

Frequently asked questions about breast cancer screening

What is a mammogram?

A *mammogram* is an X-ray of the breast. A mammogram looks for *lumps* or tumors that are too small for you to feel with your fingertips. The test may also find unhealthy changes in your breast ducts. These changes can become *breast cancer*. A *screening mammogram* helps to catch breast cancer early. It involves screening a woman who has no clear signs or symptoms of breast cancer.

Why should I get screened for breast cancer?

Regular screening tests are an important way for you to take control of your body and your health. Breast cancer is a major cause of death in women. Screening mammograms provide women with the best hope for preventing breast-cancer death. They usually can catch breast cancer before other methods of screening can, and before it has a chance to spread.

Some women do not want to receive a mammogram. There are many things that can get in the way. Common reasons include being too busy, fear of pain or discomfort, embarrassment, weight issues, fear of what you might find out by taking the test, concerns about X-rays, preference for some other type of screening, or the belief that you are not at risk for breast cancer. Talk with your clinician to address any concerns you may have.

The decision to screen is an important personal one. It is helpful to sort through your reasons both against and for screening. We urge you to discuss your concerns and explore ways to address them. We also encourage you to find out more about mammograms and breast cancer screening – and what you can do to get involved and stay involved with your health.

When should women get a screening mammogram? How often?

- Age 20 to 39: Regular mammography screening is not recommended.
- Age 40 to 49: Talk with your doctor about the benefits of mammography. You can then decide if you would like to be screened.

- Age 50 to 74: Mammography screening is recommended at least every 2 years.
- Age 75 to 79: Talk with your clinician about the benefits of mammography. You can then decide if you would like to be screened.

There are breast cancer screenings that can be performed at any age. These are clinical breast examinations (exams of the breast by a doctor) and breast self-examinations (exams you perform on yourself at home). Discuss the benefits and risks of these screenings with your doctor.

How is a mammogram performed?

When you get a mammogram, you check in and go to a dressing room. There, you undress from the waist up and put on a gown. Then, you go into a special room, where the mammogram machine is. A specially-trained staff person places your breast between 2 panels and squeezes (compresses) it, so the machine will be able to pick up enough details to detect possible problems. An X-ray picture is then taken of your breast while it is compressed. This can be uncomfortable for some women, especially those with smaller breasts.

When you prepare for a mammogram, you can take some steps to limit discomfort (see next section). The whole process takes usually less than a minute per breast.



a healthy you.

(continues on back)

How do I prepare for a mammogram?

These tips can help you get a more useful and comfortable mammogram:

- If you typically have painful breasts during your period, schedule your mammogram for 1–2 weeks after your period.
- If you believe your breasts may hurt during the mammogram, take ibuprofen (Advil, Motrin) or acetaminophen (Tylenol) 2 hours before coming to your appointment.
- Limiting your caffeine for 3–5 days before your appointment can also decrease discomfort.
- Wear a shirt with shorts, pants, or a skirt so you can undress from the waist up only.
- If you have breast implants, be certain to tell staff that you have them at the time you make an appointment.
- Avoid wearing deodorant, perfume, lotion, or powder under your arms or on your breasts on the day of your appointment. These interfere with the exam. They may show up as shadows on your mammogram.

What are the risks of screening mammograms?

Some women are concerned the X-rays in a mammogram might increase their risk of cancer. The amount of X-rays in a mammogram is very low (less than a dental X-ray). We know that the risk from being exposed to these X-rays is much less than the benefits of screening and catching potential breast cancers early. The risks of screening mammograms do include the following:

- A mammogram may miss some cancers.
- A mammogram may show things that turn out not to be cancer.
- Some fast-growing tumors may grow large or spread to other parts of the body before a mammogram finds them.

What can I do to protect myself and limit my risk from breast cancer?

If you ever notice a lump in your breast, discharge from your nipple, or other noticeable skin changes on your breast, you should contact your doctor immediately rather than waiting for a screening mammogram.

Some of the known things that may leave you at a higher risk for breast cancer include:

- Getting older.
- A personal history of breast cancer or benign (non-cancer) breast disease.
- A history of breast cancer in your mother or sister.
- A history of radiation therapy to your breast or chest.

