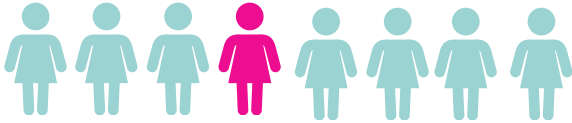


Conceptos básicos sobre la salud de los senos

1 de cada 8...

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



¡No espere!


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

Conozca sus riesgos

Los factores de riesgo incluyen cualquier cosa que aumente las posibilidades de padecer cáncer de seno. Tener un factor de riesgo, o incluso muchos, no significa que esté segura de padecer la enfermedad.

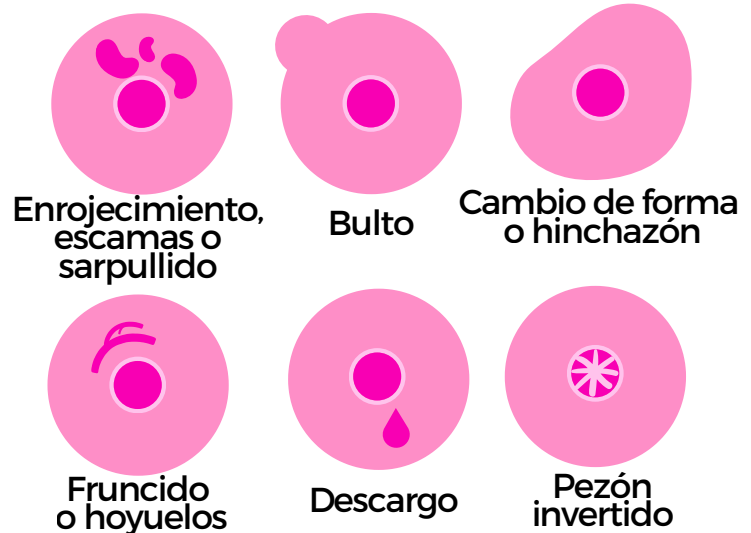
-  Haber nacido mujer
-  Genética
Herencia de ciertas mutaciones genéticas
-  Envejecimiento
-  Antecedentes familiares (maternal or paternal)
-  Beber alcohol
-  Estar con sobrepeso o ser obeso
-  Terapia hormonal para la menopausia
-  Uso de anticonceptivos con hormonas

Consejos de prevención

-  Estar activo 75-150 minutos de ejercicio a la semana
-  Mantener un peso saludable
-  Toma decisiones saludables sobre lo que entra en tu cuerpo y lo que pones sobre él
-  Amamantar durante al menos 6 meses
-  Evitar o limitar el alcohol
-  Hable con su médico sobre sus riesgos personales

Saber lo que es normal para su cuerpo es importante.

Los autoexámenes de senos regulares pueden ayudar a identificar alguna inquietud. Informe de inmediato a su médico sobre cualquier cambio o preocupación.



¿No tiene médico?
Podemos ayudarle, llame:

1-888-672-9647

¡La detección temprana salva vidas!



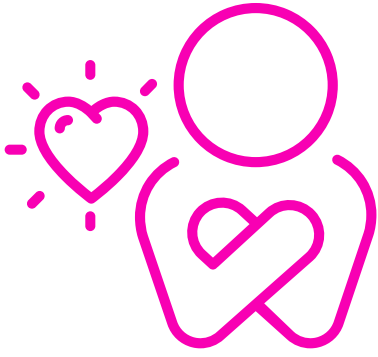
El recurso más confiable en Delaware sobre el cáncer de seno

Los programas de la Coalición contra el Cáncer de Seno 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 seno mientras se promueve una comunidad saludable.

Wilmington | Dover | Rehoboth

debreastcancer.org





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

Cambios en la piel

Hoyuelos

Hinchazón

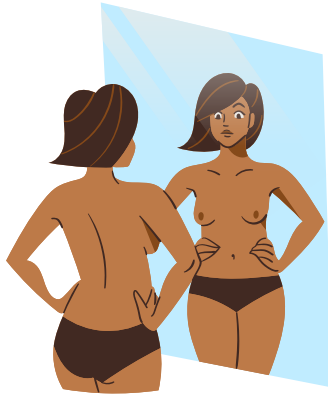
Irritación

Pezón hundido

Secreción

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 seno.

Calcula tu riesgo de cáncer de seno

Utilice la calculadora de riesgo de cáncer de seno del Estudio de Salud de Mujeres de Tez Oscura para calcular su riesgo personal de TNBC.

Fue desarrollado para mujeres de tez oscura y se utiliza para ayudar a orientar las decisiones sobre el inicio de las pruebas de detección a una edad más temprana si existe un alto riesgo.



Escanea con tu cámara y haz clic en el enlace para abrir.



El recurso más confiable en Delaware sobre el cáncer de seno

Los programas de la **Coalición contra el Cáncer de Seno 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 seno mientras se promueve una comunidad saludable.

Wilmington | Dover | Rehoboth

debreastcancer.org

