

# Información Esencial de el Cáncer de Seno



No espere a que su doctor le diga que le toca una mamografía! No tenga miedo de decirle a su doctor que le toca o que quiere una mamografía

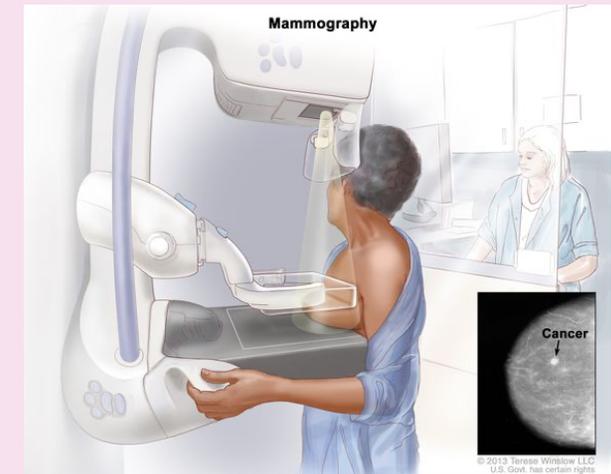
- Una vida saludable que limita el alcohol e incluye mayormente frutas, vegetales, y actividad física reduce el riesgo de cancer y de varias enfermedades crónicas.
  - Vea nuestra series de educación nutricional para más información! Se puede encontrar aquí: [www.latinascontracancer.org/health-education](http://www.latinascontracancer.org/health-education)
- Bajar el niveles de estrés constante también protege contra enfermedades crónicas
  - El ejercicio baja el estrés porque estimula la producción de moléculas que nos hacen más feliz
  - No tenga miedo de pedirle ayuda a su doctor y de buscar un psicólogo, grupo de apoyo, o medicinas para manejar el estrés
  - Intente la meditación! Hay varios videos en YouTube y aplicaciones virtuales que le pueden enseñar a meditar

## Autoexamen de mamas



Fuente: Liga contra el cáncer, Clínica Mayo, Grupo de Investigación en Cáncer de Mama de España  
<https://www.pacifico.com.pe/noticias-informativas/articulo/-blogs/cancer-de-mama-como-realizarse-autoexamen-correccamente>

**¿Qué es una mamografía?** Una radiografía de rayos-x del seno



<https://www.facs.org/for-patients/home-skills-for-patients/breast-cancer-surgery/preoperative-tests-and-imaging/mammography/>

*Si no puede acceder una mamografía a través de su clínica de atención primaria, llámenos o mandenos un correo electrónico.*

Nuestra organización de Latinas Contra Cancer tiene un servicio de grupos de apoyo lleno de personas Latinx que necesitan alguien con quien hablar. Si esta interesada en participar, mandenos un correo electrónico.

## Aclarando Mitos

Todos los siguientes puntos son **verdaderos**

**1) Las mujeres con cancer de seno y sobrevivientes no pierden la sexualidad!** Si tiene problemas con la intimidad y eso le causa problemas emocionales, no tenga miedo de hablar con un doctor o psicólogo. Su salud mental debe ser una prioridad.

**2) El cancer no es castigo de Dios!** Un diagnostico de cancer le puede pasar a cualquiera.

**3) El cancer no es una sentencia de muerte.** El cancer es tratable, especialmente cuando se detecta temprano, así que hagase autoexámenes y mamografías!

**4) Un resultado positivo/preocupante de una mamografía no siempre significa cáncer.** La radiografía de su seno es interpretado un doctor, no por una computadora. Dependiendo del tipo de seno que tiene, puede ser difícil interpretar la radiografía. A veces los doctores mandan más exámenes después de una mamografía para verificar si algo que vieron en la radiografía es cancer o nada más una parte densa normal del seno. Más bien, **80%** de bultos que se encuentran en los senos son benignos.