

Cómo entender las pruebas de cernimiento para cáncer



Las pruebas de cernimiento para cáncer son una manera de buscar rastros del cáncer antes de que tenga síntomas. El objetivo de las pruebas de cernimiento es descubrir el cáncer a tiempo, antes de que la enfermedad crezca o se propague, cuando es más tratable.

¿Por qué son importantes las pruebas de cernimiento?

Cuando se descubre temprano, el cáncer suele ser más fácil de tratar. Los médicos suelen recomendar pruebas de cernimiento regularmente para el cáncer de mama, de colon y de cuello uterino según la edad y los factores de riesgo.

Realizarse las pruebas de cernimiento del cáncer es una decisión personal. Su equipo de cuidado médico puede recomendarle las pruebas de cernimiento adecuadas en función de su edad, antecedentes familiares y salud. Podrá realizar estas pruebas en el consultorio de su médico de cuidado primario, en un centro de diagnóstico, en un hospital o incluso en la comodidad de su propio hogar. Existen diferentes formas de detectar el cáncer.

Las opciones de detección pueden incluir:

Procedimientos médicos (como una colonoscopia)

Estudios de imagen (como mamografía o tomografía computarizada)

Análisis de sangre (para buscar marcadores del cáncer)

Autoexámenes (como revisar la piel o las mamas para detectar cambios)

Pruebas caseras (muestras de heces que se envían a un laboratorio o kits de toma de muestra en el cuello uterino por cuenta propia)

Hable con su proveedor de cuidado primario para saber qué pruebas de cernimiento son adecuadas para usted.

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF) es un grupo de profesionales de cuidado médico y expertos en salud. Trabajan juntos para evaluar y establecer modelos de estilo de vida saludable. El USPSTF es reconocido como el estándar de referencia más confiable para las recomendaciones de cernimiento. Su médico también puede basarse en las guías de cernimiento de otras organizaciones profesionales certificadas.

Este recurso explica las guías de cernimiento de los diferentes tipos de cáncer. Se describen los procedimientos de cernimiento, los autoexámenes y otros métodos de prevención. También se habla de cómo superar las barreras a las pruebas de cernimiento. Esta hoja informativa le proporcionará los pasos para programar su próxima prueba de cernimiento.



Para obtener más información y recursos sobre las pruebas de cernimiento, la prevención y la detección temprana, visite www.CancerSupportCommunity.org/es/Pruebas-de-Cernimiento

PRUEBAS DE CERNIMIENTO PARA EL CÁNCER DE MAMA

La mayoría de las personas que se enferman de cáncer de mama son mujeres. Es por eso que a menudo se recomienda la prueba de cernimiento para las mujeres a partir de los 40 años. Si tiene entre 40 y 74 años de edad, se recomienda que se realice una prueba de cernimiento de cáncer de mama cada dos años. Esta recomendación es para las mujeres con un riesgo medio de desarrollar cáncer de mama.

Los siguientes casos pueden requerir una mayor frecuencia o diferentes tipos de pruebas de cernimiento :

- *Tener antecedentes familiares de cáncer de mama*
- *Determinadas mutaciones hereditarias*
- *Tejido mamario denso*

Todas las personas, independientemente de su género, tienen tejido mamario y, por lo tanto, pueden desarrollar cáncer de mama, incluidos hombres, personas transgénero y personas no binarias. El cáncer de mama es más frecuente en las personas a las que se les asignó el sexo femenino al nacer. Si tiene tejido mamario, puede estar en riesgo. Hable con su proveedor de cuidado médico para analizar si la prueba de cernimiento para el cáncer de mama es adecuada para usted, y cuándo realizarla.



La mamografía es el método más eficaz para detectar el cáncer de mama. En esta prueba se utiliza una radiografía para obtener imágenes del interior de la mama. Estas exploraciones pueden emplearse para crear una imagen en dos o tres dimensiones (2D o 3D) de la mama. Estas imágenes se llaman mamografías. Pueden mostrar signos tempranos de cáncer de mama, incluso antes de sentir un bulto o que aparezcan síntomas. Las mujeres con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama pueden requerir pruebas de cernimiento mediante una resonancia magnética (RM) o ecografía de mama además de la mamografía.



