

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 20 años de edad y anualmente a partir de los 40 años de edad.

## 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 su 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.

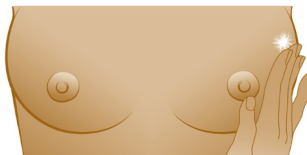
Para obtener más información, visite [komen.org](http://komen.org) o bien, llame a la línea de ayuda de Komen para el cuidado de las mama al **1-877 GO KOMEN** (1-877-465-6636) de lunes a viernes de 9 a.m. a 10 p.m., hora del este o envíe un correo electrónico at [helpline@komen.org](mailto:helpline@komen.org). 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



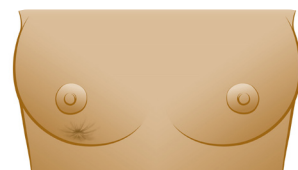
- Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento de la mama



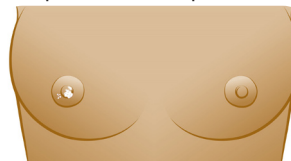
- Cambio en el tamaño o la forma de su mama



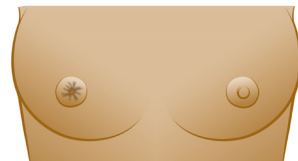
- Hoyuelos o arrugas en la piel



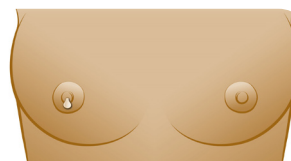
- Picazón, úlcera o llaga escamosa en la piel o sarpullido en el pezón



- Hundimiento del pezón o de otras partes de la mama



- Secreción repentina del pezón



- Dolor reciente y persistente en alguna parte

