



# La Buena Salud es para Toda la Vida

PRIORICE EL BIENESTAR EN SU LISTA DE  
TAREAS PENDIENTES



# Hágase la Prueba de Detección de Cáncer de Seno

## LO QUE NECESITA SABER SOBRE LAS MAMOGRAFÍAS

### ¿Qué es una mamografía?

Una mamografía es un examen de rayos X del tejido de los senos. Es una evaluación importante que puede ayudar a detectar problemas de los senos, como quistes y pequeños bultos llenos de líquido debajo de la piel, incluso puede ayudar a detectar cáncer.



#### HÁGASELA POR SU SALUD

- Las mamografías pueden ayudar a detectar el cáncer de seno antes de que usted empiece a sentirse enferma.
- Es importante que se haga esta evaluación, incluso en estos casos:
  - si no presenta signos ni síntomas;
  - si tiene un estilo de vida saludable;
  - si nadie en su familia ha tenido cáncer.



#### HÁGASELA PARA ESTAR TRANQUILA

- Descubrir el cáncer en sus primeras etapas, cuando aún es pequeño y el tratamiento es más sencillo, puede aumentar sus probabilidades de supervivencia.
- Tome medidas para mantenerse saludable.



#### HÁGASELA POR SU FAMILIA

- Infórmeles a los miembros de su familia que está ocupándose de su propia salud para poder acompañarlos cuando ellos la necesiten.



# Qué Esperar Durante la Mamografía

Lo primero que debe hacer es programar una visita al consultorio del médico. Puede solicitar que quien le realice la evaluación sea del sexo con el que usted se sienta más cómoda.

Estas son las tres cosas más importantes que debe tener en cuenta:

- 1 Durante la mamografía, le pedirán que se quite la ropa de la cintura para arriba, por unos 15 o 20 minutos.
- 2 En la sala solo habrá una o dos personas que se dedican a la salud de la mujer.
- 3 El médico quiere que usted se sienta cómoda. Puede interrumpir la evaluación en cualquier momento.



La **tasa de supervivencia a 5 años** de los pacientes con cáncer de seno detectado en etapas tempranas y muy tempranas **es de casi el 90%<sup>1</sup>**.

## ¿Cuándo Debe Hacerse una Mamografía?

### A partir de los 40

Hable con su médico para decidir cuándo realizarse la **primera mamografía**.

### Entre los 40 y los 54

Hágase una mamografía **todos los años**.

### A partir de los 55

Hágase una mamografía **cada dos años**.

- ! Siempre que note un cambio o haya algo que la preocupe en relación con los senos, hable con el médico.



Si necesita ayuda para programar la mamografía, llame al número de teléfono que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de CalViva.

# ¿Qué Debe Hacer Ahora?

Hable con su médico sobre la opción de realizarse una mamografía. La ayudará a decidir cuándo hacerse una y con qué frecuencia en función de su edad y los antecedentes familiares.



<sup>1</sup> Sociedad Americana contra el Cáncer, <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/understanding-a-breast-cancer-diagnosis/breast-cancer-survival-rates.html>.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y los servicios están sujetos a cambios.

BRO045611SP00 (7/20)



**¡Programe hoy mismo una visita para realizarse una mamografía!**

Llamaré al médico, al (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_, para programar una mamografía.

Fecha y hora de mi cita: \_\_\_\_\_

Dirección del médico: \_\_\_\_\_



**Coloque este recordatorio en un lugar donde lo vea todos los días.**