PRUEBAS GENÉTICAS PARA DETECTAR EL RIESGO DE CÁNCER HEREDITARIO

El médico puede recomendar pruebas genéticas si tiene antecedentes familiares de cáncer. Con ellas, se analiza si existen variantes o cambios en los genes que puedan aumentar el riesgo de padecer cáncer. Los síndromes de cáncer hereditario más frecuentes son:

Mutaciones de los genes BRCA

Las variaciones de los genes BRCA 1 y BRCA 2 son los factores de riesgo genético más frecuentes y conocidos del cáncer hereditario de mama y ovario. Si el resultado de una prueba genética BRCA es positivo (BRCA+), significa que se encontró una variante en uno de sus genes BRCA, ya sea BRCA1 o BRCA2. Este resultado positivo aumenta el riesgo de cáncer.

Dependiendo de la variante y el gen específicos, las variantes del gen BRCA pueden aumentar su riesgo de desarrollar:

- **Cáncer de mama**
- **Cáncer de ovario**
- **Cáncer de próstata**
- **Cáncer de páncreas**

Las personas de todos los géneros pueden portar mutaciones de BRCA. Si tiene antecedentes familiares de estos tipos de cáncer, hable con su médico o con un asesor genético para saber si las pruebas genéticas son adecuadas para usted. Si tiene una mutación del gen BRCA, es importante hablar con su equipo de cuidado médico sobre las pruebas de cernimiento y elaborar un plan para determinar con qué frecuencia debe hacerse controles para detectar cáncer.



Síndrome de Lynch

El síndrome de Lynch es una enfermedad genética hereditaria que aumenta el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal y de endometrio. Puede estar causada por variantes que se presentan en diversos genes. Las personas con síndrome de Lynch también tienen más probabilidades de padecer cáncer de próstata y otros tipos de cáncer.

Las mutaciones hereditarias pueden aumentar el riesgo de una persona de tener cáncer en general, pero también posiblemente a una edad más temprana. Saber que tiene una variación genética que incrementa su riesgo puede permitirle tomar medidas para reducir las posibilidades de desarrollar cáncer. Su opinión y deseos deben tenerse en cuenta al tomar decisiones sobre las pruebas genéticas para evaluar el riesgo de cáncer. Hable con su equipo de cuidado médico respecto de la frecuencia con la que debe hacerse pruebas de cernimiento del cáncer. Comparta cualquier preocupación o pregunta. Si se hace pruebas genéticas, comparta los resultados con su familia. Hágalo incluso si los resultados son negativos para ciertas mutaciones. Esta información puede ayudar a otras personas a adoptar las medidas necesarias para su salud.

PRUEBAS DE CERNIMEINTO PARA EL CÁNCER COLORRECTAL (CCR)

En la actualidad se recomienda que los adultos de 45 a 75 años se sometan a pruebas de cernimiento para el cáncer colorrectal. Las tasas de cáncer colorrectal están aumentando en los adultos jóvenes menores de 50 años. Por este motivo, las pautas para las pruebas de cernimiento ahora recomiendan comenzar a los 45 años, incluso si se siente saludable y no tiene síntomas.

Existen varias pruebas para detectar los estadios tempranos del cáncer colorrectal. Cada método tiene sus propios beneficios y riesgos. Es importante que tenga en cuenta sus preferencias personales al decidir qué método es el adecuado para usted. Hable con su médico sobre las distintas opciones de detección y sus preguntas para determinar el mejor enfoque.

Visite www.CancerSupportCommunity.org/es/Pruebas-de-Cernimiento para obtener más información sobre los riesgos y beneficios de cada método de detección de cáncer colorrectal.



