

5 MANERAS de ser inteligente en cuanto al cáncer de ovario se refiere

- 1 Tome medidas para prevenir el cáncer de ovario.** Mantenga un peso saludable y haga ejercicio regularmente. Coma muchas frutas y verduras. Coma alimentos con grasas omega-3, como salmón y sardinas. Pregúntele a su médico sobre tomar anticonceptivos orales y obtener suficiente vitamina D.
- 2 Conozca sus riesgos.** Su riesgo es más alto si usted tiene un historial familiar de cáncer de seno, útero, ovario o colon, o si tiene la mutación de genes *BRCA1* o *BRCA2*, o el síndrome de *Lynch*.
- 3 Conozca los síntomas del cáncer de ovario.** Los síntomas del cáncer de ovario se indican a continuación. Consulte a su médico si el síntoma dura dos semanas o más.
- 4 Sepa cuándo hacerse examinar.** Las pruebas podrían tener sentido si usted tiene síntomas o riesgos altos, o si su médico ve algo en un examen. Hable sobre las pruebas con su médico. Un análisis de sangre llamado CA-125 mide una proteína encontrada en las células cancerosas en el ovario. Una prueba de ultrasonido usa ondas sonoras para detectar el cáncer.
- 5 Sepa cuándo NO hacerse examinar.** Evite las pruebas si usted no tiene síntomas y su riesgo es bajo. Las pruebas no son muy precisas en las mujeres sin síntomas, y pueden causar falsas alarmas, que conducen a pruebas y procedimientos de seguimiento innecesarios.

Consulte a su médico si el síntoma es nuevo y dura un par de semanas.

Síntomas a los que debe estar alerta:

- Presión o dolor en el abdomen, pelvis o en ambos
- Inflamación o hinchazón en el abdomen
- Dificultades para comer o sensación de estar llena rápidamente
- Náuseas, indigestión, gas, estreñimiento o diarrea
- Sensación de cansancio todo el tiempo
- Falta de aliento
- Una necesidad de orinar con mayor frecuencia
- Sangrado vaginal inusual, como períodos menstruales abundantes o sangrado después de la menopausia

