



Conciencia del Cáncer de Seno

Se estima que una de cada ocho mujeres será diagnosticada con cáncer de seno en su vida. (El cáncer de seno ocurre también en los hombres, pero es extremadamente raro.) Mientras que el cáncer de seno le puede ocurrir a cualquier persona, es más probable que ocurra si tienes ciertos factores de riesgo.

Factores de Riesgo

- Un historial familiar de cáncer de seno, particularmente en una madre, una hermana o una hija
- Comienzo de la menstruación antes de la edad de 12 años
- Nunca haber tenido un bebé o haber dado a luz al primer bebé después de los 30 años
- Un historial previo de cáncer de seno, de ovario, de colon o del endometrio
- Exceso de alcohol (para las mujeres, no más de una bebida al día es lo recomendado)
- Obesidad
- Tener 50 años de edad o más

Pasos Preventivos

- Un autoexamen mensual de los senos
- Un examen clínico de los senos hecho por un médico cada año
- Una mamografía anual comenzando a la edad de 40 años (puede comenzar antes si hay un historial familiar de cáncer de seno)



Recursos de LifeMatters

- **Contacta a LifeMatters** por teléfono para recibir apoyo inmediato y en el momento, disponible 24/7/365
- Únete a **Togetherall** (disponible en inglés) para encontrar grupos de apoyo en línea relacionados con condiciones de salud, estrés emocional y otras áreas de preocupación

Consejos Rápidos:

- Una revisión regular es la mejor forma de detectar el cáncer en forma temprana
- Comer comidas saludables, hacer ejercicio y manejar el estrés pueden ayudar a minimizar el riesgo del cáncer
- LifeMatters está disponible 24/7/365 para ayudarte a lidiar con tu reacción emocional a un diagnóstico de cáncer

1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474. La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

