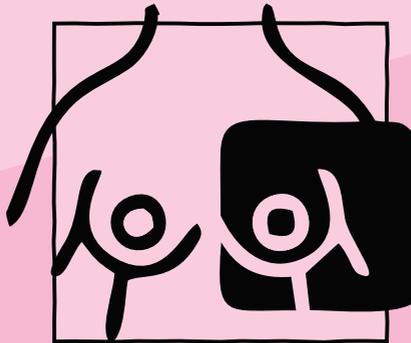


Participar en la prueba de detección precoz del cáncer de mama



¿A quién va dirigido este folleto?

Este folleto proporciona información a las personas sin hogar de Londres sobre cómo participar en la prueba de detección precoz del cáncer de mama.

La información también puede ser útil para los profesionales clave y/o los proveedores de servicios que ayudan a las personas sin hogar a acceder a los servicios sanitarios.

¿En qué consiste la prueba de mamografía?

La detección precoz es una forma de identificar a las personas asintomáticas que pueden tener un mayor riesgo de sufrir un determinado problema de salud. El NHS ofrece una serie de pruebas de detección precoz que son gratuitas.

La prueba que se utiliza se llama mamografía; se trata de una radiografía que detecta signos precoces del cáncer de mama.



El riesgo de padecer cáncer de mama aumenta con la edad. La mayoría de los cánceres de mama se presentan en mujeres mayores de 50 años. En la actualidad, sobreviven al cáncer de mama más mujeres que en el pasado.

La prueba de la mamografía es una forma de detectar el cáncer de mama. Puede ayudar a detectar cánceres que son demasiado pequeños para verlos o palparlos.



La prueba de detección precoz del cáncer de mama puede salvar vidas.



Muchas personas sobreviven al cáncer de mama si saben que lo tienen – el 75 % de las personas diagnosticadas de cáncer de mama siguen vivas 10 años después.



El 96 % de las personas que se someten a una prueba de detección precoz del cáncer de mama no presentan signos de cáncer y no necesitarán volverse a hacer la prueba hasta pasados 3 años.

¿A quién va dirigida la prueba de mamografía?



La prueba de mamografía se ofrece de forma automática a personas de entre 50 y 71 años que estén registradas como mujeres en la consulta de un médico de cabecera. Esto incluye:

- Mujeres trans y personas no binarias asignadas al sexo masculino al nacer que reciben terapia hormonal a largo plazo.
- Hombres trans y personas no binarias asignadas al sexo femenino al nacer que no se hayan sometido a una doble mastectomía ni a cirugía mayor.

La prueba de mamografía no se ofrece de forma rutinaria a personas registradas en la consulta de un médico de cabecera como varones de 50 a 71 años, pero pueden solicitarla a través de la consulta del médico de cabecera. Esto incluye:

- Mujeres trans y personas no binarias asignadas al sexo masculino al nacer que reciben terapia hormonal a largo plazo.
- Hombres trans y personas no binarias asignadas al sexo femenino al nacer que no se hayan sometido a una doble mastectomía ni a cirugía mayor.

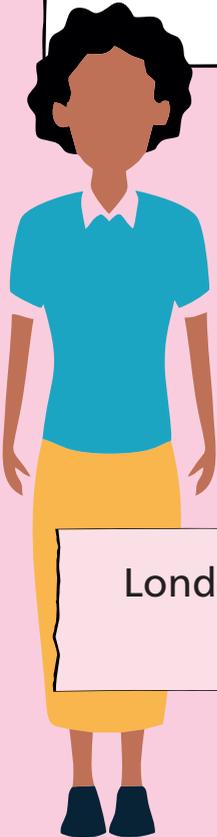
Se le invitará a participar cada 3 años (recibirá la primera invitación entre los 50 y los 53 años).

EDAD

71

Si tiene 71 años o más, sigue teniendo riesgo de padecer cáncer de mama. Aunque a partir de los 71 años ya no recibirá automáticamente la invitación para someterse a la prueba de mamografía, se la puede seguir haciendo cada 3 años. Puede llamar al London Breast Screening Hub y concertar una cita en su unidad de detección precoz local.

Si no le han invitado a participar o si no ha acudido a su última cita, usted o alguien en su nombre (con su consentimiento) puede llamar al número del London Breast Screening Hub para concertar una cita.



London Breast Screening Hub
020 3758 2024

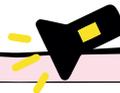
50

¿Cómo funciona la prueba de mamografía?



