

El cáncer de seno 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 seno.

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 seno.

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 clínico de los senos al menos cada 3 años a partir de los 20 años de edad y anualmente a partir de los 40 años de edad.
- ☐ Inscríbase para recibir un recordatorio para hacerse exámenes de detección en komen.org/recordatorio.

3. Conozca la apariencia y forma normal de sus senos

- ☐ Vaya al doctor si nota alguno de estos cambios del seno:
 - Una masa, bolita dura o la piel más gruesa dentro del seno o en el área bajo la axila
 - Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento del seno
 - Cambio en el tamaño o la forma de su seno
 - 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 del seno
 - 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.

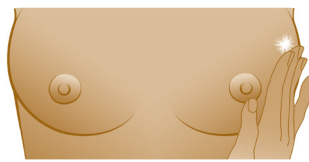
Para obtener más información, visite komen.org o bien, llame a la línea de ayuda de Komen para el cuidado de los senos al **1-877 GO KOMEN** (1-877-465-6636) de lunes a viernes de 9 a.m. a 10 p.m., hora del este o envíe un correo electrónico at helpline@komen.org. Se habla español.

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

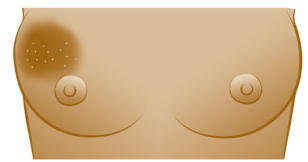
Los signos del cáncer de seno no son iguales en todas las mujeres. Es importante conocer la apariencia y sensación normal de sus senos. Si usted nota cualquier cambio en sus senos, vaya al doctor.

Los cambios sobre los que deben informarse son:

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



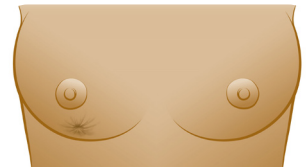
- Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento del seno



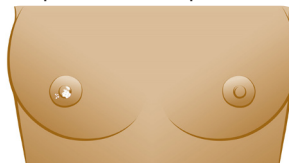
- Cambio en el tamaño o la forma de su seno



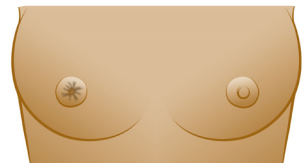
- Hoyuelos o arrugas en la piel



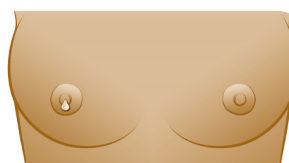
- Picazón, úlcera o llaga escamosa en la piel o sarpullido en el pezón



- Hundimiento del pezón o de otras partes del seno



- Secreción repentina del pezón



- Dolor reciente y persistente en alguna parte

