeres que reciben terapia hormonal para la menopausia. Las mujeres con senos densas tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer del seno que las mujeres con tejido mamario predominantemente graso o menos denso. Algunos estudios sugieren que las mujeres con senos extremadamente densas tienen un riesgo de desarrollar cáncer de seno cuatro veces superior al de las mujeres con senos grasas (densidad mamaria muy baja).

¿Cómo afectan los senos densos a la mamografía?

Las senos densas podrían hacer que sea más difícil detectar pequeños tumores u otros cambios en los senos mediante una mamografía.

¿Cómo puedo saber si tengo senos densas?

El tejido mamario denso puede verse solo con una mamografía. Al interpretar la mamografía, el profesional de radiología mamaria (un médico) examina el patrón de tejido fibroglandular (tejido blanco) y graso (tejido gris oscuro) de los senos.



En función del patrón de tejido, cada estudio de diagnóstico por imágenes de los senos se clasifica en una de cuatro categorías o grupos de densidad.

Estos cuatro grupos son:

- No densas**
1 Tejido graso casi en su totalidad – Los senos de este grupo tienen tejido predominantemente graso. Aproximadamente 1 de cada 10 mujeres tienen tejido mamario casi completamente graso.
- Densas**
2 Áreas dispersas de tejido fibroglandular – Los senos en este grupo están compuestas en su mayor parte por tejido no denso con algunas áreas de tejido denso. Aproximadamente 4 de cada 10 mujeres presentan este patrón.
- Densas**
3 Densas Tejido heterogéneamente denso – En este grupo los senos tienen áreas de tejido no denso pero el tejido mamario es mayoritariamente denso. Este patrón dificulta la interpretación de la mamografía. Aproximadamente 4 de cada 10 mujeres presentan este patrón.
- Densas**
4 Tejido extremadamente denso – En este grupo las senos presentan tejido fibroglandular predominantemente denso. Este patrón dificulta la interpretación de la mamografía. Aproximadamente 1 de cada 10 mujeres tienen tejido mamario extremadamente denso.

¿Hay otras pruebas de detección para las mujeres con senos densas?

Es importante que todas las mujeres se hagan una mamografía cada año, independientemente de cuál sea su densidad mamaria. Sin embargo, hay otros estudios de detección complementarios a la mamografía para las mujeres que tienen senos densas. Estos estudios suelen recomendarse con frecuencia para las mujeres con tejido mamario heterogéneamente denso o extremadamente denso (los dos grupos de senos densas).

Un **ultrasonido o ecografía mamaria** es un estudio que emplea ultrasonido en ambas senos para detectar tumores. En este estudio, los tumores suelen verse “más oscuros” que el tejido fibroglandular circundante. Esto puede facilitar su identificación. Si el profesional de radiología mamaria detecta algo en el ultrasonido que requiera estudios adicionales, se le solicitará que regrese para un estudio de esa área del seno.

En una **RM (resonancia magnética) mamaria** se usa un campo magnético y ondas de radiofrecuencia junto con un medio de contraste (tinte) que se inyecta para detectar lesiones que absorben el contraste. Estas lesiones pueden ser cancerosas. Tanto el ultrasonido como la RM pueden mostrar lesiones sospechosas que requerirán una biopsia (muestra de tejido); esta es la única forma de saber con certeza si se trata de cáncer o no.

Un **estudio de diagnóstico por imágenes molecular (MBI) de los senos** es un estudio de medicina nuclear que puede ayudar a detectar tumores en los senos densas. Se inyecta una pequeña cantidad de un líquido radiomarcador en una vena. Luego se realiza un estudio especial de diagnóstico por imágenes de los senos que es similar a una mamografía. Durante el estudio de MBI, el radiólogo examina las zonas del seno que absorben el líquido. Estas zonas podrían indicar la presencia de un tumor oculto.

¿Qué debo preguntar a mi médico si tengo senos densos?

Consulte a su médico o profesional de radiología mamaria sobre la densidad de sus senos y cuénteles sobre sus antecedentes (historial) médicos personales y familiares. Si tiene senos densas, podría ser beneficioso realizar más estudios de detección de cáncer de seno. Además, si sus antecedentes de salud personales o familiares elevan su riesgo de desarrollar cáncer de seno, el Programa de Evaluación de Riesgo de Fox Chase Cancer Center puede ayudarle a obtener más información sobre su riesgo total. Las mujeres con riesgo de desarrollar cáncer de seno alguna vez en su vida superior al 20 % pueden realizar estudios de detección anuales adicionales alternando las mamografías con las RM mamarias que emplean medio de contraste (un estudio cada seis meses).