If any of these apply to you, you may need to be screened more often than usual. Talk with your doctor to determine a schedule that's best for you.

There are several things you can do to reduce your risk of breast cancer:

- Have regular mammograms that fit your age group and any risk factors you may have.
- Eat well – limit your intake of fat, and increase fiber, fruits, and vegetables.
- Move more – being active can lower your risk.

What are some cultural considerations?

Some racial/ethnic and sexual orientation groups may be at greater risk from breast cancer. They may have different risk factors because of their culture. Most importantly, they may be less likely to screen, so breast cancer may go undetected until it is far advanced. If you are black, Latina, Asian-American, Pacific Islander, or lesbian, you should especially consider regular screening.

How can I learn more about breast cancer screening?

Go to kp.org/womenshealth and browse the common women's health concerns section to find "breast cancer," then "exams and tests."

How can I schedule a screening mammogram?

- Schedule online at kp.org/appointments.
- Call 1-888-810-7499.

a healthy you.

Preguntas frecuentes sobre el examen de detección de cáncer de seno

¿Qué es una mamografía?

Una *mamografía* es una radiografía de los senos. Una mamografía busca *bultos* o tumores que sean demasiado pequeños para que usted los detecte al palpar con los dedos. La prueba también puede encontrar cambios poco saludables en los conductos mamarios. Estos cambios pueden convertirse en *cáncer de seno*. Una *mamografía de detección* ayuda a detectar el cáncer de seno en sus primeras etapas. Consiste en realizar la prueba de detección a una mujer que no tenga signos ni síntomas evidentes de cáncer de seno.

¿Por qué debo hacerme la prueba de detección de cáncer de seno?

Las pruebas de detección periódicas son una forma importante para que usted controle su cuerpo y su salud. El cáncer de seno es una de las principales causas de muerte en mujeres. Las mamografías como prueba de detección les dan a las mujeres la mayor esperanza de prevenir la muerte por cáncer de seno. Normalmente pueden detectar el cáncer de seno antes que otras pruebas de detección, y antes de que este se extienda.

Algunas mujeres no quieren hacerse una mamografía. Hay muchas cosas que pueden interponerse en el camino. Los motivos comunes incluyen: estar demasiado ocupada, miedo al dolor o a las molestias, vergüenza, problemas de peso, miedo a lo que puedan encontrarle en la prueba, inquietudes sobre los rayos-X, preferencia por algún otro tipo de prueba de detección o la creencia de que no están en riesgo de desarrollar cáncer de seno. Hable con el profesional clínico para abordar cualquier inquietud que tenga.

La decisión de hacerse la prueba de detección es una decisión personal importante. Resulta de ayuda analizar sus motivos en contra y a favor de la prueba de detección. Le pedimos que converse sobre sus inquietudes y explore formas de abordarlas. También le recomendamos que se informe más sobre las mamografías y la prueba de detección de cáncer de seno, y lo que puede hacer para participar y mantenerse involucrada en el cuidado de su salud.

¿Cuándo deben hacerse las mujeres una mamografía como prueba de detección? ¿Con qué frecuencia?

- Edad de 20 a 39 años: no se recomienda la mamografía como prueba de detección periódica.
- De 40 a 49 años: hable con su médico sobre los beneficios de la mamografía. Luego puede decidir si desea hacerse la prueba.

- De 50 a 74 años: está recomendado que se haga una mamografía como prueba de detección al menos cada 2 años.
- De 75 a 79 años: hable con su médico sobre los beneficios de la mamografía. Luego puede decidir si desea hacerse la prueba.

Hay pruebas de detección de cáncer de seno que se pueden realizar a cualquier edad. Estas pruebas son exámenes clínicos de los senos (exámenes de los senos realizados por un médico) y autoexámenes de los senos (exámenes que se hace usted misma en casa). Hable con su médico sobre los beneficios y los riesgos de estas pruebas de detección.

¿Cómo se realiza una mamografía?

