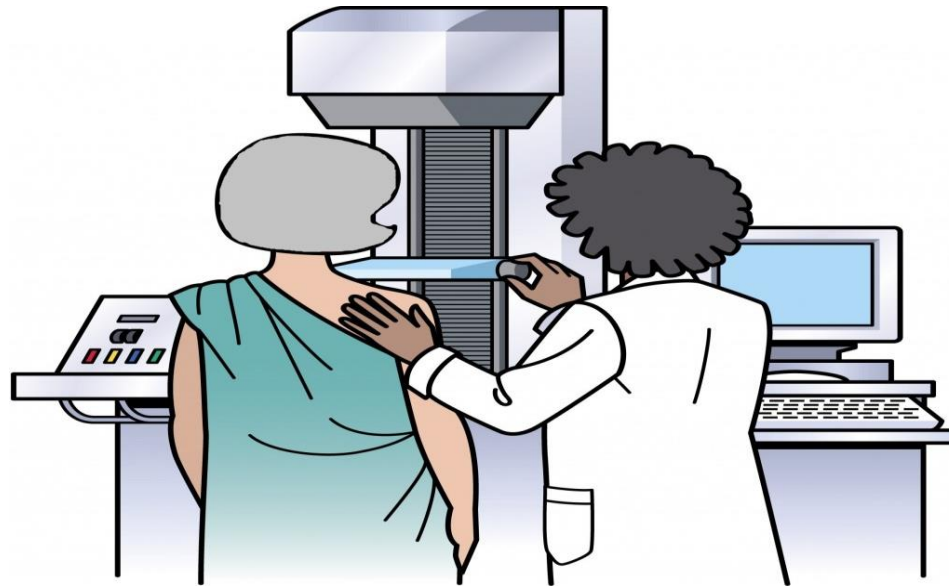


¿Debo continuar haciéndome mamografías? -Para las mujeres de 75 a 84 años de edad-



***Este es un cuaderno de trabajo para ayudarle a tomar esta decisión.
Necesitará un lápiz o una pluma para contestar los partes de este herramienta.***

¿Cuál es el uso de esta herramienta?

- Este herramienta de trabajo la ayudará a decidir si quiere dejar de hacerse mamografías o continuar haciéndolas.



¿Por qué es importante?

- A usted le corresponde tomar la decisión de hacerse o no hacerse una mamografía.
- Aunque las mamografías son recomendadas para las mujeres más jóvenes, los médicos no saben si las mamografías ayudan a las mujeres de 75 años o más. Por otra parte, hacerse una mamografía tiene desventajas.
- Las mujeres de 75 años de edad o más deben reflexionar sobre los beneficios y las desventajas de hacerse una mamografía.
- Las mujeres de 75 años de edad o más también deben reflexionar sobre su estado general de salud para decidir si desean hacerse una mamografía o no. Es poco probable que una mamografía ayude a las mujeres con otros problemas de salud.
- Este cuaderno de trabajo NO es para mujeres que han tenido cáncer de mama o que tienen dolor de mama.

¿Por qué las mujeres se hacen mamografías?

- Las mujeres se hacen mamografías para detectar el cáncer de mama en una etapa temprana antes de que cause problemas, pero
 - las mamografías no evitan que usted tenga cáncer de mama.
 - las mamografías no detectan todos los cánceres de mama.

¿Mi estado de salud es lo bastante bueno como para hacerme una mamografía?

- La mayoría de los cánceres de mama que se detectan en las mamografías crecen lentamente.
- Algunos cánceres de mama crecen tan lento que nunca habrían causado problemas.
- Encontrar y tratar el cáncer de mama no siempre ayuda a las mujeres de 75 años o más a vivir más tiempo.
- Los médicos dicen que una mamografía que se haga ahora puede tardar 10 años o más en ayudarle.
 - En promedio, una mujer de 75 años vivirá hasta los 88 años (13 años más)
 - En promedio, una mujer de 80 años vivirá hasta los 90 años (10 años más)
 - En promedio, una mujer de 85 años vivirá hasta los 92 años (7 años más)
- Los médicos recomiendan que reflexione sobre su estado general de salud antes de decidir hacerse una mamografía.

Su salud también afecta si usted puede beneficiarse de una mamografía. Responda las preguntas a continuación para saber más sobre si debe realizarse una mamografía según su salud.

Responda a las 10 preguntas siguientes y **sume** sus puntos de ambas páginas para obtener más información sobre su salud.

1. ¿Cuántos años tiene? **Puntos:**

75 – 79	0	}	puntos	escriba sus puntos aquí----->	_____
80 – 84	2		puntos		
85+	4		puntos		

2. ¿Cuánto pesa?

