



Estamos  
cuidando nuestras  
Vidas

Mujeres jóvenes  
hablan sobre  
el cáncer de seno.



The Susan  
G. Komen  
Breast Cancer  
Foundation

# Tú eres una joven que se mantiene activa.

Tienes muchas actividades:

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

Tienes mucho en que pensar:

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

El cáncer del seno 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 del seno.



# Lo que debes saber.

Te puede dar cáncer del seno:

- Aunque seas joven.
- Aunque no fumes.
- Aunque no haya casos de 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.



**Me acababa de casar con el amor de mi vida.**

**Nuestra boda fue divina. Todo iba muy bien, hasta que noté un bulto en uno de mis senos. Al principio no le di importancia porque era joven y me sentía saludable; seguía la dieta, iba al gimnasio, no fumaba. En fin, pensé que no tenía de que preocuparme.**

Daylani, 29

# Estos son los hechos.

- Todas las mujeres están en riesgo de padecer cáncer del seno.
- Las mujeres jóvenes 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 del seno. Casi 1,000 de ellas serán mujeres jóvenes entre los 20 y 30 años de edad.
- En la actualidad, más de 250,000 mujeres menores de 40 años de edad padecen cáncer del seno. Muchas de ellas se enteraron que tenían cáncer cuando tenían poco más de 20 años.



Tenía 21 años

y estaba terminando la universidad cuando noté una bolita en mi seno. Mis amigas me dijeron que debía examinarme para estar segura de que no fuera cáncer. Cuando resultó ser cáncer, ninguna lo podía creer. No sabíamos que le podía pasar a alguien de mi edad.

Keyla, 23



# Lo que puedes hacer por ti.

- **Conoce la apariencia y forma normal de tus senos.** Comunícate con tu doctor de inmediato si notas cualquier cambio.
- **Aprende a hacer el autoexamen de los senos.** Es un examen que debes hacerte todos los meses. Tu doctor te puede enseñar cómo se hace, o visita [www.komen.org](http://www.komen.org) para más información sobre el cuidado de los senos.
- **Asegúrate de recibir un examen de senos minucioso.** Tu doctor examinará tus senos y axilas para ver y palpar cualquier cambio.
- **Pregúntale al doctor cuándo debes hacerte una mamografía (mamograma).** Una mamografía es una fotografía de los senos sacada por medio de rayos X. Casi nunca son necesarias antes de los 40 años. Como el tejido de los senos de las jóvenes es denso, las mamografías no son tan efectivas en ellas como en las mujeres de edades más avanzadas.
- **Dile a tu doctor si hay o alguna vez hubo casos de cáncer del seno en tu familia.** Si hay casos de cáncer en tu familia, tal vez debas hacerte una mamografía a una edad más temprana.

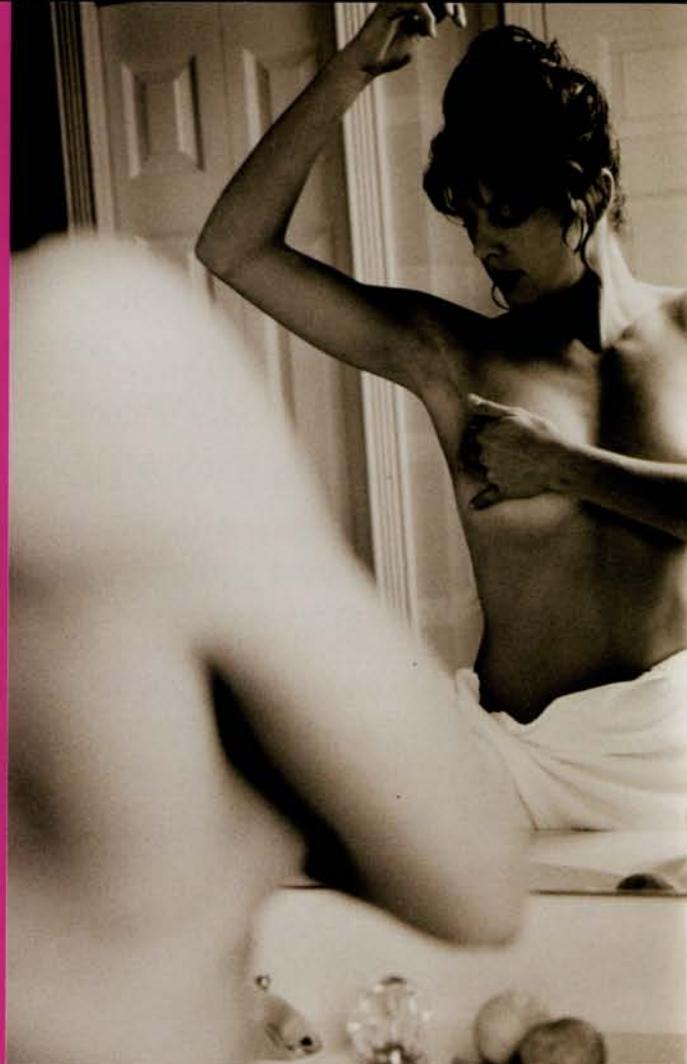
# Examina tus senos todos los meses.

