


# El cuidado de sus senos:

## Consejos útiles para mujeres





## Usted podría tener cáncer de seno:

- Si es mujer. 



- Si está envejeciendo.



## Para cuidar de sus senos, usted puede:

### 1. Hablar con un doctor.



- Pregunte a sus familiares si han tenido cáncer de seno.
- Dígale a su doctor.



- Hable con su doctor sobre las probabilidades de que usted tenga cáncer de seno.



## 2. Hágase pruebas.

- Pregunte a su doctor cuáles pruebas necesita y cuándo debe hacérselas.



- Pida a un doctor que examine sus senos.



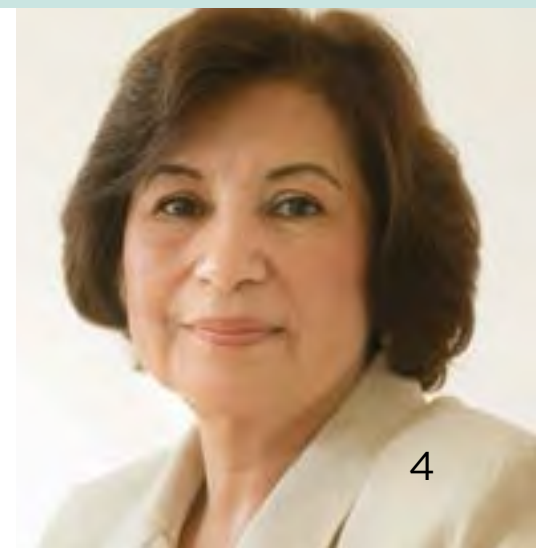
¿Cuándo debe un doctor examinar sus senos?  
Marque la casilla que indique su edad:



¿Tiene entre 20 y 39 años? Hágase pruebas cada 3 años.



¿Tiene más de 40 años? Hágase pruebas cada año.

