

Para obtener más información

sobre el PQDCS :

CENTRO DE COORDINACIÓN
DE LOS SERVICIOS REGIONALES
DE MONTREAL

Telefono de información : **514 528-2424**

CONCERTATION-FEMME

2005, Victor-Doré, bureau 220

Montreal (Québec) H3M 1S4

Teléfono : **514 336-3733**

Fax : 514 856-2400

info@concertationfemme.ca

www.concertationfemme.ca

Centre de santé et de services sociaux
de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent



Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal

Québec

MAMOGRAFÍA PREVENTIVA

DESTINADA A MUJERES DE 50- 69 AÑOS

ESPAGNOL



« No hay nada peor que sentirse impotente frente a un sufrimiento, que chocar contra un muro cuando uno está

lleno de buena voluntad. »

Anne Bernard

PRIMAVERA DEL 2011

EL SENO (LA MAMA)

El seno, símbolo de feminidad, es un órgano como los demás. Su constitución es una mezcla de tejido adiposo (grasa) y de fibras, está recubierto de piel y reposa sobre músculos y las costillas.

Contiene la glándula mamaria. Bajo la influencia de las hormonas, desde la pubertad hasta la menopausia, el seno pasa por diferentes cambios,



Fuente : http://www.adcn.fr/dep_sein_def.htm

LAS FUNCIONES DEL SENO

El seno ejerce dos funciones principales :

1. Representa la fecundidad y la maternidad, es la imagen que tiene la mujer de su cuerpo y de su feminidad
2. Es el órgano de la lactancia, es decir: produce leche para alimentar al recién nacido

CÁNCER DE MAMA

La multiplicación desordenada e incontrolada de las células de la glándula mamaria formarán un tumor. Las células cancerosas pueden desplazarse hacia otros órganos.

Es un problema mayor de salud pública cuyas consecuencias socioeconómicas y familiares son importantes, de ahí la necesidad de hacer una mamografía para detectarlo lo antes posible.

REFERENCIAS

- Dirección de salud pública y Agencia de la salud y de los servicios sociales de Montreal
- CSHS de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent
- Fundación canadiense del cáncer de mama
- Fundación del cáncer de mama de Quebec
- Sociedad canadiense del cáncer
- Programa quebequense de detección del cáncer de mama, Ministerio de la salud y de los servicios sociales

**SU BIENESTAR ES
NUESTRA RAZÓN DE
SER**

Toda mujer corre el riesgo de desarrollar un cáncer de mama a lo largo de su vida, aún sin tener antecedentes personales o familiares.

La mamografía es el mejor examen para detectar el cáncer en una etapa precoz y así evitarle a la mujer los efectos secundarios de un tratamiento agresivo.

YO HE DECIDIDO OCUPARME DE MI SALUD.

LA MAMOGRAFÍA

**ES EL PRIMER EXAMEN QUE REALIZO CON
TODA CONFIANZA**

Y USTED ¿QUÉ HACE?

**MÁS VALE PREVENIR
QUE CURAR**

DATOS ESTADÍSTICOS DEL CÁNCER DE MAMA EN EL CANADÁ

- El cáncer de mama es el cáncer más frecuente en las mujeres a nivel mundial.
- 1 mujer de cada 9 padecerá de cáncer de mama durante su vida y 1 mujer de 29 morirá a causa de la enfermedad.
- En la mayoría de los casos el cáncer de mama aparece después de los 50 años. La tasa de supervivencia, 5 años después del diagnóstico, es del 88%.
- Enl Quebec, para el año 2011, se calculan 6 200 nuevos diagnósticos de cáncer de mama en las mujeres

Fuente : Sociedad canadiense del cáncer

FACTORES DE RIESGO

Varios factores de riesgo pueden aumentar la probabilidad de contraer un cáncer de mama, algunos desgraciadamente no son evitables. El ser mujer y el envejecimiento son los dos factores de riesgo principales :

- El sexo : el cáncer de mama es casi exclusivamente femenino
- La edad : el riesgo de desarrollar un cáncer de mama aumenta con la edad. Hay aún más peligro a partir de los 50 años

Otros factores de riesgo :

- Antecedentes familiares: tener una hermana, una madre o una abuela que haya sufrido de cáncer de mama
- Factores genéticos
- No haber dado a luz o haber tenido el primer embarazo a edad avanzada (después de los 30)
- Los tratamientos de reemplazo hormonal durante la menopausia
- Menstruación a edad muy temprana (antes de los 12);
- Menopausia tardía (después de los 55)
- Consumo abusivo de bebidas alcohólicas
- Exposición a dosis elevadas de radiaciones
- Sobrepeso
- El tabaco y la exposición al humo.