## **Conoce bien la apariencia y forma de tus senos.**

Los senos están compuestos por tejidos formados por grasa y otros que son fibrosos. También contienen glándulas y conductos que dan paso a la leche. Debes conocer su apariencia y forma normal para poder notar rápidamente cualquier cambio que ocurra.

## **Examina tus senos una vez al mes.**

Date cuenta si hay cambios de un mes a otro. Sólo te tomará unos minutos. El mejor momento para el autoexamen de los senos es al finalizar la menstruación (regla).



## Examina toda el área alrededor de los senos.

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.



## El autoexamen consta de dos partes:

1. **PALPA** tus senos cuando estés acostada.
2. **OBSERVA** tus senos frente al espejo.

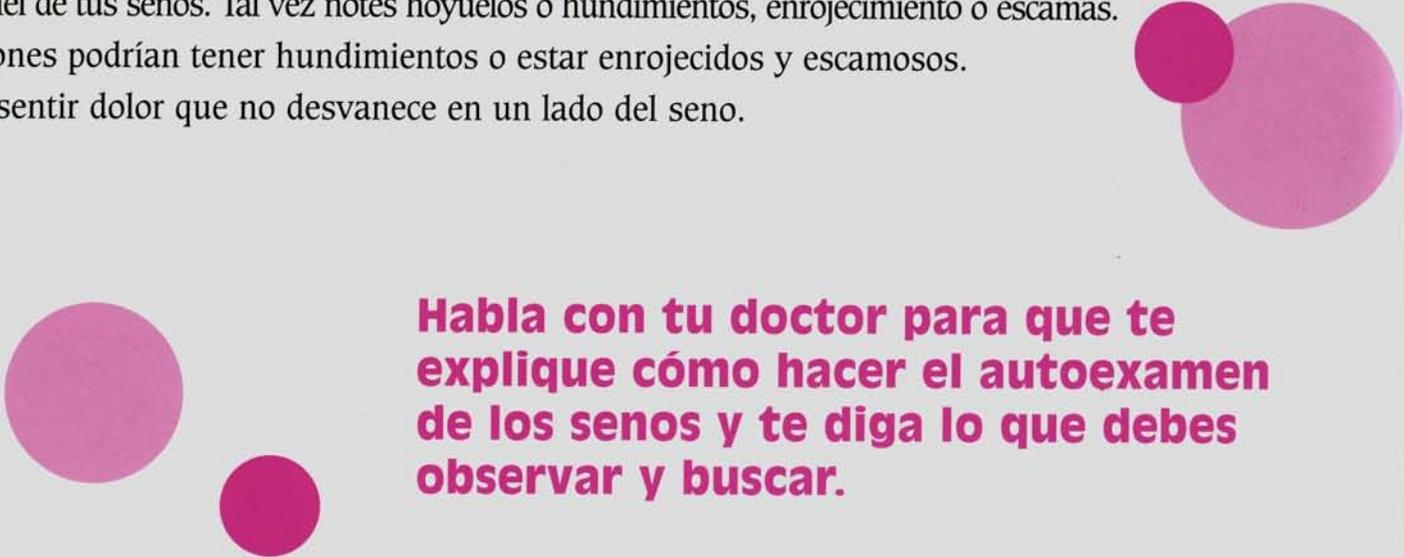
Lee la tarjeta que incluimos con este folleto para que aprendas cómo se hace el autoexamen de los senos.



# ¿Qué debo buscar cuando haga el autoexamen de los senos?

Debes fijarte si hay **cambios** en la apariencia y forma normal de tus senos.

- Tal vez notes un cambio en la forma normal de tus senos.
- Quizás notes una bolita. Puede ser de cualquier tamaño.
- Tal vez notes que hay una parte hinchada.
- Mira la piel de tus senos. Tal vez notes hoyuelos o hundimientos, enrojecimiento o escamas.
- Los pezones podrían tener hundimientos o estar enrojecidos y escamosos.
- Podrías sentir dolor que no desvanece en un lado del seno.



