

# La Buena Salud Es para Toda la Vida

HAGA DE SU BIENESTAR UNA PRIORIDAD



# Hágase el Examen de Detección de Cáncer de Seno

## QUÉ NECESITA SABER SOBRE LAS MAMOGRAFÍAS

### ¿Qué es una mamografía?

Una mamografía es un examen de rayos X del tejido de los senos. Es un estudio importante que puede ayudar a detectar problemas de los senos, como quistes, pequeños bultos llenos de líquido debajo de la piel e incluso cáncer.



### *Hágasela por su salud*

- Las mamografías pueden ayudar a detectar el cáncer de seno antes de que empiece a sentirse enferma.
- Es importante que se haga el estudio, incluso en estos casos:
  - si no presenta signos ni síntomas;
  - si tiene un estilo de vida saludable;
  - si nadie en su familia ha tenido cáncer.



### *Hágasela para estar tranquila*

- Si el cáncer se descubre en una etapa temprana, cuando aún es pequeño y el tratamiento es más sencillo, las probabilidades de supervivencia son mayores.
- Tome medidas para mantenerse saludable.



### *Hágasela por su familia*

- Hable con sus familiares y dígalos que está ocupándose de su propia salud para poder acompañarlos cuando la necesiten.



# Qué Esperar Durante la Mamografía

Lo primero que debe hacer es programar una visita al consultorio del médico. Puede solicitar un médico del sexo con el que usted se sienta más cómoda para el estudio.

Estas son las tres cosas más importantes que debe tener en cuenta:

- 1 Durante la mamografía, le pedirán que se quite la ropa de la cintura para arriba, por unos 15 o 20 minutos.
- 2 En la sala solo habrá una o dos personas que se dedican a la salud de la mujer.
- 3 El médico quiere que usted se sienta cómoda. Usted puede interrumpir el estudio en cualquier momento.



La **tasa de supervivencia a 5 años** de los pacientes con cáncer de seno detectado en etapas tempranas y muy tempranas es **de casi el 90%<sup>1</sup>**.

## ¿Cuándo Debe Hacerse una Mamografía?

**A partir de los 40 años**

Hable con su médico para decidir cuándo realizarse la **primera mamografía.**

**Entre los 40 y los 54**

Hágase una mamografía **todos los años.**

**A partir de los 55**

Hágase una mamografía **cada dos años.**

- ! Siempre que note un cambio o haya algo que la preocupe en relación con los senos, hable con el médico.



Si necesita ayuda para programar la mamografía, llame al número de teléfono que aparece al dorso de su tarjeta de identificación de afiliado de Health Net.

# ¿Qué Debe Hacer Ahora?

Hable con su médico sobre la opción de realizarse una mamografía. La ayudará a decidir cuándo hacerse una y con qué frecuencia en función de su edad y los antecedentes familiares.



<sup>1</sup> Sociedad Americana contra el Cáncer, <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/understanding-a-breast-cancer-diagnosis/breast-cancer-survival-rates.html>.

Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de atención de salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.

Health Net Community Solutions, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todos los derechos reservados.

BRO044942SP01 (6/21)



**¡Programe hoy mismo una visita para realizarse una mamografía!**

Llamaré al médico, al (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_, para programar una mamografía.

Fecha y hora de la cita: \_\_\_\_\_

Dirección del médico: \_\_\_\_\_



**Coloque este recordatorio en un lugar donde lo vea todos los días.**