



## Salud de los senos

La detección temprana es la mejor protección.

- Una mujer tiene una probabilidad de uno en ocho de desarrollar cáncer de mama en algún momento de su vida.
- Cuando el cáncer de mama se detecta y se trata a tiempo, la tasa de supervivencia a cinco años es del 98 por ciento.

¿Cómo se puede detectar el cáncer de mama de forma temprana?

- Hacerse pruebas de detección periódicas, como una mamografía, puede ayudar a detectar el cáncer de mama de forma temprana cuando es más fácil de tratar y antes de que sea lo suficientemente grande como para sentir o causar síntomas.

¿Cuáles son los factores de riesgo del cáncer de mama?

- Todas las mujeres corren el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Sin embargo, se sabe que ciertos factores aumentan las probabilidades de que una mujer desarrolle cáncer de mama. Estos factores de riesgo incluyen:
  - Tener más de 50 años
  - Tener antecedentes personales o familiares de cáncer de mama
  - Mutación genética de los genes BRCA 1 y 2
  - Tomar terapia de reemplazo hormonal durante más de cinco años
  - Tener senos densos
- Si bien el cáncer de mama es más común en las mujeres mayores, las mujeres más jóvenes también pueden tener cáncer de mama y los hombres también lo pueden padecer.

## Tenga en cuenta cualquier cambio en los senos.

- Sepa cómo se ven y sienten sus senos normalmente, y hable con su proveedor de atención médica si nota alguno de estas señales o síntomas.
- Cambios en el color y/o la textura de la piel, como enrojecimiento, sarpullido o apariencia de piel de naranja
- Cambios en el tamaño o la forma de su seno, como hinchazón, hoyuelos o arrugas
- Un pezón escamoso, con comezón o agrietado
- Secreción del pezón que comienza de repente
- Bulto, nudo duro o engrosamiento en o cerca de su seno, o en el área de las axilas
- Dolor nuevo en un punto que no desaparece

## ¿Cómo puedo reducir el riesgo de cáncer de mama?

- No puede cambiar algunos factores, como envejecer o sus antecedentes familiares, pero puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de mama si cuida su salud de las siguientes maneras:
- Mantener un peso saludable
- Añadir ejercicio a su rutina
- Dejar de fumar. Para obtener ayuda para dejar de fumar, comuníquese con ND Quits al 800-784-8669
- Limitar el consumo de alcohol
- Limitar el uso de hormonas posmenopáusicas
- Amamantar, si puede

## ¿Qué hago si no puedo pagar una mamografía?

Women's Way puede ofrecer una forma de pagar las mamografías. Llame al 800-449-6636 o al 701-328-3398, o visite [hhs.nd.gov/womensway](http://hhs.nd.gov/womensway) para ver si reúne los requisitos.

Hable con su proveedor de atención médica sobre cuándo comenzar las pruebas de detección del cáncer de mama y qué frecuencia es adecuada para usted.

Esta publicación fue respaldada por NU58DP007108 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los CDC.

