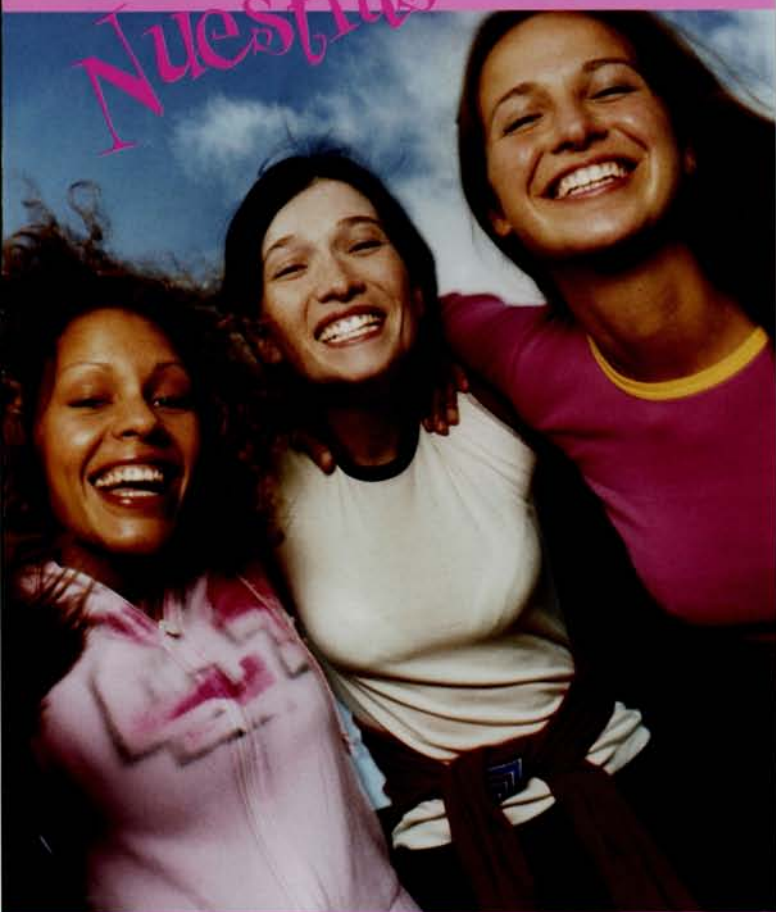


Estamos
Cuidando
Nuestras Vidas.



The Susan
G. Komen
Breast Cancer
Foundation

Las mujeres jóvenes
hablan sobre
el cáncer de seno.

Tú eres una joven que se mantiene activa.

Tienes muchas actividades:

- Estudias.
- Trabajas.
- Te diviertes con tus amigos.



Tenia 20

años cuando se me diagnosticó cáncer de seno. Me encontré el bultito mientras me hacía un autoexamen de seno... Yo le diría a todas las jóvenes "por favor, conozcan su cuerpo, examinen sus senos todos los meses."

Rashiya, 21 años.

Tienes mucho en que pensar:

- Tu futuro.
- Tu situación económica.
- El bienestar de tu familia.

El cáncer de seno probablemente no es algo que te preocupa. La mayoría de las jóvenes ni siquiera piensan en esa posibilidad.

Pero la verdad es que TODAS las mujeres están en riesgo de padecer cáncer de seno.

Házte un autoexamen

Paso 1: Palpa tus senos acostada.

- Acuéstate boca arriba y pon una almohada debajo del hombro derecho.
- Usando las yemas de los tres dedos centrales de la mano izquierda, palpa el seno derecho.
- Palpa haciendo círculos pequeños con los dedos.
- Empieza poniendo presión delicada y luego mediana y firme.
- Desliza los dedos poco a poco y presiona con movimientos en circulares.



Lo que debes saber.

Te puede dar cáncer de seno:

- Aunque seas joven.
- Aunque no fumes.
- Aunque no haya casos del cáncer en tu familia.
- Aunque hagas ejercicio, comas bien y cuides tu peso.

Nadie conoce la causa del cáncer de seno. Nadie sabe cómo prevenirlo. Lo que sí sabemos es que si el cáncer se puede detectar y tratar a tiempo, existen mayores posibilidades de superarlo.