PRUEBAS QUE USAN MUESTRAS DE HECES FECALES

Las **pruebas que usan muestras de heces fecales** revisan sus heces fecales para identificar sangre oculta o ADN anormal. Los crecimientos precancerosos pueden causar pequeñas cantidades de sangre en las heces fecales. Detectar alteraciones genéticas o encontrar sangre en las heces fecales puede ser un indicio de cáncer colorrectal. Estas pruebas pueden llevarse a cabo en la privacidad de su hogar, usando un kit para recoger una muestra de heces. Algunos tipos de análisis de heces fecales incluyen:

Prueba de sangre oculta en heces fecales con guayacol (gFOBT, por sus siglas en inglés)

Cada 1 año

Prueba inmunoquímica fecal (PIF)

Cada 1 año

Análisis de ADN en heces fecales

Cada 1 año

PRUEBAS DE VISUALIZACIÓN DIRECTA

Las **pruebas de visualización directa** son procedimientos en los que un médico puede observar el interior del colon y recto para detectar señales de cáncer colorrectal. Durante una colonoscopia o sigmoidoscopia flexible, el equipo de cuidado puede extirpar y tomar muestras de cualquier crecimiento anormal que encuentre durante la exploración. El médico programará pruebas de seguimiento adicionales en caso de obtener cualquier resultado anormal durante el examen inicial.

Colonoscopia

Cada 10 años

Colonografía por TC

Cada 5 años

Sigmoidoscopia flexible

Cada 5 años

Cada 10 años, si se realiza una prueba PIF anual

**Estas recomendaciones son para personas con un riesgo promedio de desarrollar cáncer colorrectal. La frecuencia de las pruebas dependerá de si su último examen de detección arrojó resultados normales o anormales.*





PRUEBAS DE CERNIMEINTO PARA EL CÁNCER DE PRÓSTATA

Las personas de 55 a 69 años con próstata deben hablar con su médico sobre las alternativas de detección de cáncer de próstata. Todos los hombres (personas a las que se les asignó el sexo masculino al nacer) tienen tejido prostático y, por tanto, corren riesgo de sufrir cáncer de próstata. Se está investigando la eficacia del cernimiento para la detección del cáncer de próstata para salvar vidas. Para las personas con antecedentes familiares y mayor riesgo, el cernimiento para el cáncer de próstata es apropiada y necesaria.

El análisis del antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés) es la prueba de cernimiento más aceptado. Un análisis de PSA es un simple análisis de sangre. Su médico le extraerá una pequeña muestra de sangre para medir la concentración de PSA, una proteína fabricada por la próstata. Las concentraciones elevadas de PSA pueden ser un signo precoz de cáncer de próstata. Esto también puede asociarse con diversas condiciones que no son cáncer. Hable con su médico sobre lo que significan para usted los niveles elevados de PSA.

La decisión de hacerse pruebas de cernimiento es personal y depende de su riesgo de desarrollar cáncer de próstata. Es importante conocer los signos de advertencia. Comuníquese con su médico si observa algún síntoma urinario nuevo o inusual. **Tome medidas - hable con su equipo de cuidado sobre si la prueba de cernimiento para el cáncer de próstata es adecuada para usted.**

PRUEBAS DE CERNIMEINTO PARA EL CÁNCER DE PULMÓN

Se recomiendan pruebas anuales de cernimiento para el cáncer de pulmón para las personas adultas de 50 a 80 años con un historial de consumo de tabaco equivalente a 20 paquetes al año. La medida paquete-año indica la cantidad acumulada de tabaco que alguien ha consumido durante su vida. Un paquete-año es el número de paquetes que consume por día multiplicado por el número de años que ha fumado. Incluso si actualmente consume tabaco o lo ha dejado en los últimos 15 años, se recomienda que realice una prueba de cernimiento para el cáncer de pulmón. Este tipo de exámenes reduce los casos de muerte prematura para las personas que los realizan.

La tomografía computarizada de baja dosis (TCBD) de tórax es la prueba de cernimiento ampliamente aceptada para el cáncer de pulmón. Esta prueba capta imágenes detalladas de los pulmones. Es una exploración rápida y no invasiva que busca indicios precoces de cáncer de pulmón.

Hable con su médico si cree que tiene un mayor riesgo de cáncer de pulmón y no reúne los requisitos para la detección según las guías actuales.



Cómo lidiar con el estigma

Tenga en cuenta que cualquiera puede tener cáncer de pulmón. El cáncer de pulmón se produce cuando las células de este órgano empiezan a crecer sin control. Diversos factores pueden aumentar el riesgo de cáncer de pulmón, como la edad y la genética. Al igual que con cualquier otro tipo de cáncer, consumir tabaco es solo uno de los factores de riesgo. Si tiene antecedentes de tabaquismo y experimenta sentimientos de estigma, culpa o vergüenza, no está solo. Perdónese y concéntrese en lo que necesita hacer ahora. Comuníquese con su médico para hablar sobre las pruebas anuales de cernimiento para el cáncer de pulmón.

