

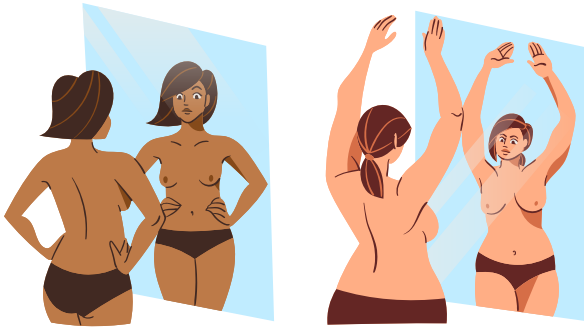
Conozca Su Cuerpo

Pasos del autoexamen de los senos

Paso 1: Ponte delante de un espejo, sin ropa y con las manos a los lados, y busca lo siguiente:

- | | |
|--------------------|----------------|
| Bultos | Irritación |
| Cambios en la piel | Pezón hundido |
| Hoyuelos | Secreción |
| Hinchazón | Enrojecimiento |

Paso 2: Inspeccione sus senos para ver si hay cambios en el Paso 1 con las manos presionadas sobre las caderas, y luego de nuevo con ambas manos levantadas por encima de la cabeza con las palmas presionadas.



Paso 3: Acuéstese en un lugar plano. Toque sus senos de uno en uno mientras está acostado sobre su espalda, use las puntas de los dedos de su mano opuesta y presione firmemente.



Empieza por fuera de la axila, cerca de la espalda, con un pequeño movimiento circular, y muévete hacia arriba y hacia abajo en líneas desde lo alto de la axila hasta debajo del escote del seno.



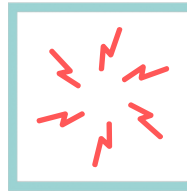
Saber lo que es normal para su cuerpo es importante entre las revisiones rutinarias del cáncer de mama.

¿Cuándo hay que hacerse una mamografía?

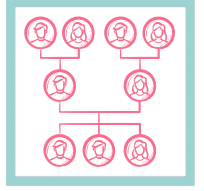
LA DETECCIÓN TEMPRANA AYUDA A SALVAR VIDAS



Anualmente después de los 40 años



Dolor o cambios en los senos



Antecedentes familiares de cáncer de mama

Llame para programar su examen hoy mismo:

1-888-672-9647

DBCC

Los programas de la **Coalición contra el Cáncer de Mama en Delaware (DBCC)** están diseñados para educar a la comunidad, proporcionar alcance a las comunidades menos atendidas, conectar a los sobrevivientes con los recursos locales y enriquecer las vidas de aquellos que viven con cáncer de mama mientras se promueve una comunidad saludable.

El recurso más confiable en Delaware sobre el cáncer de mama

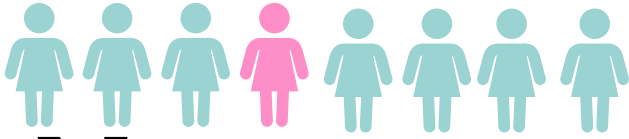


Wilmington | Dover | Rehoboth
debreastcancer.org



1 de cada 8...

mujeres serán diagnosticadas de cáncer de mama a lo largo de su vida.



¡No espere!

Nunca retrase las pruebas de detección del cáncer de mama ni las citas de seguimiento.

Consejos de prevención



Estar activo 75-150 minutos de ejercicio a la semana



Mantener un peso saludable



Tomar decisiones saludables



Amamantar durante al menos 6 meses



Evitar o limitar el alcohol



Hable con su médico sobre sus riesgos personales

¡La detección temprana salva vidas!

Cuando se diagnostica a tiempo, se cuenta con mejores opciones de tratamiento y hay más posibilidades de supervivencia.



¡ESCANEE PARA APRENDER MÁS!

3.8M

supervivientes de cáncer de mama están vivas en Estados Unidos, incluyendo a las mujeres que aún están en tratamiento y a las que ya lo han completado.



¿Qué es el cáncer de mama?

El **cáncer de mama** es un tipo de cáncer que comienza en el seno cuando algo va mal y sus células siguen produciendo nuevas células y las viejas o anormales no mueren cuando deberían.

El **cáncer de mama** es el **2º** cáncer más común en las mujeres

Estimaciones de EE.UU. para 2023:

Nuevos casos: 300,590

(2,800 , 297,790 )

Delaware: 1,050

Muertes: 43,700

(530 , 43,170 )

Delaware: 160



En el caso de los hombres, el riesgo de padecer cáncer de mama a lo largo de la vida es de 1 entre 833.

El recurso más confiable en Delaware sobre el cáncer de mama



Wilmington | Dover | Rehoboth
debreastcancer.org