Cuando le hacen una mamografía, usted se registra en el centro y pasa a una sala para desvestirse. Allí, se desviste de cintura para arriba y se pone una bata. Luego, pasa a una sala especial donde está el equipo para hacerle la mamografía. Una persona del equipo con capacitación especial le coloca el seno entre 2 paneles y lo oprime (comprime), de forma que la máquina podrá captar suficientes detalles para detectar posibles problemas. Después se obtiene una imagen radiográfica de su seno mientras está comprimido. Esto puede resultar incómodo para algunas mujeres, especialmente para aquellas que tienen los senos más pequeños.

Cuando se prepara para una mamografía, puede tomar algunas medidas para limitar las molestias (vea la siguiente sección). Todo el proceso normalmente dura menos de un minuto por seno.



(continúa al dorso)

un futuro sano.



¿Cómo debo prepararme para una mamografía?

Estos consejos pueden ayudarle a conseguir que le hagan una mamografía más útil y cómoda:

- Si habitualmente presenta dolor en los senos durante la menstruación, programe la mamografía para que se la hagan 1-2 semanas después de su periodo.
- Si piensa que los senos pueden dolerle durante la mamografía, tome ibuprofeno (Advil, Motrin) o paracetamol (Tylenol) 2 horas antes de acudir a su cita.
- Limitar el consumo de cafeína durante 3-5 días antes de su cita también puede reducir las molestias.
- Vista una camisa con pantalones cortos, pantalones o una falda, de forma que pueda desvestirse solo de cintura para arriba.
- Si tiene implantes de seno, informe al personal de la existencia de los implantes al momento de hacer una cita.
- Evite usar desodorante, perfume, loción o talco en las axilas o en los senos el día que tenga la cita. Esto interferiría con el examen. Estas sustancias pueden aparecer como sombras en la mamografía.

¿Cuáles son los riesgos de las mamografías como prueba de detección?

A algunas mujeres les preocupa que los rayos-X de la mamografía puedan aumentar su riesgo de desarrollar cáncer. La cantidad de rayos-X en una mamografía es muy baja (menos que en una radiografía dental). Sabemos que el riesgo de la exposición a estos rayos-X es muy inferior a los beneficios de examinar y detectar posibles cánceres de seno en las primeras fases de la enfermedad. Los riesgos de las mamografías como prueba de detección incluyen los siguientes:

- Es posible que una mamografía no detecte algunos cánceres.
- Una mamografía puede mostrar cosas que finalmente no son cáncer.
- Algunos tumores de crecimiento rápido pueden crecer mucho o propagarse a otras partes del cuerpo antes de que los detecte una mamografía.

¿Qué puedo hacer para protegerme y limitar mi riesgo de cáncer de seno?

Si alguna vez se nota un bulto en el seno, le supura el pezón u observa otros cambios perceptibles en la piel del seno, debe comunicarse de inmediato con el médico en vez de esperar a una mamografía como prueba de detección.

Algunos de los factores conocidos que pueden aumentar su riesgo de desarrollar cáncer de seno incluyen:

- Envejecimiento.
- Antecedentes personales de cáncer de seno o enfermedad benigna (no cancerosa) de seno.
- Antecedentes de cáncer de seno en su madre o hermana.
- Antecedentes de radioterapia en el seno o en el pecho.

Si algunos de estos factores corresponden en su caso, es posible que le tengan que hacer pruebas de detección con mayor frecuencia de la habitual. Hable con su médico para determinar el programa que sea mejor para usted.

Hay varias cosas que puede hacer para reducir su riesgo de tener cáncer de seno:

- Hágase mamografías periódicas según su grupo de edad y todos los factores de riesgo que pueda tener.
- Coma bien: limite su consumo de grasa y aumente el consumo de fibra, frutas y verduras.
- Muévase más: mantenerse activo puede reducir su riesgo.

¿Cuáles son algunas consideraciones culturales?

