

## DETECCION TEMPRANA SALVA VIDAS.



La detección temprana es la mejor defensa en contra de cáncer del seno. Inspecciones anuales deberán de iniciarse a la edad de 40 años o antes si la mujer tiene factores de alto riesgo.

El cáncer del seno es el tipo de cáncer más común después de cáncer de la piel y más frecuente en mujeres de 40 años o mayores a esta edad y puede ocurrir en mujeres jóvenes, así como también en hombres.

Muchas personas no saben que los hombres poseen el mismo tejido en el seno igual que las mujeres y que éste puede desarrollarse en cáncer del seno.

El tratamiento del cáncer del seno en hombres es generalmente el mismo que en mujeres y usualmente los hombres tendrán resultados similares.

Por lo regular, los hombres no buscan atención médica cuando los síntomas inician al igual que las mujeres y tienden a esperarse hasta que los síntomas son más severos como: sangrado del pezón, dolor o un nódulo aparece.

Los hombres no requieren de exámenes anuales al igual que las mujeres. Los hombres deberán de buscar atención médica en el caso de que haya nódulos o cambios en el tejido del pecho o en las áreas de las axilas.

## SERVICIOS DEL CUIDADO DE LA SALUD DE ALTA CALIDAD AYUDANDO A UNA MEJOR SALUD

Para la conveniencia de nuestros pacientes, El Río ofrece servicios completos en el Departamento de Radiología. El equipo tecnológico más avanzado es usado para apoyar la misión y ayudar a mejorar la salud de nuestra comunidad.

Para hacer una cita, por favor habla al (520) 670-3909.



*El Centro de Salud de El Río tiene varias ubicaciones alrededor de Tucson. Para mayor información acerca de los servicios por centro de salud, visita [elrio.org](http://elrio.org)*

# EL RIO

COMMUNITY HEALTH CENTER

## SERVICIOS DE RADIOLOGIA



Comprendiendo Cáncer del Seno  
en Mujeres y Hombres



## FACTORES DE RIESGO

Historia familiar y personal de cáncer

Edad

*\*la incidencia e cáncer aumenta con la edad*

Ser Mujer, sin embargo, los hombres también pueden sufrir de cáncer. Hombres tienen menos hormonas femeninas, estrógenos y progesteronas, las cuales promueven crecimiento de células de cáncer del seno.

Inicio de menstruación

*\*ya sea a edad temprana o tardía.*

Uso de hormonas a largo plazo

## ¿SABIAS QUE?



1,700 +

Hombres son diagnosticados con cáncer del seno cada año.

Una de cada Ocho

Mujeres en los Estados Unidos serán diagnosticadas con cáncer del seno durante su vida.



## Síntomas y Signos de Cáncer del Seno

Recuerda que el presentar uno o más de los signos o síntomas siguientes no indica que necesariamente exista cáncer del seno.

- › Nódulo en el seno o en la axila.
- › Dolor en el seno –que no varía con el ciclo mensual.
- › Descarga del pezón.
- › Cambios en el tamaño y forma del seno.
- › Piel del seno inusualmente firme.
- › Irritación o depresiones en la piel.
- › Comezón, dolor o piel escamosa alrededor del seno o pezón.

Si sufres de cualquiera de estos síntomas o signos, busca atención médica. Tu médico te dirá que pasos tendrás que tomar.

## Recomendaciones Saludables para Prevención del Cáncer

De acuerdo a la Sociedad Americana Contra el Cáncer, estas son una serie de recomendaciones de nutrición y actividad física que ayudarán a la prevención del cáncer.

- › Mantén el peso adecuado y saludable lo mejor que puedas.
  - Balancea el consumo de calorías. Manténte en tu mejor forma.
- › Come de manera balanceada y saludable.
  - Limita el tamaño de las porciones de comida.
  - Limita el consumo de carne procesada y “carne roja”.
  - Come por lo menos 2½ tazas de verduras y frutas diariamente.
  - Elije productos de granos enteros en lugar de granos refinados.
- › Ejercita, Ejercita, EJERCITA.
- › Adultos: por lo menos 1 hora y media de actividad por semanal.
- › Niños y Adolescentes: por lo menos 1 hora de actividad diaria.
- › Limita el consumo de alcohol. No más de 1 bebida por día para mujeres y 2 para hombres.