Si pesa más de 130 libras	0 puntos	}	escriba sus puntos aquí----->	_____
Si pesa menos de 130 libras	2			puntos

3. Diría usted que su salud es:

Excelente (0 puntos) Muy buena (0 puntos) Buena (1 punto) Regular (2 puntos) Mala (2 puntos)--> _____

4. ¿Alguna vez le ha dicho un médico o profesional de la salud que tuvo enfisema o bronquitis crónica o EPOC?

No (0 puntos) Sí (2 puntos) escriba sus puntos aquí -----> _____

5. ¿Alguna vez le ha dicho un médico o profesional de la salud que tuvo un cáncer? (No incluya cáncer de piel a menos que haya sido melanoma)

No (0 puntos) Sí (2 puntos) escriba sus puntos aquí -----> _____

6. ¿Alguna vez le ha dicho un médico o profesional de la salud que tenía diabetes? (incluyendo en el límite o pre-diabetes)

No (0 puntos) Sí (2 puntos) escriba sus puntos aquí -----> _____

Aprendiendo sobre su salud (continuación)

7. Debido a un problema físico, mental o emocional, ¿necesita ayuda de otras personas con tareas domésticas o para ir de compras?

No (0 puntos)

Sí (2 puntos)

escriba sus puntos aquí ----->

8. Sola y sin usar ningún equipo especial, ¿qué tan difícil es para usted caminar un cuarto de milla (aproximadamente 3 cuadras de la ciudad)?

No es nada difícil (0 puntos)

Un poco difícil hasta muy difícil (3 puntos)

Sólo puedo hacerlo con un bastón o andador (3 puntos)

} --->

9. ¿Cuál describe mejor su consumo de cigarrillos?

Nunca fumé o fumó menos de 100 cigarrillos en su vida (0 puntos)

Antes fumaba (1 punto)

Actualmente fumadora (3 puntos)

} --->

10. Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces fue hospitalizada durante la noche?

Nunca (0 puntos)

Una vez (1 punto)

Dos o más (3 puntos)

}

escriba sus puntos aquí ----->

Ahora sume todos sus puntos de las preguntas 1-10 de AMBAS páginas:

Encierre en un círculo su el total y lea el comentario directamente debajo de su el total para saber qué significa:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 o más

**Una mamografía
puede ayudarle a vivir
más tiempo**

**Es poco probable que una
mamografía
le ayude a vivir más tiempo**

**Es muy poco probable que
una mamografía
le ayude a vivir más tiempo**

Los médicos recomiendan que **considerar las ventajas y desventajas** para decidir si desea hacerse una mamografía

Los médicos recomiendan que **deje** de hacerse mamografías

*****Por favor lea la siguiente información. No necesita contestar nada en esta página.*****

Qué puede suceder con las mujeres de 75 años o más que CONTINÚAN haciéndose mamografías durante 10 años:

1. Falsas alarmas: 200 mujeres de cada 1000 que continúan haciéndose mamografías tienen una falsa alarma. Estas mujeres tienen una mamografía anormal, pero las pruebas adicionales no muestran cáncer de mama. La mayoría de las mujeres sienten que esta experiencia causa ansiedad.

2. Detección excesiva: 13 mujeres de cada 1000 que siguen haciéndose mamografías descubren que tienen cáncer de mama, pero sus cánceres de mama están creciendo tan lento que nunca hubiera causado problemas. Pero, una vez que se encuentra un cáncer de mama en una mamografía, casi todas las mujeres reciben tratamiento. El tratamiento para el cáncer de mama puede ser complicado.

