

Salud de las mamas

¿Sabía?

Realizarse mamografías periódicas puede reducir las posibilidades de muerte por cáncer de mama. En Alaska, el cáncer es la principal causa de muerte y el cáncer de mama es el diagnóstico más frecuente. La detección temprana del cáncer de mama aumenta en gran medida las posibilidades de combatirlo.

P: ¿Cómo sé si tengo cáncer de mama?

R: Una mamografía y un examen de mamas realizados por su proveedor de atención médica es la mejor manera de detectar el cáncer de mama de manera temprana.

P: ¿A qué edad debo comenzar a realizarme mamografías?

R: Si tiene entre 40 y 49 años, hable con su proveedor de atención médica sobre cuándo comenzar a realizarse mamografías. **Si tiene entre 50 y 74 años, realícese una mamografía cada dos años.**

P: ¿Se puede prevenir el cáncer de mama?

R: Se desconocen las causas del cáncer de mama, por lo que no existe una manera segura de prevenirlo. Por esa razón es tan importante realizarse mamografías periódicas. La buena noticia es que existen maneras de reducir las posibilidades de padecer cáncer de mama:

- Manténgase activa y haga ejercicio.
- Evite el sobrepeso
- No se someta a una terapia de reemplazo de hormonas, salvo que lo recomiende su proveedor de atención médica
- Elimine el consumo de alcohol o beba muy poco



El 95 % de las mujeres que detectan el cáncer de mama a tiempo sobreviven



Las mamografías periódicas son la mejor manera de detectar el cáncer de mama de manera

P: ¿Los seguros pagan las mamografías?

R: La mayoría de los seguros pagan las mamografías. También puede obtener una mamografía gratuita o a bajo costo a través de nuestro programa.

No espere hasta que sea demasiado tarde. Realícese una prueba de detección de cáncer de mama.

**Conozca si es elegible para la mamografía gratuita
Llame al 1-800-410-6266**

