

# datos básicos sobre el cáncer de mama

## A continuación, explicaremos algunos de los factores de riesgo conocidos:

**Género:** Las mujeres tienen 100 veces más probabilidades que los hombres de padecer cáncer de mama.

**Edad:** El riesgo de padecer cáncer de mama aumenta con la edad.

La mitad de todos los cánceres de mama se diagnostican en mujeres de más de 60 años.

**Antecedentes familiares:** El riesgo es mayor en mujeres que tienen parientes sanguíneos con esta enfermedad.

**Peso:** Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de padecer cáncer de mama.

**Raza:** Las mujeres blancas son ligeramente más propensas a padecer cáncer de mama que las mujeres afroamericanas. Las mujeres afroamericanas tienen menos probabilidades de sobrevivir a este tipo de cáncer.



Las probabilidades de una mujer de padecer cáncer de mama en su vida son de **1 en 8.**



## Lo que puede hacer:

### Realícese una mamografía

Recuerde realizarse mamografías y exámenes de las mamas todos los años si tiene entre 50 y 74 años.

### Aliméntese bien

Ingiera cinco o más porciones de fruta y verdura por día. Limite las carnes, como los perros calientes, los fiambres y las carnes rojas. Elija cereales integrales.

### Limite la cantidad de alcohol

Limite el consumo de alcohol a no más de una bebida por día. Cualquier consumo mayor aumenta el riesgo alrededor de 1.5 veces en comparación con alguien que no consume alcohol.

### Propóngase como objetivo 30 minutos

Hacer ejercicio al menos 30 minutos por día puede disminuir el riesgo de padecer cáncer de mama.

### Conozca sus antecedentes familiares

Entre el 5% y el 10% de los casos de cáncer de mama son hereditarios.

### Conozca su cuerpo

Familiarícese con la manera en que se ven y se sienten sus mamas. Esto puede ayudarle a reconocer síntomas como nódulos, dolor o cambios de tamaño que pueden ser de importancia.

## ¡Asuma el control de su salud!

Los exámenes de detección pueden mejorar los resultados. La detección temprana reduce el riesgo de morir de cáncer de mama y permite una mayor variedad de opciones de tratamiento. Todas las mujeres de entre 50 y 74 años deben hacerse una mamografía anual. Esta es la mejor manera de detectar el cáncer de mama de manera temprana.



**Una mamografía anual es la mejor defensa contra el cáncer de mama.** Los miembros NO necesitan una derivación para programar una cita. Llame a Servicios al Miembro de Meridian al **866-606-3700** (TTY: **711**), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. para programar una mamografía hoy mismo.



Meridian cumple con las leyes federales aplicables en materia de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

**Polski (Polish):** UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).