Algunos grupos raciales/étnicos y de orientación sexual podrían tener mayor riesgo de desarrollar cáncer de seno. Es posible que tengan diferentes factores de riesgo debido a su cultura. Lo más importante, es probable que tengan menos probabilidad de realizarse pruebas de detección, por lo que el cáncer de seno puede pasar desapercibido hasta que esté muy avanzado. Si usted es de raza negra, latina, asiática-americana, nativa de las islas del Pacífico o lesbiana, debe considerar especialmente las pruebas de detección periódicas.

¿Cómo puedo obtener más información sobre las pruebas de detección de cáncer de seno?

Visite kp.org/mujer y vaya a la sección de inquietudes médicas comunes de las mujeres para encontrar «cáncer de seno», luego «exámenes y pruebas».

¿Cómo puedo programar una mamografía como prueba de detección?

- Prográmela en línea en kp.org/appointments (haga clic en «Español»).
- Llame al 1-888-810-7499.

un futuro sano.

Часто задаваемые вопросы об обследовании на рак груди

Что такое маммография?

Маммография представляет собой рентгенографическое исследование молочной железы. С помощью маммографии ищут уплотнения или опухоли, которые слишком малы, чтобы нащупать их у себя пальцами. Благодаря этому исследованию также могут быть обнаружены патологические изменения млечных протоков. Такие изменения могут перерасти в *рак груди*. Профилактическая маммография способствует раннему обнаружению рака груди. Женщина, участвующая в таком обследовании, не имеет явных признаков или симптомов рака груди.

Почему мне следует пройти обследование на рак груди?

Регулярные обследования и проверки важны для Вашего контроля за своим организмом и своим здоровьем. Рак груди у женщин является одной из главных причин смертности. Профилактическая маммография является лучшим средством предупреждения смерти от рака молочной железы. В отличие от других методов обследования, она зачастую позволяет выявить рак на ранней стадии — до того, как заболевание сможет распространиться.

Некоторые женщины не желают делать маммографию. Причин для этого немало. К числу обычных отговорок относятся занятость, боязнь боли или дискомфорта, стыд, проблемы лишнего веса, страх того, что может быть обнаружено в результате этого теста, опасения в отношении рентгеновского излучения, предпочтение какого-либо другого типа обследования, или уверенность в том, что риск рака груди на Вас не распространяется. Обсудите свои опасения с врачом.

Решиться пройти профилактическое обследование важно, и это зависит только от Вас. Важно разобраться в собственных аргументах за и против профилактического обследования. Мы рекомендуем обсудить свои опасения и разобраться с ними. Мы также рекомендуем больше узнать о маммографии и профилактических обследованиях на рак груди, а также о том, что Вы можете предпринять, как заботиться своим здоровьем и поддерживать его.

Когда женщине следует проходить профилактическую маммографию? Как часто?

- Возраст от 20 до 39 лет: регулярная профилактическая маммография не рекомендуется.
- Возраст от 40 до 49 лет: обсудите возможную пользу от маммографии со своим врачом. Затем примите решение, желаете ли Вы проходить профилактическое обследование.

- Возраст от 50 до 74 лет: профилактическая маммография рекомендована не реже, чем раз в 2 года.
- Возраст от 75 до 79 лет: Обсудите со своим врачом возможную пользу от маммографии. Затем примите решение, желаете ли Вы проходить профилактическое обследование.

Существуют обследования на рак груди, которые можно делать в любом возрасте. Это клинические обследования молочных желез (обследования груди врачом), а также самообследования (которые можно делать самостоятельно у себя дома). Обсудите со своим врачом преимущества и риски таких обследований.

Как проводят маммографию?

Чтобы Вам выполнили маммографию, нужно отметить свой приход на обследование и затем пройти в раздевалку. Там Вы разделнетесь выше пояса и наденете халат. Затем Вы перейдете в специальный кабинет, где находится маммографический аппарат. Специально обученная сотрудница поместит Вашу грудь между 2 панелями, которые на нее надавят (сожмут), чтобы аппарат смог увидеть достаточно деталей для выявления возможных проблем. При этом получают рентгеновское изображение груди в сдавленном состоянии. У некоторых женщин, особенно с грудями небольшого размера, это может вызвать дискомфорт.

