



La historia de su familia y el cáncer de los senos

En todo el país, una de cada ocho mujeres padecerá del cáncer de los senos durante el transcurso de su vida. En Oregón, el cáncer de los senos es el cáncer más común entre las mujeres. Si su madre o una hermana tiene cáncer de los senos, usted tiene el doble de posibilidades de contraerlo que una persona sin antecedentes en la historia de salud de su familia.*

Cuantas más personas en su familia hayan padecido de cáncer de los senos, mayores son sus posibilidades de que usted contraiga la enfermedad. Además, si dichos familiares desarrollaron el cáncer a una edad temprana, su riesgo es aún más grande.

Lo bueno es que la mayoría de las mujeres con antecedentes de cáncer de los senos en la familia no lo desarrollarán ellas mismas, a pesar de estar expuestas a un riesgo mayor.

Si conoce algún pariente que haya tenido cáncer de los senos, tal vez quiera escribir una historia de salud de su familia.

¿Qué es la historia de salud familiar?

Como el cáncer, muchos problemas de salud vienen de familia. Las familias comparten no sólo sus genes, sino también sus hábitos, entornos y estilos de vida.

La historia de salud familiar es un registro de su salud y la de sus familiares directos. Al compartir la historia de salud de su familia con su médico, usted podrá conocer sus mayores riesgos de salud y aprender a reducir las posibilidades de desarrollar la enfermedad o detectarla más temprano.

¿Qué puede hacer si piensa que tiene antecedentes familiares de cáncer de los senos?

- » Use los formularios para la historia familiar del Cirujano General de los EE.UU.: Puede acceder a Mi Retrato de Salud Familiar en <http://www.hhs.gov/familyhistory/>
- » La próxima vez que vaya al médico, lleve la historia de salud de su familia y hágasela conocer.
- » Comparta la historia de salud de su familia con parientes que también puedan estar en mayor riesgo.
- » Póngase en acción para reducir otros riesgos de contraer cáncer de los senos.



Además de los antecedentes familiares, hay otros factores que pueden aumentar el riesgo de contraer cáncer de los senos:

- Tener un exceso de peso y/o realizar muy poca actividad física
- El riesgo aumenta con la edad
- Ser caucásico o judío askenazí
- Menstruación precoz (antes de los 12 años) y menopausia tardía (después de los 50 años)
- Las mujeres que tuvieron su primer hijo después de los 30 años y las que no tienen hijos tienen mayor riesgo.
- Algunos tipos de terapias de reemplazo de hormonas
- Haber tomado Dietilstilbestrol (DES), medicamento usado para evitar abortos espontáneos en los Estados Unidos hasta el año 1971
- Enfermedad benigna de los senos



Qué se puede hacer para reducir el riesgo de cáncer de los senos o detectarlo antes de tiempo:

- **Adelgazar**, si tiene sobre peso
- **Consumir una dieta balanceada** que incluya frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos sin grasa o de bajo contenido graso, y carnes bajas en grasa.
- **Hacer actividad física.** La actividad moderada durante 30 minutos por lo menos 5 días a la semana es muy beneficiosa.
- **Amamantar** reduce el riesgo de contraer cáncer de los senos y es lo mejor para su hijo.
- **Hablar con su proveedor médico sobre medicamentos que puedan reducir su riesgo.** Algunas mujeres en alto riesgo se benefician con medicamentos como tamoxifeno o raloxifeno.
- **Hablar con su proveedor médico sobre sus antecedentes familiares y exámenes de salud.**
 - o Si tiene antecedentes importantes de cáncer de los senos en su familia, las pautas nacionales recomiendan un examen a los 40 años, o 5 a 10 años antes del caso más joven en la familia.**
 - o Su médico puede estudiar la historia de salud de su familia y decidir el examen más apropiado para usted.
- **Evaluación del riesgo de cáncer y asesoramiento genético.** Si en su familia hay muchos antecedentes de cáncer, su médico puede referirla a un asesor genético, que puede realizar una evaluación de riesgo de cáncer para determinar si es necesario realizar algún otro tipo de análisis o examen. Las pautas nacionales indican quiénes deben ser referidas a asesoramiento genético.***

¿Dónde puedo encontrar más información?

Oregon Genetics Program
www.oregongenetics.org

National Cancer Institute
www.cancer.gov

FORCE Facing Our Risk of Cancer Empowered
www.facingourrisk.org

Susan G. Komen Foundation
www.komen.org

American Cancer Society
www.cancer.org

US Surgeon General Family History Website
www.hhs.gov/familyhistory

“No se trata de conocer por el mero hecho de conocer. Conocer la historia de salud de su familia puede salvar su vida y las vidas de sus seres queridos.” Cirujano General interino de los EE.UU. Kenneth P. Moritsugu, M.D., M.P.H, año 2006.

Programa de Genética de Oregón

www.oregongenetics.org

800 Oregon St. Ste. 825
Portland OR 97232
971.673.0271

La financiación del Programa de Genética se hizo posible gracias al subsidio #280541-09 de los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (CDC).

* NCI PDQ <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/>

**National Comprehensive Cancer Network (NCCN) Breast Cancer Screening Guidelines v.1.2007

***NCCN Genetic/Familial High-Risk Assessment: Breast and Ovarian Guidelines and US Preventative Services Task Force Genetic Risk Assessment and BRCA Mutation Testing for Breast and Ovarian Cancer Susceptibility

Adaptado por el Programa de Genética del Estado de Oregón con permiso del Proyecto de Genética de Enfermedades Crónicas del Ministerio de Salud de Minnesota.