



BlueResourceSM – 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.**