

# Cáncer de mama

## Reduzca el riesgo

### ¿Qué es el **cáncer de mama**?

El cáncer de mama se refiere a un tumor peligroso que se desarrolla a partir de las células de sus mamas. Este tumor es un grupo de células cancerígenas que pueden crecer y extenderse hacia otras partes del cuerpo.

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

- Tiene entre 50 y 74 años, o es mayor.
- Un miembro de su familia tiene o tuvo cáncer de mama.
- Tuvo su primera menstruación antes de los 12 años.
- Tuvo la menopausia después de los 55 años.
- No tiene hijos.
- Su primer hijo nació cuando tenía 35 años o más.

### ¿Cómo puede **ayudar en la prevención** del cáncer de mama?

- **Hágase los chequeos médicos cada año con su proveedor.** Asista a todas sus citas.
- **Observe la apariencia y sensación normal de sus mamas.** Informe a su proveedor de cualquier cambio.
- **Ejercítese para mantener un peso saludable.** Las mujeres con sobrepeso tienen más posibilidades de desarrollar cáncer de mama.
- **Mantenga una dieta saludable para mantener un peso saludable.** Consuma alimentos bajos en grasas y sal. Consuma frutas, vegetales y granos integrales.
- **Limite el consumo de alcohol.**
- **No fume.** Si es fumadora, abandone el hábito.

### Hay tres formas de ayudar a detectar el **cáncer de mama de forma temprana.** Estas son:

- **Mamografías:** Debe realizarlas cada 2 años si tiene entre 50 y 74 años.
- **Exámenes clínicos de mama:** Complete los exámenes cada año en el consultorio de su proveedor.
- **Toma de consciencia sobre las mamas:** Avise a su proveedor ante cualquier cambio que observe.

### **El cáncer de mama tiene tratamiento si se lo descubre de forma temprana.**

### ¿Tiene alguna pregunta sobre salud?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día.

Estamos aquí para ayudarlo.



English:

**(888) 275-8750**

Español:

**(866) 648-3537**

TTY/TDD:

**711**



**MolinaHealthcare.com**



Your Extended Family.

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material en este folleto es meramente informativo. No reemplaza 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.