¿QUÉ PUEDE HACER POR LA SALUD DE SUS SENOS?

1. Hágase una mamografía preventiva cada 2 años a partir de los 50.
2. Pase cada año un examen clínico de los senos con su médico de cabecera
3. Observe sus senos : la aparición de cualquier cambio al nivel del seno: (bulto, goteo del pezón, cambio de apariencia de la piel o cambio en la forma del seno) debe llevarla a consultar a un profesional sanitario .
4. Tenga un estilo de vida sano :
 - Deje de fumar y evite la exposición al humo
 - Consuma alcohol con moderación
 - Tenga una alimentación equilibrada, rica en fibras y pobre en grasas y azúcar
 - Practique una actividad física con regularidad
 - Controle su peso, su stress y las emociones negativas

CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE DETECTAR EL CÁNCER DE MAMA

- La mamografía es la mejor manera de detectar el cáncer de mama durante una etapa temprana, es decir antes de la aparición de cualquier síntoma
- La mamografía es un breve examen radiológico de los senos que permite detectar una lesión pequeña que no sería detectable por el tacto en una mujer que no tiene síntomas
- La mamografía consiste en comprimir los senos, uno a la vez, entre dos placas de plástico y exponerlos a dosis limitadas de rayos X. La mamografía visualiza la glándula mamaria y las lesiones eventuales

- « *Me han dicho que la mamografía era un examen muy doloroso donde los senos están completamente aplastados* »

La mayoría de las mujeres no conocen este test, (qué y cómo es), y otras piensan que es un examen muy doloroso.

Es un examen radiológico de poca duración sin ningún peligro para la mujer. Hay quienes se sienten un poco incómodas durante la compresión de los senos. En esos casos se recomienda no consumir chocolate, té o bebidas gaseosas durante dos semanas antes del examen.

- « *Tengo miedo de ser irradiada una vez más.* »

Las mujeres que piensan haber sido expuestas a radiaciones durante su vida tienen miedo de pasar el examen.

La mamografía usa dosis muy débiles de rayos X: el equivalente de un viaje en avión ida y vuelta a París. Además, los aparatos de mamografía son controlados todos los años.

- « *Si Dios quiere que tenga cáncer, lo tendré. Es mi destino y ¡qué le voy a hacer!* »

Hay mujeres que creen ser impotentes frente a su destino y lo aceptan ya que no pueden cambiarlo.

Aunque uno acepte su destino, nada nos impide tomar todas las medidas de seguridad y de prevención para proteger nuestras vidas.

- « *Temo que divulguen mis datos personales.* »

Las mujeres que no conocen el programa piensan que se trata de un trámite largo y que la confidencialidad no es obligatoria.

El trámite es muy sencillo, consiste en una sola visita y asegura una confidencialidad completa.

¿QUÉ PASARÁ SI DECIDO NO HACERME UNA MAMOGRAFÍA EN EL CUADRO DEL PQDCS?

Las mujeres que se presentan en un centro CDD para pasar un examen de detección pueden **no** firmar el formulario de autorización. En ese caso, no recibirán una carta a los 24 meses, pero podrán hacerse una mamografía preventiva presentando una receta médica.

En el caso de una mamografía anormal, no será hecho ningún seguimiento por el equipo de coordinación de los servicios regionales de Montreal.

PREOCUPACIONES Y TEMORES POR PARTE DE MUJERES DE LAS DIFERENTES COMUNIDADES CULTURALES

- « *No entiendo el francés ni el inglés, tiro a la basura la mayoría de la publicidad que recibo en casa.* »

Muchas mujeres no tienen un nivel de francés o de inglés suficiente para entender los documentos producidos por el PQDCS o para preguntar en los servicios de salud.

Hay que saber que muchos documentos están traducidos a varios idiomas y que existen servicios de intérpretes en varios idiomas.

