

# Are You DENSE?

exposing the best-kept secret

¿Como está su densidad?

## Exponiendo el secreto mejor Guardado

- Cuarenta por ciento (40%) de las mujeres tienen tejidos densos en los senos.
- La densidad en los senos predice la exactitud de una mamografía a cualquier edad.
- Las mamografías malinterpretan otros tipos de cáncer en senos densos.
- Senos densos es un indicador bien establecido de riesgo en cáncer.

### ¿Como puedo saber si tengo senos con tejidos densos?

El radiólogo determina la densidad de los senos de una mujer examinando la mamografía. El tejido denso es formado por áreas de tejido conjuntivo con menos grasa y más fibra, los cuales aparecen blancos en la mamografía. El cáncer también aparece blanco ya que puede estar encubierto por el tejido denso. Solicite del doctor que refiere una copia del reporte de mamografía. Asegúrese que el informe sea generado por el radiólogo y no por una carta de formato. Lea detenidamente el reporte y observe la descripción de los tejidos en los senos. **Connecticut** fue el primer estado en reglamentar que cada reporte obtenido por un paciente incluya información sobre la densidad de los senos. Para información sobre los esfuerzos regulatorios estatales y federales visite:

[AreYouDenseAdvocacy.org](http://AreYouDenseAdvocacy.org).

### ¿Que puedo hacer si tengo densidad en los senos?

Pregúntele a su médico como obtener estudios de análisis adicionales tales como ultrasonidos o MRI de los senos. Los estatutos generales en **Connecticut** requieren cubierta de seguro médico para los análisis de ultrasonido integral del pecho si la mamografía demuestra tejidos densos o heterogéneos en los senos basado en la escala **BIRADS** (Breast Imaging Reporting And Data System). Es un Reporte de Proyección de Imagen y Sistema de Datos del Seno, establecido por el Colegio Americano de Radiología (ACR). Para determinar las leyes de seguro médico del Departamento de Salud o por el representante del estado visite [AreYouDenseAdvocacy.org](http://AreYouDenseAdvocacy.org)

#### Recuerde de:

- ~Hacerse una mamografía. La mamografía distingue la densidad de los senos en la mujer.
- ~Estar consciente de la condición de sus senos observando cambios. ~Solicítele a su médico que haga un examen completo (minucioso) de sus senos.

Existen dos escalas **BIRADS** y ACR (Breast Imaging Reporting and Data System-Reporte de Proyección de Imagen y Sistema de Datos de los Senos) que son usadas por los radiólogos para estandarizar los reporte de mamografías.

a	Los senos estan compuestos casi enteramente de grasa.
b	Existen areas dispersas de densidad fibroglandular.
c	Los senos son heterogénicamente densos, lo cual puede ocultar masas pequeñas.
d	Los senos son extremadamente densos, lo cual reduce la sensibilidad de las mamografías.

**Hable** con su médico sobre la composición de los tejidos mamarios. Lo mas probable es que el reporte de la mamografía que usted reciba no contenga esta información.

La otra escala **BIRADS\*** categoriza los resultados observados en la mamografía. La mayoría de los reportes de mamografía son en referencia a la escala **BIRADS**.

0	Incompleto- Necesita evaluacion adicional de proyeccion y/o mamografías anteriores para comparacion.
1	Negativo-Resultados benignos
2	Resultados benignos
3	Probablemente benigno
4 A,B,C	A: Sospecha baja en malignidad B: Sospecha moderada en malignidad C: Sospecha alta en malignidad
5	Malignidad altamente sugestiva
6	Malignidad comprobada-Determinada con una biopsia

La mujer con senos de alta densidad **no pueden** depender solo en la escala **BIRADS\*** para determinar resultados en cáncer de seno.

**Are You Dense Inc.**  
a 501(c)(3) Public Charity  
[AreYouDense.org](http://AreYouDense.org)



En Colaboración con Madre Latina Inc.  
<http://www.Madre-Latina.com>

“El retenerle a una mujer la composición de la densidad de los senos, es negarle el derecho a tomar una decisión informada sobre la salud de sus senos.” (Cappellon N. J Ann Coll Radiol 2013;10:903-907)

## **“El Secreto-Mejor Guardado”**

Por Nancy M. Cappello, Ph.D.

### **Mi historia**

El 3 de Febrero de 2004 fui diagnosticada con etapa avanzada de cancer de senos semanas despues de una mamografía de rutina. Fue en este tiempo que aprendí que tenia tejidos mamarios densos y no tenia conocimiento de su gran importancia porque:

- 1) Las mamografias fallan en interpretar tipos de cancer en senos densos porque el cancer aparece blanco en la mamografía, tal como el tejido blando, ya que no existe contraste para detectar el cancer. 2) El reporte mamográfico, hecho por el radiólogo para el médico referente, tenia información detallada sobre los senos de la mujer, pero el reporte típicamente no es compartido con el paciente. Solo siete semanas antes de mi diagnóstico de cancer avanzado, me hice la undécima
- 2) mamografía annual y el reporte “mamografía feliz” (happy gram) que recibí salió normal. En el próximo examen anual, mi médico palpó un area de protuberancia en mi pecho y ordenó una mamografía. La mamografía no reveló nada, pero ese mismo dia el ultrasonido detectó un tumor del tamaño de una peseta. El informe patológico reveló etapa avanzada de cancer de seno metastatizado hacia trece ganglios linfáticos.

