

Los exámenes de detección de cáncer de mama pueden salvarle la vida.

Cuide su salud manteniéndose al día con su atención.



¿Qué es el cáncer de mama?

Es el crecimiento anormal de células (tumor) en las mamas.

Es la segunda causa de muerte relacionada con el cáncer en mujeres.

Conozca su riesgo

Aunque es más frecuente en mujeres, los hombres también pueden desarrollar cáncer de mama.

FACTORES DE RIESGO QUE NO PUEDE CAMBIAR:

- Edad y raza.
- Tejido mamario denso.
- Período menstrual antes de los 12 años.
- Menopausia después de los 55 años.

FACTORES DE RIESGO QUE PUEDE CAMBIAR:

- Tener sobrepeso.
- Hacer poca actividad física.
- Usar anticonceptivos orales (píldoras anticonceptivas).
- Tomar terapia de reemplazo hormonal durante la menopausia.

USTED TAMBIÉN PUEDE TENER UN MAYOR RIESGO SI TIENE HISTORIA DE:

- Cáncer de mama en la familia.
- Enfermedad en las mamas que no sea cáncer.
- Mutaciones genéticas (BRCA1, BRCA2).
- Terapia de radiación en las mamas o en el pecho.
- Embarazo a una edad avanzada o no haber tenido hijos.

Hágase exámenes regularmente

Su primera línea de defensa es el autoexamen mensual de mamas. Llame de inmediato a su médico si nota cambios como bultos, dolor o hinchazón, secreción en el pezón o textura como piel de naranja. Su médico también puede hacerle exámenes para detectar problemas antes de que tenga síntomas, por lo que es importante programar exámenes habituales aún si todo parece estar bien.

HIGHMARK 
NORTHEASTERN NEW YORK

Because Life.™

Cáncer de mama

2.^a

causa de muerte por cáncer en las mujeres.

¿Tiene más de 40 años?

Es hora de hacerse un examen de detección.



Fuentes: CDC, USPSTF, ACOG
American Cancer Society. *Breast Cancer Facts & Figures, 2022-2023*.
Atlanta: American Cancer Society, Inc. 2022.

Directrices para los exámenes médicos

AUTOEXAMEN DE MAMA

Mirar y palpar las mamas para detectar cualquier cambio

Una vez al mes

EXAMEN CLÍNICO DE MAMAS

Examen manual hecho por su proveedor de atención médica

20-39 años: cada 1-3 años

Mayores de 40 años: todos los años

MAMOGRAFÍA (2D O 3D)

Radiografía de cada mama

Mayores de 40 años: todos los años

Su médico puede recomendarle que comience antes según su salud personal y su historia familiar.

Estas son directrices generales.

Hable con sus proveedores de atención médica y siga sus recomendaciones.

¿Tiene preguntas?

Tenga en cuenta que cada plan es un poco diferente, por lo que si tiene preguntas sobre costos y cobertura, llame al número que está en la parte de atrás de su tarjeta de identificación de miembro. Ese número es específico del plan y el modo más rápido de obtener respuestas correctas.

PROGRAME UNA MAMOGRAFÍA HOY. PUEDE SALVARLE LA VIDA.

Fecha:

Hora:

Lugar:



Because Life.™

El objetivo de este documento es dar solo información general y no pretende sustituir la recomendación médica profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Busque siempre orientación sobre sus condiciones médicas de su médico o de otro proveedor médico calificado. La cobertura de servicios médicos que se describe aquí está sujeta a los términos del acuerdo de beneficios de su plan médico y la cobertura de la red varía según el plan. Consulte el material para miembros para obtener más información.

Highmark Blue Shield of Northeastern New York es una marca registrada de Highmark Western and Northeastern New York Inc., un licenciario independiente de Blue Cross Blue Shield Association.

Highmark Blue Shield of Northeastern New York (BSNENY) cumple las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-833-735-4515 (TTY 711).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-833-735-4515 (TTY 711)。

09/23 MX2829888