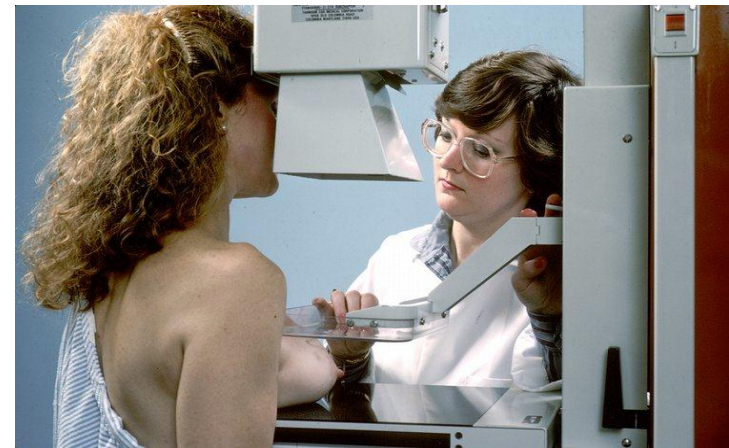
- « *Para nosotros es muy delicado hablar de los senos. No es un tema del cual podemos hablar a menudo.* »

El seno es considerado tabú en algunas comunidades : por lo cual no se debe hablar de ello.

El PQDCS es un programa público, esté segura que los trámites se hacen con absoluto respeto de la intimidad de la mujer. En los 15 CDD de Montreal, los profesionales que hacen las mamografías son solo mujeres.

- La tasa de mortalidad ha disminuido durante esta década gracias a los progresos alcanzados en la detección y en los tratamientos. Cuanto antes se diagnostique el cáncer más grandes son las posibilidades de vencerlo.

Nota : Si presenta síntomas, como por ejemplo un bulto en el seno, su médico puede recomendarle una **mamografía diagnóstica**.



Fuente : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Mammographie>

¿CÓMO TENER ACCESO A LA MAMOGRAFÍA PREVENTIVA?

Como en otras regiones del Canadá y en otros países existe, desde 1998, un programa de detección del cáncer de mama en Quebec (PQDCS). Se ofrece una mamografía gratis cada dos años. Algunas condiciones son obligatorias:

- Ser mujer y tener entre 50-69 años además de no presentar ningún síntoma de cáncer de mama;
- Traer la carta de invitación que sirve de receta médica. La carta es enviada al domicilio de cada mujer durante el año que cumple 50;

- Pedir una cita en un centro de detección designado (CDD): en la región del CSSS de Bordeaux-Cartierville-Saint-Laurent, el CDD es: Diagnostic Image Inc. (Radiologie Bois-de-Boulogne), tel. : 514 331-8212;
- Rellenar y firmar el formulario de autorización de transmisión de datos para el PQDCS durante la visita para la mamografía de prevención;
- Si no tiene médico de familia, elegir un médico de la lista ofrecida el día de la cita en el CDD.

En el caso de que una mujer entre 50-69 años, haya perdido su carta de invitación, y aunque haya pasado mucho tiempo, ella podrá siempre afiliarse al programa de detección comunicándose con el centro de coordinación de los servicios regionales de Montreal al: 514 528-2424.

Recibirá una nueva carta de invitación para pasar una mamografía preventiva.

Nota : Las mujeres menores de 50 años o mayores de los 70 pueden pasar una mamografía preventiva **gratis** en un CDD presentando una receta médica. En ciertos casos y según prescripción médica, la mamografía podrá hacerse gratis anualmente.

VENTAJAS DE PARTICIPAR EN EL PQDCS

- Envío al domicilio de una carta con los resultados de la mamografía
- Envío de la carta de invitación cada dos años
- Rapidez en el caso de que exámenes adicionales sean necesarios

- Participación en un programa de alta calidad
- Hacerse cargo de su salud y de su autonomía

Existen 15 centros preventivos designados (CDD) y 5 centros de referencia para investigación designados (CRID) en Montreal.

El centro de coordinación de los servicios regionales de Montreal (CCSR) organiza todas las actividades del programa

LÍMITES DE LA MAMOGRAFÍA PREVENTIVA

- Una mamografía no detecta todos los tipos de cáncer, algunos pueden pasar desapercibidos
 - El cáncer puede desarrollarse entre dos mamografías preventivas
 - 10 % de las participantes al PQDCS necesitarán exámenes adicionales para establecer un diagnóstico exacto
- En el 95 % de los casos, los resultados revelarán que NO hay cáncer.

¿QUÉ PASA SI EL RESULTADO DE LA MAMOGRAFÍA ES ANORMAL?

El resultado es enviado al médico que ha elegido durante su visita al CDD.

A partir de ese momento, será dirigida a un centro de referencia de investigación designado (CRID) para realizar pruebas complementarias con el fin de obtener un diagnóstico adecuado.