¿Qué debo hacer si encuentro una masa o noto un cambio en mi seno?

- ☐ Ve con un doctor para hacerte un examen clínico.
- ☐ Tú y tu doctor conversarán sobre tu riesgo de tener cáncer de seno.

Si tu doctor quiere que "vigiles" la masa o los cambios que has notado:

- ☐ Pregunta, "¿Qué pudiera ser esto?"
- ☐ Conversen durante cuánto tiempo la debes vigilar.
- ☐ Hablen sobre otras opciones que hay en vez de vigilar la masa.
- ☐ Si decides esperarte, ¡asegúrate de darle seguimiento!

Si estás inquieta sobre la idea de vigilar la masa:

- ☐ Pide a tu doctor que ordene hacer pruebas para descubrir si la masa o cambio en tus senos en verdad se trata de cáncer o no.
- ☐ También puedes solicitar una segunda o hasta una tercera opinión.

Me acababa de casar con el amor de mi vida.

Todo iba saliendo de acuerdo a lo planeado, hasta que noté un cambio en mi seno. Parecía una picadura de insecto, se veía hinchado y enrojecido. Resultó ser cáncer de seno.

Sarah, 32

susan G. komen®

Para obtener más información sobre el cáncer de seno, escanea este código, visita **www.komen.org** o bien, llama a la línea para el cuidado de los senos (Susan G. Komen's breast care helpline) al **1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN)** De lunes a viernes, de 9 a.m. a 10 p.m, hora del Este.

Susan G. Komen® no brinda consejos médicos.
El símbolo del listón corriendo (Running Ribbon) es una marca registrada de Susan G. Komen.
© 2016 Susan G. Komen® Item No.KO0062 6/16

Cuídate.

Las jóvenes hablan sobre el cáncer de seno.

susan G. komen®

Tú eres una joven que se mantiene activa. Tal vez haces estas actividades:

- Vas a la escuela
- Trabajas con gran empeño
- Te diviertes con tus amigos
- Piensas en tu futuro
- Cuidas de tu familia

Tenía 21 años.

No podía creerlo cuando se me diagnosticó cáncer de seno. Yo le diría a todas las jóvenes, "por favor, conozcan su cuerpo e informen de inmediato a su doctor sobre cualquier cambio."

Anna, 24

Sabías que te puede dar cáncer de seno:

- Aunque seas joven
- Aunque no bebas alcohol
- Aunque no haya casos de cáncer en tu familia.

Nadie sabe exactamente qué causa el cáncer de seno en cierta persona en un momento determinado. Lo que sí sabemos es que si el cáncer de seno se detecta temprano, las probabilidades de sobrevivencia son mayores.

Estos son los puntos importantes

- TODAS las mujeres corren el riesgo de tener cáncer de seno.
- Aunque es raro, las jóvenes pueden padecer cáncer de seno, aunque sólo tengan veintitantos años.
- Cada año en los Estados Unidos se diagnostican aproximadamente 11,000 nuevos casos de cáncer de seno invasivo en mujeres menores de 40 años.
- El cáncer de seno es la causa más común de muerte por cáncer en mujeres entre 20 y 59 años en los Estados Unidos.

Cuídate

1. Conoce qué riesgo corres

☐ Habla con ambos lados de tu familia (materna y paterna) para conocer los antecedentes familiares de salud.

☐ Habla con tu doctor sobre tu riesgo de tener cáncer de seno.

2. Házte exámenes de detección

☐ Si corres un mayor riesgo, habla con tu doctor sobre cuáles exámenes de detección son los más indicados para ti.

☐ Habla con tu doctor sobre la posibilidad de comenzar a hacerte mamografías u otros exámenes de detección y con qué frecuencia debes hacerlos.

☐ Inscríbete para recibir un recordatorio de tu examen de detección en el sitio: komen.org/reminder.

3. Conoce la apariencia y forma normal de tus senos

☐ Si notas cualquiera de estos cambios en tus senos, ve con un doctor:

- 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
- Cambio en el tamaño o la forma del seno
- Hoyuelos o arrugas en la piel
- Hundimiento del pezón o de otras partes del seno
- Secreción repentina del pezón
- Dolor reciente y persistente en alguna parte

4. Lleva un estilo de vida saludable

☐ Mantén un peso saludable.

☐ Incorpora ejercicio a tu rutina.

☐ Limita el consumo de bebidas alcohólicas.

☐ Si puedes, amamanta a tu bebé.

Tenía 27 años cuando me enteré que tenía cáncer de seno.

Estaba casada y tenía dos hijos. En verdad, no sé cómo sobreviví los tratamientos. Pero todo lo que pasamos valió la pena porque estoy aquí para cuidar de mi familia. Estoy agradecida que mi cáncer de seno fue detectado tempranamente.

Isabella, 29