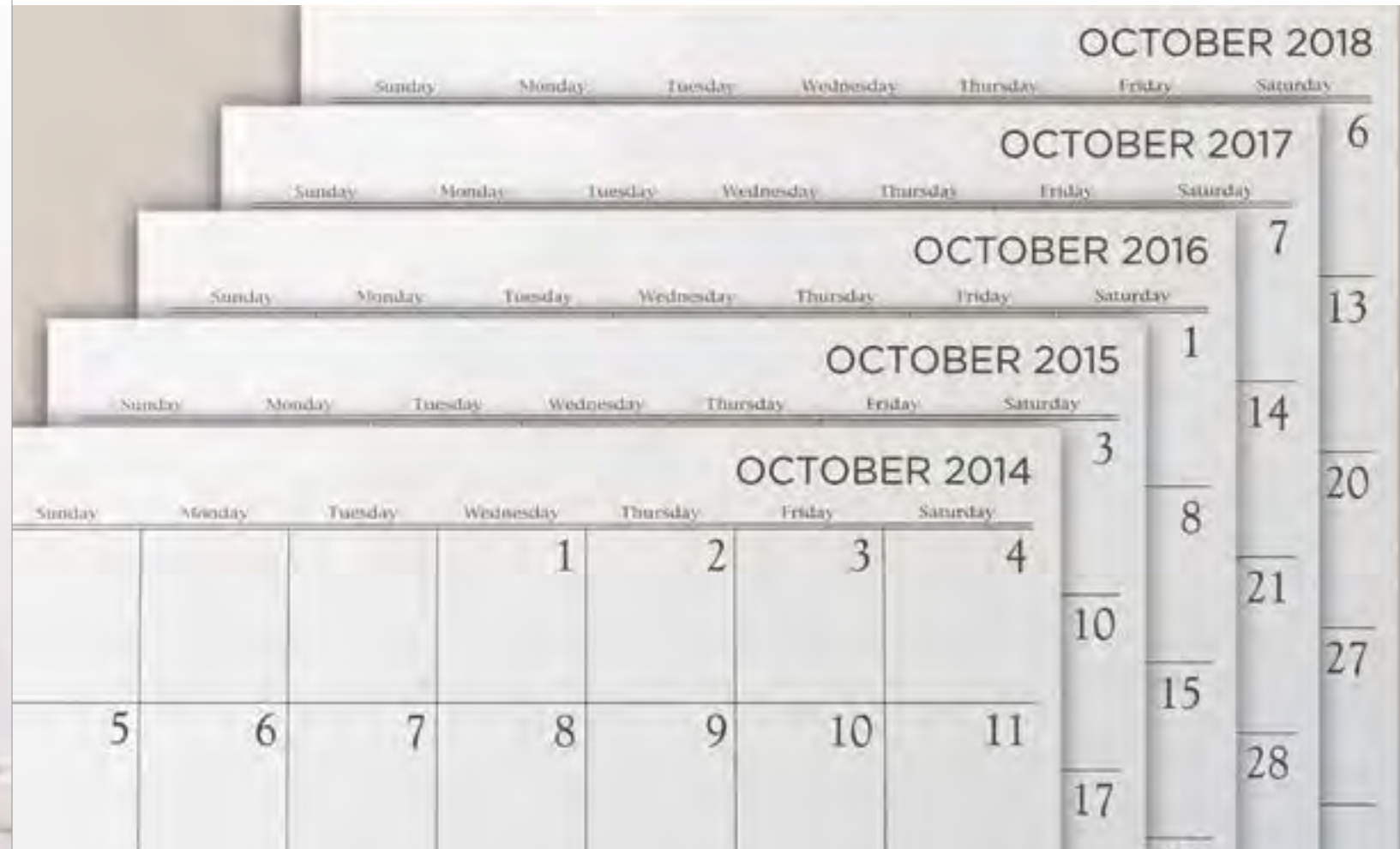




- Hágase una mamografía cada año comenzando a la edad de 40 años.



Una mamografía es una radiografía (rayos X) del seno. La mamografía puede hallar un cambio antes de que usted lo pueda palpar.



**Marque la casilla al hacerse una mamografía en estos años:**

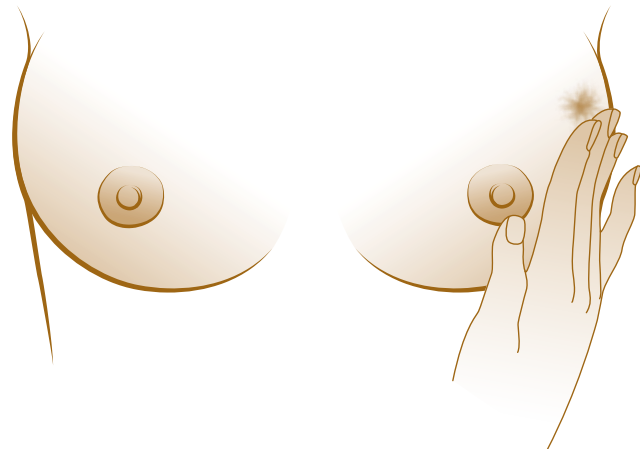
- mamografía en el **2014**
- mamografía en el **2015**
- mamografía en el **2016**

- mamografía en el **2017**
- mamografía en el **2018**
- mamografía en el **2019**

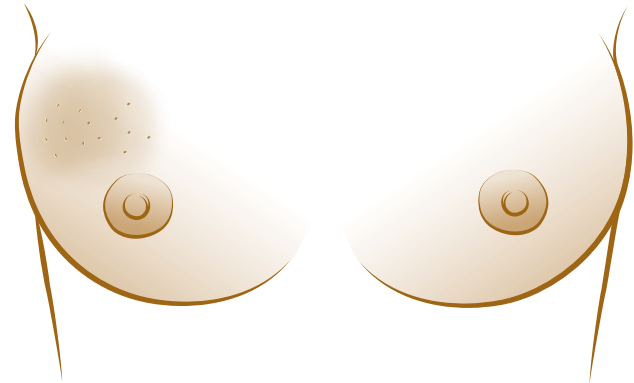
### 3. Conozca la apariencia y forma normal de sus senos

Dígale a su doctor si ha tenido alguno de estos cambios en sus senos:

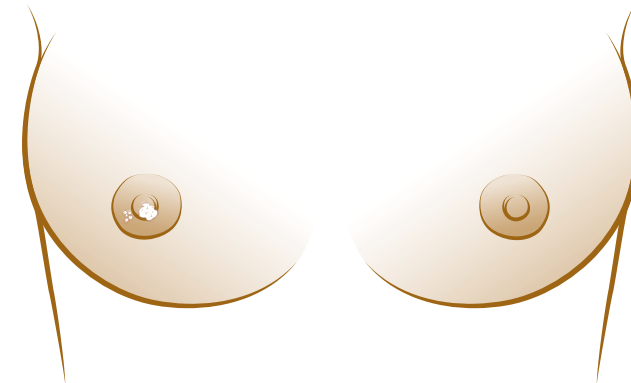
- Una masa, bolita dura o la piel más gruesa dentro del seno o en el área bajo la axila



- Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento del seno



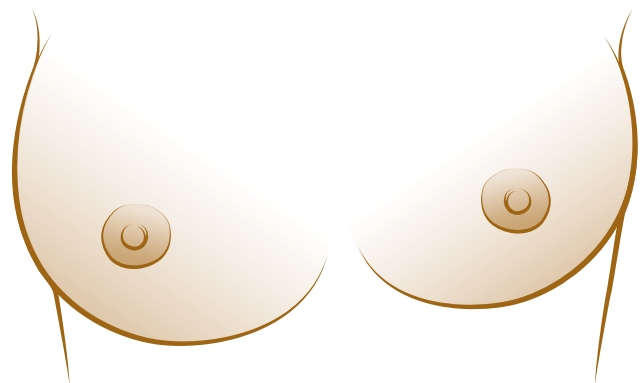
- Picazón, úlcera o llaga escamosa en la piel o sarpullido en el pezón



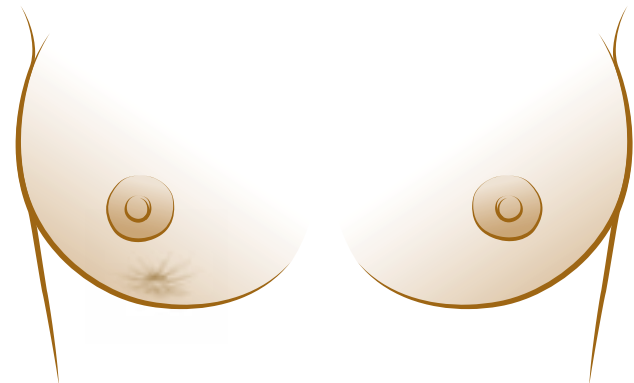
- Hundimiento del pezón o de otras partes del seno



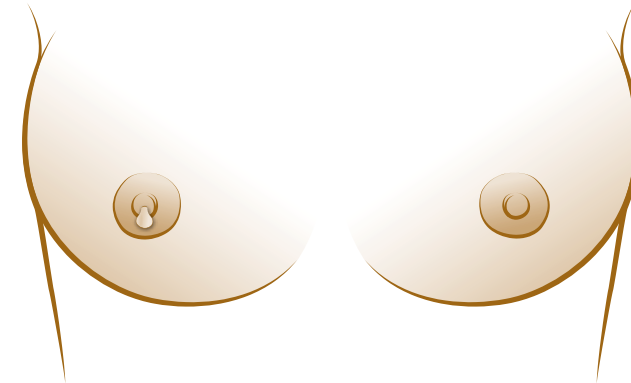
- Cambio en el tamaño o la forma del seno



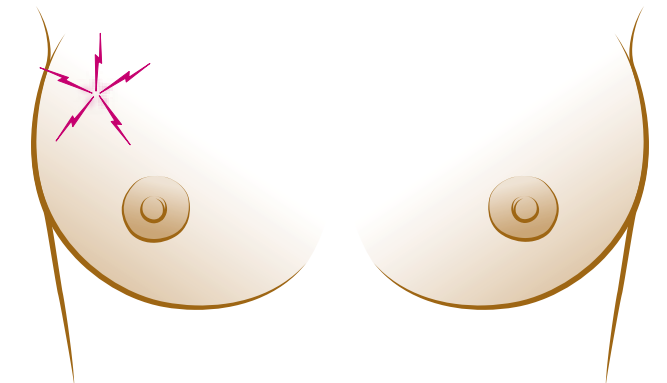
- Hoyuelos o arrugas en la piel



- Le sale líquido del pezón de repente



- Dolor reciente y persistente en alguna parte





## 4. Lleve una vida saludable.

- Mantenga un peso saludable.



- Sea activa.



- No tome alcohol.



- Trate de no tomar medicamentos con hormonas después del cambio de vida, si puede.





## Para cuidar de sus senos:

- Amamante, si usted puede.



- Hable con un doctor.
- Hágase pruebas.

- Conozca la apariencia y forma normal de sus senos.
- Lleve una vida saludable.





Para obtener más información visite nuestra página de Internet o llame a nuestra línea de ayuda para el cuidado de los senos.

[www.komen.org](http://www.komen.org)

1-877-465-6636