

# Cáncer de mama

## Reduzca su riesgo

### ¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es un tumor maligno que se desarrolla a partir de las células de los senos. El tumor es un grupo de células cancerosas que pueden crecer y extenderse a otras partes del cuerpo.

### ¿Cuáles son los factores de riesgo de padecer cáncer de mama?

- Tener entre 50 y 74 años o más.
- Antecedentes familiares de cáncer de mama.
- Haber tenido la primera menstruación antes de los 12 años.
- Comenzar la menopausia después de los 55 años.
- No haber tenido hijos.
- Su primer hijo nació cuando usted tenía 35 años o más.

### ¿Cómo puede ayudar a prevenir el cáncer de mama?

- **Hágase controles anuales con su médico.** Acuda a todas sus citas.
- **Observe el aspecto y el tacto normales de sus senos.** Comunique cualquier cambio que note a su médico.
- **Haga ejercicio para mantener un peso saludable.** Las mujeres con sobrepeso tienen más probabilidades de desarrollar cáncer de mama.
- **Siga una dieta sana para mantener un peso saludable.** Coma alimentos bajos en grasa y sal. Coma frutas, verduras y granos integrales.
- **Limite el consumo de alcohol.**
- **No fume.** Si fuma, deje de fumar.

## Existen tres formas de ayudar a detectar el cáncer de mama en una etapa temprana. Ellas son las siguientes:

- **Mamografía:** Completar cada dos años para las mujeres de 50 a 74 años de edad.
- **Examen clínico de mamas:** Completar una vez al año en la consulta con su proveedor.
- **Autoconocimiento de los senos:** Informe a su médico acerca de cualquier cambio que note en sus senos.

**El cáncer de mama puede tratarse si se detecta a tiempo.**

**Para programar una cita para estos servicios cubiertos, llame a su proveedor de atención primaria.**

**También puede llamar al Departamento de Servicios para Miembros. El número se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de Molina.**



### ¿Tiene alguna pregunta?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas. Estamos aquí para ayudarle.



Inglés: **(888) 275-8750**

Español: **(866) 648-3537 (TTY/TDD: 711)**

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo informativo. Este documento no sustituye las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del miembro.