Para obtener más información, visite www.CancerSupportCommunity.org/es/Cancer-De-Pulmon



PRUEBAS DE CERNIMEINTO PARA EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO

Todas las personas con cuello uterino deben comenzar a realizarse pruebas de cernimeinto para el cáncer de cuello de útero a los 21 años. Todas las mujeres (personas a las que se les asignó el sexo femenino al nacer) tienen tejido de cuello uterino y, por tanto, corren riesgo de sufrir un cáncer de cuello de útero. El tipo de prueba de cernimeinto recomendada para el cáncer de cuello uterino, así como su frecuencia, depende de su edad y de las pautas médicas, que evolucionan rápidamente. Comuníquese con su médico para obtener más información sobre cualquier novedad en las pautas para la detección del cáncer de cuello uterino.

Actualmente, las personas entre 21 y 29 años deben realizarse una prueba de cernimeinto para el cáncer de cuello uterino mediante una prueba de Papanicolaou. Una prueba de Papanicolaou, también conocida como “Pap”, es un procedimiento de detección que busca células cancerosas en el cuello uterino. Su ginecólogo recogerá una muestra de células del cuello uterino y las examinará con el microscopio. Estas células también pueden analizarse para detectar el virus del papiloma humano (VPH). Las mujeres entre 21 y 29 años deben hacerse pruebas de cernimeinto para el cáncer de cuello de útero cada tres años.

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO Y CÁNCER DE CUELLO UTERINO

En general, se cree que el cáncer de cuello uterino no es hereditario. Este cáncer se asocia estrechamente con la infección por ciertos tipos de un virus llamado virus del papiloma humano (VPH). Este tipo de virus es muy frecuente. Se transmite durante la actividad sexual. En la mayoría de los casos, el VPH no causa síntomas. Solo algunos tipos de VPH de alto riesgo aumentan el riesgo de cáncer de cuello uterino. La administración de la vacuna contra el VPH recomendada puede reducir en gran medida el riesgo de cáncer de cuello uterino.



Si tiene entre 30 y 65 años de edad, las diferentes opciones de detección del cáncer de cuello uterino incluyen:

- **Papanicolaou:** pruebas de cernimeinto cada 3 años usando solamente la prueba de Papanicolaou.
- **Análisis del VPH:** prueba de cernimeinto cada 5 años utilizando únicamente el análisis del VPH.
- **Coanálisis:** pruebas de cernimeinto cada 5 años con la prueba de Papanicolaou y el análisis de VPH al mismo tiempo

Si no está seguro de qué prueba de cernimeinto es la adecuada para usted, comuníquese con su equipo de cuidado de la salud. Pida a su médico que le explique los riesgos y beneficios de cada opción para elegir el método que mejor funcione para usted.

PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA

Hay muchas medidas que puede tomar para detectar signos tempranos de cáncer. Cuando se detectan de manera temprana, muchos tipos de cáncer son más fáciles de tratar. Estas son algunas medidas que puede tomar para prevenir y detectar el cáncer a tiempo.

Deje de fumar – Fumar es una de las principales causas del cáncer de pulmón y aumenta el riesgo de padecer otros tipos de cáncer. Hable con su equipo médico para tomar medidas que le ayuden a dejarlo.

Limita el consumo de alcohol – Un consumo elevado de alcohol se asocia con un mayor riesgo de padecer varios tipos de cáncer. Por lo general, las recomendaciones indican que los hombres no deberían tomar más de dos bebidas alcohólicas al día, y las mujeres, no más de una.

Mantener un cuerpo sano – Se ha demostrado que un estilo de vida saludable, que incluya ejercicio físico regular y una dieta baja en grasas y rica en cereales integrales, frutas y verduras, reduce el riesgo de padecer diversos tipos de cáncer.

Tome una decisión fundamentada sobre la vacunación contra el VPH – El VPH es una infección causada por un virus que representa un factor de riesgo conocido de algunos tipos de cáncer. La vacunación infantil contra el VPH puede prevenir la mayoría de los tipos de cáncer relacionados con el VPH. Esta vacuna ya está disponible para personas de hasta 45 años.