- Recibirá por correo una carta en la que se le indicará la fecha, la hora y el lugar donde debe hacerse la prueba de mamografía. Puede cambiar la cita si no le va bien la fecha propuesta. Se puede realizar en el hospital local o en la furgoneta móvil habilitada para hacer la prueba.
- Si necesita ayuda adicional o acceso para silla de ruedas, puede solicitar una cita especial.
- La prueba la realiza una mujer especializada en mamografías (profesional sanitaria que hace las radiografías).
- Antes de proceder, esta persona confirmará su nombre, dirección y fecha de nacimiento.
- Después le pedirá que se desvista hasta la cintura, pero puede cubrirse con su ropa hasta el momento de la prueba.
- Se colocarán los senos de uno en uno en la máquina y una placa de plástico los mantendrá fijos. Esta radiografía sólo dura unos segundos, pero puede resultar un poco incómoda. Si le resulta dolorosa, coméntelo con la profesional.
- La visita a la unidad de detección precoz o a la furgoneta móvil habilitada, incluyendo la prueba de la mamografía, puede durar una media hora.
- En el plazo de dos semanas recibirá una carta con los resultados de la prueba.

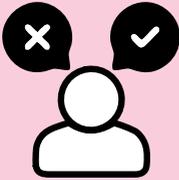
Consejos



- Si viste ropa que pueda quitarse fácilmente la parte de arriba y dejarse puesta la de abajo (por ej., pantalones o falda) puede hacer que se sienta más cómoda.
- Procure no ponerse desodorante ese día ya que puede interferir en la obtención de imágenes.

¿Por qué debería hacérmela?

Descubrir un problema a tiempo puede significar que el tratamiento sea más efectivo.



Descubrir que tiene un problema de salud, o una mayor probabilidad de tenerlo, puede ayudarle a tomar decisiones mejor informadas sobre su salud.

La decisión de someterse o no a una prueba de detección precoz es una elección personal que sólo usted puede tomar.



Si se hace la prueba de mamografía, es posible que no tenga que hacer nada más hasta que vuelva a recibir la siguiente invitación, o en función de sus resultados, podría tener que someterse a más pruebas.

Practique la autoexploración mamaria entre las citas para las pruebas (consulte la página 10).

- Si necesita someterse a más pruebas, la citarán. Por regla general, los resultados los recibirá en el plazo de una semana.
- Quizás se sienta nerviosa por tener que someterse a más pruebas y lo que esto significa. En la carta se le indicará cómo ponerse en contacto con una enfermera especializada en el tema en caso de que tenga alguna pregunta o si desea hablar sobre el proceso.

La mayoría de las personas que necesitan someterse a más pruebas, no acaban diagnosticadas de cáncer de mama. Pero si hay signos de cáncer de mama, detectarlo a tiempo facilita que el tratamiento tenga más probabilidades de éxito.

¿Cómo puedo participar en la prueba de detección precoz del cáncer de mama?

Para someterse a la prueba, debe inscribirse en una consulta de medicina general. Para ello, usted o una persona de su confianza pueden descargar el formulario de registro de los servicios de medicina de familia (GMS1), completarlo a mano y entregarlo en la consulta del médico de cabecera:
<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



Recuerde

Todo el mundo tiene derecho a acceder a la asistencia sanitaria. No necesita identificación ni tener un domicilio fijo para inscribirse en la consulta del médico de cabecera, y su situación migratoria es indiferente.

Es importante que el médico de cabecera disponga de información precisa sobre usted, en particular:

- Su nombre
- Su fecha de nacimiento
- Su género
- Sus datos de contacto, por ej., número de teléfono móvil, y una dirección determinada para que pueda recibir las cartas sanitarias, por ej., la dirección "a cargo de" (c/o).



La invitación para realizarse una prueba de mamografía se enviará por carta a la dirección que haya facilitado en la consulta de su médico de cabecera.



Se le enviará un recordatorio por SMS al número de teléfono móvil que figure registrado en la consulta de su médico para recordarle su próxima cita.

Si no desea ser invitada para hacerse la prueba de mamografía, puede contactar con el London Breast Screening Hub en el 020 3758 2024.

Gestionar mi cita

Puede cambiar su cita y/o el lugar de la misma según le convenga (por ej., si le cuesta dormir, una cita a primera hora de la mañana quizás puede ser un problema para usted). Usted o una persona de su confianza pueden llamar al London Breast Screening Hub para cambiar la hora, la fecha o el lugar de la cita en el **020 3758 2024**.



Si le cuesta recordar las citas, puede:

- pedir a un amigo o a un asistente social que se lo recuerde.
- poner una alarma o un recordatorio en el teléfono.

Planifique su ruta con antelación y acuda con tiempo para no ir con prisas. Hable con un servicio de asistencia local o con un profesional clave en caso de que necesite ayuda para acudir a la cita.



Pida a un amigo de su confianza o a un asistente social que le acompañe a la cita o si puede estar disponible para charlar después. Si está nerviosa, puede ser una buena distracción saber que alguien puede hablar con usted mientras espera.

