

¿Sabe que es importante que las mujeres entre 50 y 74 años de edad obtengan una mamografía cada 2 años?

Si tiene entre 40 a 49 años de edad, pregúntele a su médico cuándo debería obtener una mamografía.



Una mamografía es un estudio a base de radiografías que toma una foto del seno. Este examen puede ayudar a detectar el cáncer de seno en sus primeras etapas.



CalOptima es su socio en el cuidado de su salud. *Healthy You* es nuestro programa diseñado para motivarlo a usted y a su familia a estar sanos y apoyarlo a obtener el cuidado que necesita. Si tiene preguntas sobre el programa *Healthy You*, por favor llame a CalOptima al **1-714-246-8500** o gratuitamente al **1-888-587-8088**. Los miembros de OneCare deben llamar al **1-877-412-2734**. Usuarios de la línea TDD/TTY pueden llamar al **1-800-735-2929**. También puede visitar nuestra página de Internet **www.caloptima.org**.

Todas las fotografías incluidas en este documento son ejemplares y se usan únicamente con fines ilustrativos.



¿Ha obtenido el examen para detectar el cáncer de seno?

Healthy You
Putting Your Health First

 **CalOptima**
A Public Agency Better. Together.

¿Sabía que...?

- CalOptima cubre el costo de las mamografías.
- Necesita una mamografía aun si se siente bien, no tiene dolor ni muestra síntomas de cáncer.
- Necesita una mamografía aun si nadie de su familia ha tenido cáncer de seno.
- Menos del 15% de todas las mujeres con cáncer de seno tienen antecedentes familiares.
- El equipo que se utiliza hoy en día para realizar las mamografías es muy seguro. El nivel de radiación emitido es muy bajo. Los estudios demuestran que estos niveles no son dañinos.
- El riesgo de desarrollar cáncer de seno aumenta con la edad.
- En los Estados Unidos, una de cada 8 mujeres desarrollarán cáncer de seno durante su vida.
- Salvo al cáncer de piel, el cáncer de seno es el cáncer más común entre las mujeres estadounidenses.

¿Qué sucede durante la mamografía?

Durante el examen, solamente usted y la persona tomando las radiografías están presentes en el cuarto de examen. Sus senos serán puestos entre 2 paneles de radiografías para aplanar y extender el tejido del seno. Esto dura unos cuantos segundos y es la mejor manera de obtener una imagen clara. El examen completo dura aproximadamente 20 minutos.

Su salud es importante para nosotros y queremos asegurarnos de que obtenga las mamografías de rutina que necesita. Hable con su médico para saber cuál es la edad adecuada para usted para obtener una mamografía. ¡Obtener una mamografía es muy importante para su salud!

Recomendaciones que puede seguir al obtener una mamografía:

- Trate de no obtener la mamografía una semana antes de su menstruación o durante su menstruación. Sus senos podrían estar más sensibles o hinchados durante este tiempo.
- No use antitranspirante, polvos ni desodorante. Las imágenes de las radiografías podrían mostrar manchas blancas.
- Se recomienda que use una falda o pantalón para que así solamente tenga que quitarse la blusa durante el examen.
- Tome algún tiempo antes del examen para hablar de cualquier pregunta o inquietud que tenga.

Si en el pasado ha decidido no realizarse una mamografía porque tiene miedo de los resultados, no está sola. Puede ser temeroso y estresante pensar y esperar los resultados del examen. Tenga presente que solamente 2 a 4 de cada 1,000 mamografías resultan en un diagnóstico de cáncer. Muchas de las mujeres diagnosticadas precozmente continúan viviendo una vida larga y sana.

¿Le ha dicho a sus seres queridos, tal como a su madre, hermana, hija o amiga que se realicen una mamografía? Las mujeres llevan vidas muy ocupadas y muchas veces se la pasan cuidando a otras personas. Recuerde que también es muy importante tomar tiempo para hacer algo bueno para **usted misma**. Por favor llame hoy mismo a su médico si aun no ha obtenido una mamografía. Podría salvarle la vida.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de desarrollar cáncer de seno?

- ✓ **Obtenga una mamografía habitualmente.**
- ✓ **Mantenga un peso saludable.**
- ✓ **Haga por lo menos 4 horas de ejercicio cada semana.**
- ✓ **Limite su consumo de alcohol.**
- ✓ **Amamante a su bebé, si es posible.**