No todos los tipos de cáncer se pueden prevenir. Cuando se detectan a tiempo, muchos tipos de cáncer son más fáciles de tratar. Hay muchas medidas que puedes tomar para detectar los primeros signos del cáncer. A continuación te indicamos algunas medidas que puedes tomar para prevenir y detectar el cáncer a tiempo.



Realice un autoexamen de la piel cada mes. Controle todas las superficies de la piel y observe atentamente los lunares para ver si comienzan a cambiar de forma, tamaño o color.

Realice un autoexamen testicular cada mes. Revítese los testículos para detectar nuevos bultos o hinchazón. Si conoce sus testículos, es más fácil notar cualquier cambio inusual en una etapa temprana.

Realice un autoexamen de mamas cada mes. Revítese las mamas para detectar cualquier cambio inusual. Este examen debe hacerlo de pie frente al espejo o en posición acostada. Realizar autoexámenes de mamas le ayuda a reconocer la apariencia y la textura normales de sus mamas. Esto facilita la identificación de bultos o cambios en la piel.



Hable con su médico de inmediato si nota algún cambio inusual al hacerse el autoexamen. Seguir estos pasos puede ayudarle a estar más consciente y detectar cualquier signo o síntoma temprano del cáncer.

CÓMO ABORDAR LAS IDEAS ERRÓNEAS SOBRE LAS PRUEBAS DE CERNIMEINTO

Los beneficios de la detección temprana mediante pruebas de cernimiento son bien conocidos. Sin embargo, muchas personas siguen sin estar al día con sus pruebas de cernimiento de rutina. Esto puede deberse a problemas o inquietudes relacionados con la detección. También puede haber malentendidos o ideas equivocadas sobre estas pruebas. A continuación, se presenta una lista de inquietudes comunes sobre la detección y consejos para superarlas.

Aspectos financieros

El costo de los servicios médicos o el hecho de no tener seguro médico hace difícil obtener las pruebas rutinarias de cernimiento. Hablar con un asesor financiero o con un trabajador social puede ayudarlo a superar cualquier obstáculo financiero para el cernimiento.

Nuestro orientador financiero ayuda a las personas con problemas financieros relacionados con el cáncer, incluso refiere a recursos que pueden colaborar con los gastos del tratamiento. Los servicios también incluyen consejos sobre cómo manejar los costos relacionados con el tratamiento, cómo comunicarse con los proveedores de cuidado médico respecto del costo del cuidado y el pago, y cómo entender los beneficios del seguro.

Comuníquese con nuestra línea de ayuda - CSC(272)-867-5309

Aspectos educativos

Hay muchas formas de detectar el cáncer temprano. Puede resultar abrumador tratar de recordar todas las recomendaciones de cernimiento. El primer paso es saber qué pruebas de cernimiento de rutina son recomendables para su rango de edad. Hable con su médico sobre qué prueba de cernimiento es adecuada para usted. Programe sus exámenes de rutina y manténgase al tanto de con qué frecuencia debe hacerse las pruebas.

Aspectos emocionales

El miedo puede ser la razón por la que algunas personas no programan sus pruebas de cernimiento rutinarias. Las pruebas de cernimiento de cáncer pueden ser un proceso aterrador para muchas personas. Es normal sentirse ansioso antes de un procedimiento y mientras se esperan los resultados. Sin embargo, esto no debería impedir que las personas programen sus exámenes de detección anuales. Si siente ansiedad respecto de alguna parte del proceso de detección del cáncer, comuníquese con su equipo de cuidado para hablar de sus inquietudes.

Aspectos culturales

A pesar de las tasas más altas de cáncer, los grupos raciales y minoría étnicas y las comunidades marginadas tienden a realizar pruebas de cernimiento con menos frecuencia. Determinados grupos pueden sentir ansiedad o dudas a la hora de someterse a exámenes de cernimiento del cáncer debido a:

- **Barreras lingüísticas**
- **Desconfianza médica**
- **Creencias y valores personales y culturales**
- **Ubicación geográfica**

Las pruebas de cernimiento y la detección temprana son importantes. La mayoría de las guías se establecen para las personas con un riesgo medio de desarrollar cáncer. Algunos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer y requieren un programa de cernimiento ajustado. Es importante encontrar un equipo de cuidado médico que escuche y respete sus deseos y valores. Hable con su equipo sobre su riesgo personal y pídale que cree un cronograma de pruebas de cernimiento adecuado para usted.