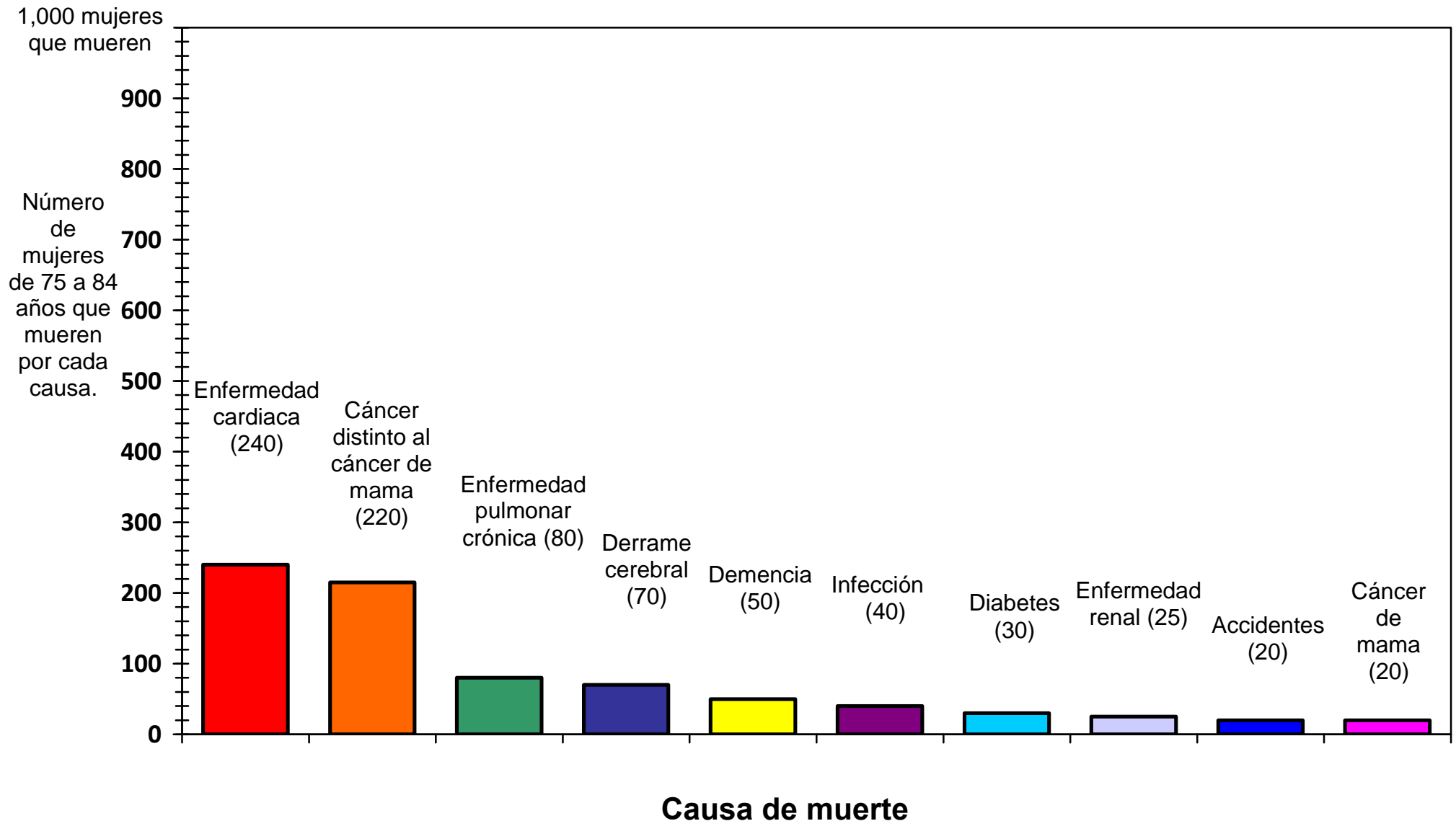


3. Omitir un cáncer grande: 4 mujeres de cada 1,000 que siguen haciéndose mamografías no encuentran un cáncer de mama grande.

4. Esperanza de vida: No se sabe si hacerse una mamografía ayuda a las mujeres de 75 años o más a vivir más tiempo. Algunos estudios estiman que las mamografías evitan que 1 de cada 1,000 mujeres muera de cáncer de mama 10 años después de hacerse una mamografía.

Para 999 de cada 1000 mujeres de 75 años de edad o más, **hacerse una mamografía no les ayuda a vivir más tiempo.** En cambio, hacerse una mamografía puede causar falsas alarmas y detección excesiva de cáncer de mama.

Causas de muerte previstas entre las mujeres de 75 a 84 años que morirán en los próximos 10 años



- Muchas más mujeres de 75 años o más mueren de enfermedades del corazón que el cáncer de mama.

Marque a continuación qué ventajas y desventajas de hacerse una mamografía son importantes para usted

Ventajas de hacerse una mamografía

- ____1. Es más probable que una mamografía encuentre el cáncer de mama cuando es pequeño, lo que mejora mis posibilidades de sólo necesitar cirugía menor.
- ____2. Hacerme una mamografía puede disminuir mis posibilidades de morir de cáncer de mama, pero no es seguro.
- ____3. Hacerme una mamografía puede ayudarme

Desventajas de hacerse una mamografía

- ____1. Una mamografía puede encontrar un cáncer de mama que hubiera permanecido ahí, sin causar problemas ni síntomas durante toda mi vida.
- ____2. Hacerme una mamografía puede aumentar la cantidad de pruebas o tratamientos que me administren. Algunas de esas pruebas y tratamientos pueden causar daños.
- ____3. Hacerme una mamografía puede ser incómoda o hacerme sentir ansiosa

En el próximo año, ¿se va a hacer una mamografía?

Coloque una marca en una de las siguientes casillas:

Si está segura de que desea una mamografía, marque la casilla del extremo **IZQUIERDO**.

Si está segura de que **NO** quiere una mamografía, marque la casilla del extremo **DERECHO**.

Si no está segura, marque una de las casillas intermedias.

En el próximo año:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Me haré
una mamografía

No he decidido

NO me haré
una mamografía

Ahora podrá querer hablar con su médico sobre lo que aprendió de esta herramienta.