



BlueResource<sup>SM</sup> – Proteja su salud – Cómo detectar el cáncer de seno

## Aprenda a detectar el cáncer de seno a tiempo

Casi todas las mujeres se preocupan por el cáncer de seno. Y con buena razón. Cada dos minutos se le informa a una mujer en los Estados Unidos que tiene cáncer de seno. Pero tenemos buenas noticias: Cuando el cáncer de seno se detecta a tiempo, la tasa de supervivencia a cinco años es del 99 por ciento. Tome estas medidas para ayudar a protegerse.

**Hágase un autoexamen.** Conozca cómo se ven y se sienten sus senos normalmente. Examínelos una vez al mes y hable con su médico si nota algún cambio.

**Consulte a su médico una vez al año.** Solicite un examen de los senos como parte de su chequeo anual. Hable sobre otros exámenes preventivos que pueda necesitar según su edad, factores de riesgo e historial clínico.

**Considere obligatorio hacerse una mamografía.** A partir de cumplir 40 años, hable con su médico para ver cuándo y con qué frecuencia debe hacerse radiografías de los senos. Siga las pautas recomendadas para los exámenes preventivos.

**Concéntrese en vivir de una manera saludable.** Vigile su peso y manténgase activa. Coma frutas y verduras frescas. Deje de fumar y limite la cantidad de alcohol que consume.



**Programe una prueba para detectar  
cáncer de seno hoy mismo.**