Solicitar una visita al centro donde se hacen las pruebas antes de la cita puede ayudarle a reducir la ansiedad, ya que hablar con el equipo humano y ver la máquina antes de hacer la prueba le puede ayudar a familiarizarse.

Recuerde que los profesionales sanitarios mantendrán la confidencialidad de cualquier conversación que mantengan. Puede ser útil compartir cualquier problema de salud física o mental o discapacidad para que puedan apoyarle. Le ayudarán a colocar los senos en la máquina para que se sienta cómoda.

Le ayudamos a decidir

Ninguna prueba de detección es fiable al 100 %. Antes de participar en la prueba deben considerarse los pros y los contras.

Los médicos no siempre pueden decir si un cáncer será potencialmente mortal o no. Por eso, siempre se ofrece tratamiento ante un diagnóstico de cáncer de mama.

- Esto significa que algunos cánceres que se diagnostican y tratan no serían potencialmente mortales, por lo que el tratamiento de cánceres potencialmente no mortales es el principal riesgo de la detección precoz del cáncer de mama.

Otros riesgos de la prueba de mamografía son:

- que no se detecte un cáncer - las mamografías no siempre detectan un cáncer que está ahí.
- radiografías - hacerse una mamografía cada 3 años durante 20 años aumenta muy ligeramente las probabilidades de padecer cáncer a lo largo de la vida.

La mayoría de la gente cree que los beneficios de una prueba de mamografía compensan los posibles riesgos.



Puede comentar cualquier aspecto de la prueba de detección precoz con un profesional sanitario y decidir si es o no adecuada para usted.

Esta guía y las invitaciones que le enviarán desde el programa de detección precoz del cáncer intestinal le proporcionan información para decidir si desea o no someterse a la prueba – usted elige.

Compruebe sus senos

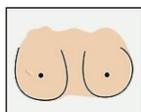
Entre una cita y otra de las pruebas de mamografía, es importante la autoexploración mamaria y que conozca su aspecto y tacto habituales. No hay una forma correcta o incorrecta de explorar sus senos. Recuerde **TLC (palpar, observar, consultar)**:

Al palpar sus senos, ¿nota algo inusual? Recuerde palpar ambos senos y debajo de las axilas, hasta la clavícula.

Observe posibles cambios ¿hay algún cambio en el tamaño o la forma de sus senos? ¿Hay algo que parezca diferente?

Consulte cualquier cosa inusual con su médico.

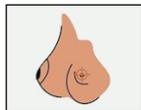
Algunos de los cambios a los que debe prestar atención durante la autoexploración mamaria son:



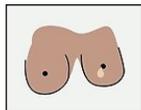
un bulto – puede notar un bulto pero no podía verlo



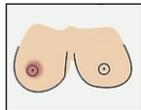
un cambio en el aspecto y tacto de la piel – puede parecerse a la piel de naranja



un cambio en el aspecto o dirección de un pezón



secreción (líquido) de uno o ambos pezones



enrojecimiento o sarpullido en la piel o alrededor del pezón

Si nota algún cambio en las mamas o el pecho, debe informar a su médico de cabecera.

¿Qué otra información necesito saber?



- ✓ Si cambia de nombre, dirección o número de teléfono, informe al médico de cabecera.
- ✓ Si actualiza su dirección, puede facilitar los datos de su profesional clave como segundo contacto.
- ✓ Si cambia de domicilio, puede inscribirse en otro médico de cabecera.
- ✓ Si no tiene una dirección fija, puede pedir a su médico de cabecera que actualice sus registros con su dirección.

Si tiene alguna duda o le preocupa alguna cosa, llame al London Breast Screening Hub, al teléfono **020 3758 2024** o pida a una persona de su confianza que le ayude.

[Guía de fácil lectura sobre las pruebas de mamografía \(NHS\)](#)

[Pruebas de mamografía: Le ayudamos a decidir \(NHS\)](#)

[¿Cómo debería autoexplorar mis senos? \(NHS\)](#)

También puede visitar el sitio web de [London Breast Screening](#) para más información



Escanee el código QR para más información
sobre las pruebas de mamografía

Reconocimientos

Este folleto ha sido elaborado por Groundswell en colaboración con la North Central London Cancer Alliance, RM Partners North West y South West London Cancer Alliance, North East London Cancer Alliance, South East London Cancer Alliance y el Equipo encargado del NHS England Cancer Screening (región de Londres).

Créditos imágenes

Página 4: <https://www.gov.uk/government/publications/breast-screening-helping-women-decide>

Página 9:

https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An_easy_guide_to_breast_screening_June23.pdf

www.groundswell.org.uk



@ItsGroundswell

Entidad benéfica de Groundswell registrada con el número 1089987

Publicado Julio 2024 / Fecha de revisión: Julio 2025