

El cáncer de mama es el cáncer más común entre las mujeres hispanas en los Estados Unidos. La detección temprana y el tratamiento eficaz ofrecen la mejor probabilidad de sobrevivir al cáncer de mama.

1. Conozca qué riesgo corre

- Hable con su ambos lados de su familia (materna y paterna) acerca de sus antecedentes familiares de salud.
- Hable con un doctor sobre su riesgo de tener cáncer de mama.

2. Sométase a exámenes de detección

- Hable con un doctor sobre cuáles exámenes de detección son los más indicados para usted, si usted corre mayor riesgo.
- Hágase una mamografía cada año a partir de los 40 años de edad si usted corre un riesgo promedio.*
- Hágase el examen clínicos de las mamas al menos cada 3 años a partir de los 25 años de edad y anualmente a partir de los 40 años de edad.

*Según las pautas de NCCN

3. Conozca lo que es normal en usted

- Si nota cualquiera de estos cambios de la mama, vea a un doctor:
 - Una masa, bolita dura o la piel más gruesa dentro de la mama o en el área bajo la axila
 - Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento de la mama
 - Cambio en el tamaño o la forma de la mama
 - Hoyuelos o arrugas en la piel
 - Picazón, úlcera o llaga escamosa en la piel o sarpullido en el pezón
 - Hundimiento del pezón o de otras partes de la mama
 - Secreción repentina del pezón
 - Dolor reciente y persistente en alguna parte

4. Lleve un estilo de vida saludable

- Mantenga un peso saludable.
- Haga del ejercicio parte de su rutina.
- Limite el consumo de bebidas alcohólicas.
- Limite el uso de hormonas menopáusicas.
- Si puede amamante a su bebé.

Para obtener más información, visite komen.org o bien, llame a la línea de ayuda para el cuidado de las mamas del Komen centro de atención al paciente al **1-877-465-6636** (1-877 GO KOMEN) de lunes a jueves de 9 a.m. a 7 p.m. y viernes de 9 a.m. a 6 p.m., hora del este o envíe un correo electrónico a helpline@komen.org. Se habla español.

¿Sabía que 6 de las 8 señales de alerta del cáncer de mama son visuales?

Los signos del cáncer de mama no son iguales en todas las mujeres. Es importante conocer la apariencia y sensación normal de sus senos. Si usted nota cualquier cambio en sus mamas, vaya al doctor.

Los cambios sobre los que deben informarse son:

- Una masa, bolita dura o la piel más gruesa dentro de la mama o en el área bajo la axila



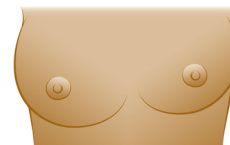
©2024 Susan G. Komen®

- Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento de la mama



©2024 Susan G. Komen®

- Cambio en el tamaño o la forma de la mama



©2024 Susan G. Komen®

- Hoyuelos o arrugas en la piel



©2024 Susan G. Komen®

- Picazón, úlcera o llaga escamosa en la piel o sarpullido en el pezón



©2024 Susan G. Komen®

- Hundimiento del pezón o de otras partes de la mama



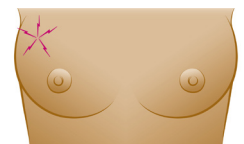
©2024 Susan G. Komen®

- Secreción repentina del pezón



©2024 Susan G. Komen®

- Dolor reciente y persistente en alguna parte



©2024 Susan G. Komen®