

Mi Plan de Acción

- Verificaré mis antecedentes familiares de cáncer de mama/del seno
- Estaré alerta a los síntomas del cáncer de mama/del seno
- Hablaré con mi médico sobre la salud mamaria/del seno
- Revisaré mi estilo de vida y haré cambios para mejorar la salud

¿Qué puedo hacer para protegerme del cáncer de mama/del seno?

- Haga ejercicio regularmente
- Llegue a un peso saludable y manténgalo durante toda su vida
- Limite o reduzca el consumo de bebidas alcohólicas
- Si es posible, evite la terapia hormonal



Cáncer de mama/del seno

¿Dónde puedo obtener más información?

Para una cita, llame al
1-888-369-2427 (888-FOX-CHASE)
o visite www.foxchase.org

Philip E. y Naomi P Lippincott
Centro de Educación y Recursos
215-214-1618
recstaff@fcc.edu



El Sistema de Salud de Temple se refiere a las actividades de salud, educación y de investigación realizados por los afiliados de Temple University Health System (TUHS) y por la Escuela de Medicina Lewis Katz de la Universidad Temple.

TUHS ni proporciona ni controla la prestación de atención médica. Todo cuidado médico es siempre proveído por los miembros de organizaciones o proveedores de cuidado médico independientes afiliados a las organizaciones asociadas a TUHS.

Cada organización integrante de TUHS pertenece y es operado en conformidad con sus documentos administrativos gobernantes.



Lo que necesita saber...

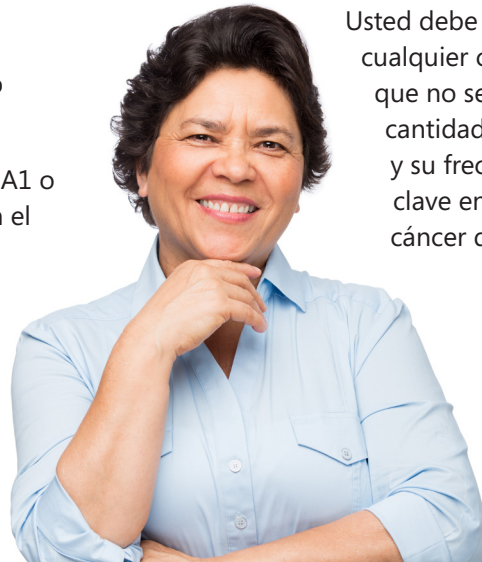


¿Estoy en riesgo para cáncer de mama/del seno?

No hay manera de saber con seguridad si una persona tendrá cáncer de mama/del seno. Ciertas características personales aumentan la probabilidad de que surja esta enfermedad. Esto se conoce como factores de riesgo. Revise a continuación sus factores de riesgo para el cáncer de mama/del seno:

- Mi madre, hermana o hija tuvieron cáncer de mama
- Soy una mujer mayor de 40 años
- No tuve hijos o los tuve después de los 30 años
- Comencé a menstruar (a tener el período) a una edad temprana, antes de los 12 años
- Tuve la menopausia después de los 55 años
- Tomo medicación de reemplazo de estrógenos desde hace muchos años
- Tengo tejido mamario denso
- Recibí tratamiento con radioterapia en la mama/el pecho
- Tengo antecedentes de enfermedad no cancerosa de mama/del seno
- He heredado cambios en los genes BRCA1 o BRCA2 o en otros genes que aumentan el riesgo de cáncer de mama/del seno
- Tengo sobrepeso o soy obesa

Si *marcó alguno* de estos factores de riesgo, es posible que usted esté en riesgo para cáncer de mama/del seno.



¿Cuáles son los síntomas del cáncer de mama/del seno?

Los estudios muestran que incluso el cáncer de mama/del seno en etapa temprana puede causar estos síntomas:

- Cambio en el tamaño o forma del seno.
- Bulto o hinchazón en la mama/el seno o en un área cercana, o en el área de la axila.
- Pérdida de líquido a través del pezón, que no es leche materna.
- Irritación o hundimiento de la piel.
- Dolor en el pezón o pezón invertido.

¿Por qué debo preocuparme por el cáncer de mama/del seno?

El cáncer de mama/del seno es el cáncer más común en las mujeres, independientemente de su raza u origen étnico.

Usted debe estar atenta e informar cualquier cambio en los senos que no sea normal para usted. La cantidad de síntomas que tenga y su frecuencia son factores clave en el diagnóstico de cáncer de mama/del seno.

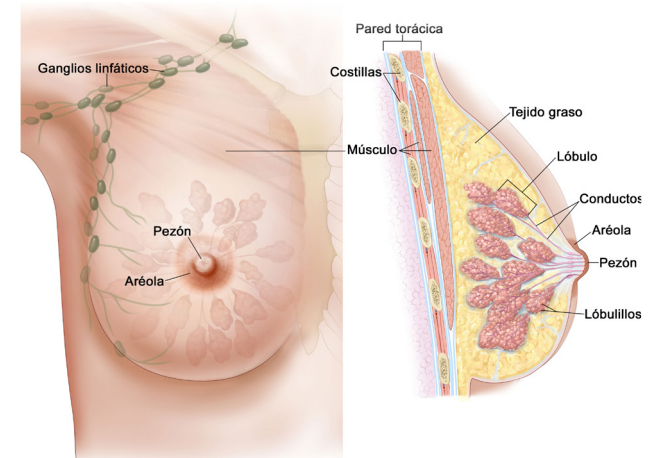
¿Cuáles son las pruebas de detección para el cáncer de mama/del seno?

Un estudio de detección es un examen que se utiliza para detectar una enfermedad, como el cáncer, en personas que no tienen ningún síntoma. El objetivo de los estudios de detección es encontrar el cáncer antes de que comience a causar síntomas.

Mamografía

Una mamografía es una radiografía de la mama/del seno. Ayuda a su médico a encontrar cambios en la mama/el seno dos años antes de que estos cambios se puedan detectar en un examen clínico o un autoexamen.

¡Si usted es mujer, tiene 40 años o más, y se encuentra en buen estado de salud, hágase una mamografía cada año!



Anatomía de la mama/del seno de la mujer