RECURSOS PARA EL CERNIMIENTO DEL CÁNCER

Pruebas de cernimiento de cáncer de rutina - Cancer Support Community
CSC (272)-867-5309 or 888-793-9355 (toll-free)
www.CancerSupportCommunity.org/es/Pruebas-de-Cernimiento

FORCE: Facing Hereditary Cancer Empowered
www.FacingOurRisk.org

Prevent Cancer Foundation
www.PreventCancer.org/es/

American Cancer Society
800-227-2345
www.Cancer.org/Guías-de-la-American-Cancer-Society-para-la-detección-temprana-del-cáncer

United States Preventive Services Task Force
www.USPreventiveServicesTaskForce.org/USPSTF

Centers for Disease Control (CDC) - Cancer Screening Tests
www.CDC.gov/Cancer/Es/Prevention/Screening

Recursos de Cancer Support Community

Cancer Support Helpline® — ¿Tiene preguntas, inquietudes o busca recursos? Llame a la línea de ayuda gratuita de apoyo para el cáncer de CSC (272-867-5309), disponible en 200 idiomas.

Open to Options® — ¿Necesita ayuda para tomar decisiones sobre el tratamiento del cáncer? Nuestros especialistas capacitados pueden ayudarlo a crear una lista de preguntas para compartir con su médico. Haga una cita llamando al 272-867-5309 o comunicándose con su CSC o Club de Gilda más cercano.

Frankly Speaking About Cancer® — Información confiable para pacientes con cáncer y sus seres queridos está disponible a través de publicaciones en línea y programas en persona en www.CancerSupportCommunity.org/Frankly-Speaking-About-Cancer-En-Espanol

Servicios en los CSC locales y Clubes de Gilda — Con la ayuda de 200 ubicaciones, los centros de CSC y Clubes de Gilda brindan servicios gratuitos a las personas afectadas por el cáncer. Asista a grupos de apoyo, sesiones educativas, programas de bienestar y más en la filial más cercana a su domicilio. Utilice el mapa interactivo para encontrar ubicaciones cerca de usted.
www.CancerSupportCommunity.org/Find-Location-Near-You

Cancer Experience Registry® — Ayude a otros compartiendo la experiencia como paciente o cuidador de un ser querido con cáncer mediante una encuesta en www.CancerExperienceRegistry.org

MyLifeLine® — La comunidad segura y en línea de CSC le da la bienvenida a cualquier persona afectada por cáncer para que pueda relacionarse fácilmente con la comunidad y reducir los sentimientos de estrés, ansiedad y aislamiento. Cree una página en línea para su red personal e invite a amigos y familiares a seguir su recorrido. Participe en nuestros foros de discusión en cualquier momento del día para conocer a otros como usted que entienden por lo que está pasando. Únase ahora en www.MyLifeLine.org/Es

Grassroots Network — Asegúrese de que los responsables de las políticas federales y estatales escuchen su opinión sobre los problemas que afectan a los pacientes y sobrevivientes de cáncer al unirse a nuestra red en www.CancerSupportCommunity.org/Become-Advocate

Este folleto está disponible para que usted mismo lo descargue e imprima en www.CancerSupportCommunity.org/es/Pruebas-de-Cernimiento

Para obtener copias impresas de este folleto u otra información sobre cómo afrontar el cáncer, visite Orders.CancerSupportCommunity.org

Cancer Support Community brinda esta información como un servicio. Esta publicación no pretende reemplazar la atención médica o el consejo de su médico. Le recomendamos encarecidamente que consulte con su médico u otros profesionales de la salud para responder preguntas y obtener más información.

Frankly Speaking About Cancer: Socio del programa las pruebas de cernimiento para cáncer:



Este Programa Se Hizo Posible Gracias Al Generoso Apoyo De:



Las fotos son imágenes de stock posadas por modelos.

