Conozca Su Cuerpo

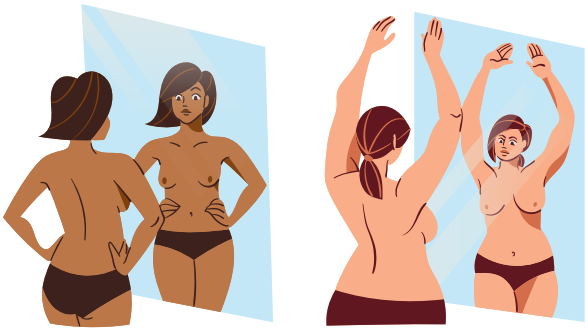
Saber lo que es normal para su cuerpo es importante entre las revisiones rutinarias del cáncer de mama.

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.



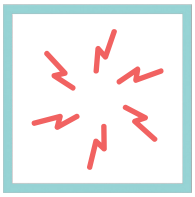
Paso 3: Acuéstese en un lugar plano. Toque sus senos de uno en uno mientras está acostado sobre su espalda, use las puntas de los dedos de su mano opuesta y presione firmemente.

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.

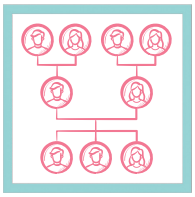
¿Cuándo hay que hacerse una mamografía?

LA DETECCIÓN TEMPRANA AYUDA A SALVAR VIDAS

Anualmente después de los 40 años **o**



Dolor o cambios en los senos **o**



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

DELAWARE BREAST CANCER COALITION

Wilmington | Dover | Rehoboth

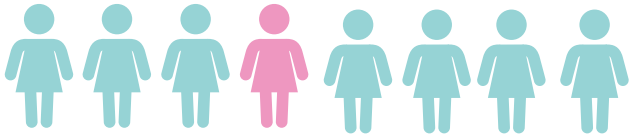
debreastcancer.org

Conceptos básicos sobre el cáncer de mama

Edición 2024 de DBCC

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.

¿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

Consejos de prevención

- Estar activo 75-150 minutos de ejercicio a la semana
- Tomar decisiones saludables
- Evitar o limitar el alcohol
- Mantener un peso saludable
- Amamantar durante al menos 6 meses
- Hable con su médico sobre sus riesgos personales

Estimaciones de EE.UU. para 2024:

Nuevos casos: 313,510
(2,790 , 310,720)
Delaware: 1,140

Muertes: 42,780
(530 , 42,250)
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 726.

¡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.

El recurso más confiable en Delaware sobre el cáncer de mama

DELAWARE BREAST CANCER COALITION

Wilmington | Dover | Rehoboth

debreastcancer.org

Información y estadísticas procedentes de ACS, 2024