Готовясь к маммографии, Вы можете принять некоторые меры для уменьшения дискомфорта (см. следующий раздел). Обследование одной молочной железы обычно занимает меньше минуты.



(продолжение на обратной стороне)

здоровье для Вас.

Как мне подготовиться к маммографии?

Эти подсказки могут помочь получить больше пользы от маммографии и сделать ее более комфортной:

- Если Вы обычно ощущаете болезненность молочных желез в период месячных, планируйте маммографию 1–2 недели спустя.
- Если Вы полагаете, что при маммографии Вам может быть причинена боль, примите ибупрофен (Ibuprofen, Advil, Motrin) или ацетаминофен (Acetaminophen, Tylenol) за 2 часа до назначенного обследования.
- Ограничение кофеина за 3–5 дней накануне обследования также может снизить дискомфорт.
- Приходите в блузке в сочетании с шортами, брюками или юбкой, чтобы можно было раздеться только выше пояса.
- При наличии имплантатов груди обязательно сообщите об этом персоналу при записи на обследование.
- Позаботьтесь, чтобы в день обследования на Ваших подмышках или груди не было дезодоранта, духов, лосьона или пудры. Они мешают обследованию. Эти средства могут быть видны на маммограмме в виде теней.

В чем заключаются риски профилактической маммографии?

Некоторые женщины опасаются, что рентгеновское облучение при маммографии может увеличивать риск возникновения рака. Доза рентгеновского облучения при маммографии очень низкая (меньше, чем при рентгеновском снимке зубов). Мы знаем, что риск от воздействия рентгеновского облучения гораздо ниже, чем польза от обследования и возможности раннего выявления рака груди. К числу рисков профилактической маммографии относятся:

- Маммография может не заметить некоторые онкологические заболевания.
- Маммография может выявить то, что на поверку не является онкологией.
- Некоторые быстрорастущие опухоли могут увеличиваться в размерах или распространяться на другие части тела до того, как маммография их обнаружит.

Что я могу сделать, чтобы себя защитить и уменьшить риск рака груди?

Когда-либо обнаружив у себя уплотнение в груди, выделение из соска, либо заметное изменение покрывающей грудь кожи, следует немедленно обращаться к своему врачу, не дожидаясь профилактической маммографии.

К числу известных обстоятельств, повышающих риск рака груди, относятся:

- Возраст.
- Рак груди либо доброкачественное (не онкологическое) заболевание молочной железы в анамнезе.
- Онкология молочной железы в анамнезе Вашей матери или сестры.
- Лучевая терапия молочной железы или грудной клетки в Вашем анамнезе.

Если что-либо из перечисленного к Вам относится, то следует обследоваться чаще, чем обычно принято. Обсудите со своим врачом, какая периодичность Вам больше подходит.

Вы можете предпринять определенные меры для снижения риска рака груди:

- Проходите регулярные маммографические обследования в соответствии с Вашей возрастной группой и имеющимися факторами риска.
- Правильно питайтесь — поменьше жиров, побольше клетчатки, фруктов и овощей.
- Больше двигайтесь — активный образ жизни способствует снижению риска.

В чем состоят некоторые культурные особенности?

Риск рака груди может быть повышен у некоторых расовых/этнических групп, а также у групп, характеризующихся определенной сексуальной ориентацией. Факторы риска у данных групп могут иметь особенности из-за присущей им культуры. Самое важное — они с меньшей вероятностью обследуются, поэтому рак груди может оставаться незамеченным, пока не распространится широко. Особенно важно позаботиться о регулярном обследовании, если у Вас африканские или латиноамериканские корни, Вы родом с островов Тихого океана, либо если Вы лесбиянка.

Как мне получить более подробную информацию о профилактических обследованиях на рак груди?

Посетите сайт kp.org/womenshealth (на английском языке) и перейдите в раздел распространенных проблем женского здоровья, найдите «рак груди», а затем «обследования и анализы».

Как мне договориться о профилактической маммографии?

- Запишитесь на прием онлайн на сайте kp.org/appointments (на английском языке).
- Позвоните 1-888-810-7499.

здоровье для Вас.