### **¿Que ha pasado con la Detección Temprana?**

Como el cancer fue detectado a tan avanzada etapa, confronté un tratamiento agresivo que consistia en quemoterapia, radiacion, cirugias numerosas y terapia de hormonas. Desde mi diagnóstico, me siento obligada a contar el **Secreto Mejor Guardado** sobre densidad en los tejidos del seno y su importancia, ya que las mamografias tienen una sensibilidad limitada en senos con tejidos densos y mujeres con estos síntomas tienen un riesgo mayor de desarrollar cancer de seno.

**Existen demasiadas mujeres que no conocen de la densidad de sus senos y creen en su “mamografía feliz” (happy gram) cuando el informe sale normal y estan en riesgo de un diagnóstico de cancer en etapa avanzado. Infórmese sobre la densidad en los senos. El cancer detectado tempranamente tiene mejores opciones en tratamientos y resultados de sobrevivencia.**

**Para mas informacion comuníquese con:**



**Nancy M. Cappello, Ph.D.**  
**Directora y Fundadora**  
**Are You Dense, Inc.**

[AreYouDense.org](http://AreYouDense.org) .... [info@AreYouDense.org](mailto:info@AreYouDense.org)

- El Dr. Thomas Kolb encontró en su estudio fundamental que añadiendo un examen de ultrasonido a una mamografía aumentará la detección en mujeres con senos densos. Mientras la mamografía detecta el 98% de cancer en mujeres con senos grasos, han encontrado solo 48% en mujeres con los senos mas densos. (American Medical Association: Sept. 19, 2002 & AMA scientific paper of the year award)
- Las mamografias fallan en detectar uno que otro tipo de cancer en los senos. (Berget al, JAMA: 2012)
- La densidad en los senos es consistentemente asociada al riesgo de cancer en el seno, mas frecuente que la mayoria de otros factores de riesgo. Una densidad extensa en los senos puede explicar una fracción sustancial de cancer en el seno. (Journal of National Cancer Institute, Aug. 2010)
- Estamos encontrando cancer de tamaño pequeño ocultos (no visible) en mamografias en una tasa significativa y somos capaces de hacer esto y todavía ser efectivos. (ACR bulletin: Oct., 2012; Dr. Regina Hooley, Yale School of Medicine)
- Los médicos hablan con menos de una decada diez mujeres sobre la densidad de los senos (Harris Interactive Survey: 2010)

### **PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS**

En mención por la Asamblea General de Connecticut y en reconocimiento del compromiso extraordinario para promover la detección temprana del cancer de seno a través de la exitosa defensa legislativa y ofrecer conciencia pública y por el valor de transformar una tragedia personal en una fuerza positiva.

**Parade Magazine**-Health Hero

**Person of the Year**-Litchfield County Times

**Angel Award**-American Cancer Society

**Ruby Award**- Soroptimist

**Health Leadership Award**-Waterbury Chamber of Commerce

**Women of Strength Award**-Get in Touch Foundation

**Aixplorer Achievement Award**-Supersonic Imagine

**Health Advocacy Honoree**-St. Vincent's Hospital, New Haven, Art Bra

**Making a Difference Award**-Safe Haven Greater Waterbury

**Pink Pioneer**-The Pink Paper Publication

**Women of Innovation**-CT Technology Council

**Women Making a Difference** - Griffin Hospital

**Nancy Silver Advocacy Award**- Congressman John Larson

**Americanism Award** - UNICO National

**Komen Promise Award** - Presented by Joan Lunden

### **LOS MEDIOS DE COMUNICACION Y PRESENTACIONES**

**La Dra. Cappello** es portavoz principal en lugares a través de los Estados Unidos y del mundo. Su mensaje expresado por inspiración y con humor, habla de su jornada desde ser un paciente hasta ser emisaria e inspira a otros a utilizar sus retos y las lecciones de su vida para hacer un impacto positivo en la vida de otros. La tragedia de la Dra. Cappello con su cancer avanzado de seno, ha resultado en el punto de referencia en la legislación de Connecticut por los esfuerzos en reportar el problema de densidad en el seno a nivel nacional

**La misión** de ¿Como está su densidad? (Are You Dense, Inc.) es para educar al público sobre tejidos densos de los senos y su importancia para la prevención de cancer en estado avanzado.