**Habla con tu doctor para que te explique cómo hacer el autoexamen de los senos y te diga lo que debes observar y buscar.**



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

**Soraya**, cantautora

## ¿Qué hago si encuentro una bolita?

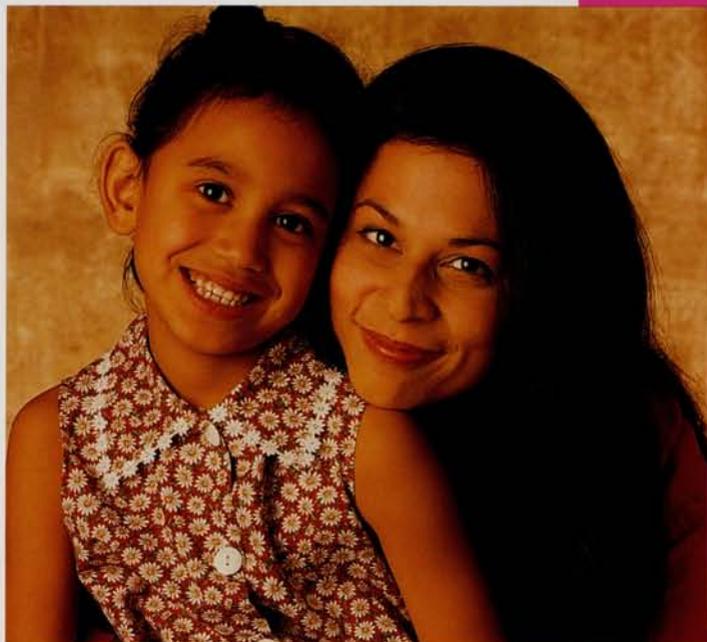


Si notas una bolita o bulto en tus senos debes ponerte en contacto con tu doctor y someterte a un examen de inmediato. Si no tienes doctor, llama al Departamento de Salud Pública o a una clínica de planificación familiar, hospital o centro especializado en el cuidado de los senos.

¡No esperes por miedo! En la mayoría de los casos las bolitas y otros cambios en los senos no son cáncer. Pero si tienes cáncer, la clave para superarlo es tratarlo a tiempo.

**Aunque estés ocupada, ¡corre al doctor inmediatamente! No esperes.  
¡Asegúrate de tu estado de salud!**

Tenía 27 años



cuando me dijeron que tenía cáncer. En verdad, no sé como sobreviví los tratamientos. Fue una prueba dura, pero valió la pena porque aún estoy aquí para cuidar de mi hija. Me siento muy agradecida porque fui tratada a tiempo.

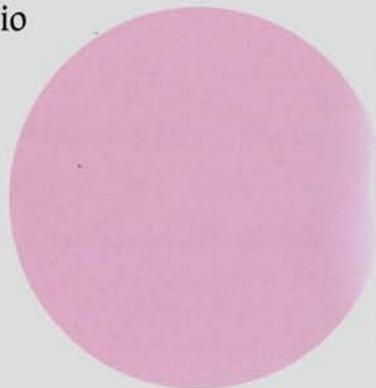
Verónica, 29



# Vales mucho. ¡Cuidate!

Tienes muchos sueños y planes. Protege tu presente y tu futuro.

- 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.
- Descubre la causa. En la mayoría de las ocasiones, una bolita o cambio no se trata de un cáncer. Pero si lo es, es muy importante que recibas tratamiento lo antes posible. Así tendrás mayores posibilidades de superarlo y vivir una larga vida.





# Autoexamen de los senos



The Susan  
G. Komen  
Breast Cancer  
Foundation

**Debes conocer la apariencia y forma de tus senos.** Examina tus senos y observa si hay cambios en su forma normal. Debes hacerlo justo al final de la menstruación (regla). Si no reglas, debes hacerlo el mismo día todos los meses.

**Si notas algún cambio, debes ponerte en contacto con tu doctor lo antes posible.** Debes acudir al doctor para examinarte los senos con regularidad y recibir información sobre las mamografías.

## 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 tu 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 circulares.
- 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.

También puedes examinarte los senos cuando te bañes. El jabón facilita el movimiento de la mano.

## 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.



Para más información sobre el cuidado de los senos o el cáncer del seno, llama a nuestra línea gratuita: Komen National Toll-Free Breast Care Helpline (1.800.462.9273) ó visita nuestra página web: [www.komen.org](http://www.komen.org).

La Fundación Komen no provee consultas médicas.

1.800.462.9273

[www.komen.org](http://www.komen.org)

## Cuida tu cuerpo y tu vida:

1. Conoce la apariencia y forma normal de tus senos.
2. Examínate los senos **todos los meses**.
3. Acude al doctor por lo menos una vez cada tres años para que te examine los senos.
4. Comunícate con tu doctor de inmediato si notas una bolita o algún cambio en tus senos. ¡No esperes!
5. Por lo general, estos cambios no son causados por un cáncer. Pero es importante que consultes a tu doctor para que te haga los exámenes necesarios y estés segura.

National Toll-Free Breast Care Helpline

**1.800.462.9273**



The Susan  
G. Komen  
Breast Cancer  
Foundation



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). Agradecemos la generosidad de los sobrevivientes que compartieron sus experiencias con nosotros. Este folleto fue desarrollado por la Fundación Susan G. Komen Contra el Cáncer del Seno en colaboración con California Family Health Council, Inc. La Fundación Komen no provee consultas médicas.