Estos son los hechos.

- Todas las mujeres están riesgo de padecer cáncer de seno.
- Las mujeres pueden padecerlo aunque sólo tengan 20 años o aun si son menores.
- Este año en los Estados Unidos, aproximadamente 10,000 mujeres menores de 40 años de edad serán diagnosticadas con cáncer de seno. Casi 1,000 de ellas serán mujeres jóvenes entre los 20 y 30 años de edad.
- Más de 250,000 mujeres menores de 40 años de edad padecen cáncer de seno. Muchas de ellas se enteraron de que tenían cáncer cuando tenían poco más de 20 años.



Tenía 27 años

Cuando me dijeron que tenía cáncer, estaba casada y tenía tres hijos. En verdad, no sé cómo sobreviví los tratamientos. Fue una prueba dura para todos nosotros. Pero valió la pena porque aún estoy aquí para cuidar de mi familia. Me siento muy agradecida porque fui tratada a tiempo.

Verónica, 29 años.

en de seno:

- El movimiento de tu mano debe ser de arriba hacia abajo como indica el dibujo.
- Debes examinar toda el área alrededor de tu seno. Revisa desde la axila hasta el centro del pecho y de la base del cuello hasta la parte del seno más cercana a las costillas.
- Repite estos movimientos usando la mano derecha para examinarte el seno izquierdo.



Paso 2: Observa tus senos frente al espejo.

Sigue estos pasos y observa si hay cambios en la forma normal de tus senos:



- Mantén los brazos caídos a ambos lados del cuerpo.
- Levanta los brazos sobre la cabeza.
- Apoya tus manos con fuerza sobre las caderas y aprieta los músculos del pecho.
- Inclínate hacia el frente, doblando la cintura y manteniendo las manos sobre las caderas.

Lo que las jóvenes pueden hacer por sí mismas.

Tu puedes:

- Conocer la apariencia y forma normal de tus senos. Comunícate con tu doctor de inmediato si notas cualquier cambio de aspecto o consistencia.
- Aprender a hacerte el autoexamen de los senos todos los meses. Esto se llama Autoexamen de Seno o BSE (Breast Self-Examination). Tu doctor, enfermera o educador de salud te pueden enseñar cómo se hace, o visita www.komen.org para ver cómo se hace.
- Asegurarte de recibir un examen de senos minucioso. Tu doctor examinará tus senos y axilas para ver y palpar cualquier cambio.
- Preguntarle a tu doctor cuándo debes de hacerte una mamografía (mamograma). Una mamografía es una radiografía de los senos.
- Decirle a tu doctor si hay o alguna vez hubo casos de cáncer de seno en tu familia.



Lo recuerdo muy bien, yo misma encontré el bultito en mi seno al hacerme el autoexamen. Todas nos tenemos que cuidar y conocer nuestro propio cuerpo. Quiero pedirles a todas las jóvenes que aprendan a hacerse el autoexamen, porque si un cáncer se detecta a tiempo, hay muchas más opciones y muchas más esperanzas para sobrevivir y tener una vida larga.

Soraya, cantautora.

Cuida tu vida.

- Conoce la apariencia y forma normal de tus senos.
- Examínate los senos todos los meses.
- Acude al doctor por lo menos una vez cada tres años para que te examine los senos.
- Comunícate con tu doctor de inmediato si notas una bolita o algún cambio en tus senos. No esperes.
- En la mayoría de las ocasiones, una bolita o cambio no se trata de cáncer. Pero es muy importante pedirle a tu doctor que te haga los exámenes necesarios para estar segura.



The Susan
G. Komen
Breast Cancer
Foundation

Línea de ayuda gratuita nacional para el cáncer de seno

1-800-462-9273

www.komen.org

Este folleto fue patrocinado por Val Skinner Foundation y por el programa Fight to Eradicate Breast Cancer (Lucha para erradicar el cáncer) de LPGA Pros.

Agradecemos la asistencia de Young Survival Coalition, (Coalición para la supervivencia de los jóvenes) por permitir el uso de pasajes de la historia personal de sus miembros, y a los sobrevivientes que compartieron sus experiencias con nosotros.

La fundación Komen no provee consultas médicas.