

# 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.



Because Life.™

# Cáncer de mama

# 2.<sup>a</sup>

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.

Los beneficios o la administración de los beneficios pueden proporcionarse por o mediante las siguientes entidades, que son todas licenciatarias independientes de Blue Cross Blue Shield Association: PA central y sureste: Highmark Inc., con el nombre comercial Highmark Blue Shield, Highmark Benefits Group Inc., Highmark Health Insurance Company, Highmark Choice Company or Highmark Senior Health Company. Es posible que su plan no cubra todos sus gastos de atención médica. Lea atentamente los materiales de su plan para determinar qué servicios de atención médica están cubiertos. Para obtener más información, llame al número que está en la parte de atrás de su tarjeta de ID de miembro o, si no es miembro, llame al 866-459-4418.

NY del nordeste: Highmark Western y Northeastern New York Inc., con el el nombre comercial Highmark Blue Shield.

Highmark Blue Shield es un plan Medicare Advantage HMO, PPO o de la Parte D con un contrato de Medicare. La inscripción en estos planes depende de la renovación del contrato.

Todas las referencias a "Highmark" en este documento son referencias a la compañía Highmark que da los beneficios médicos o la administración de beneficios médicos del miembro, o son referencias a una o más de sus compañías Blue afiliadas.

El administrador de reclamos/aseguradora cumple las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por raza, color, país de origen, edad, discapacidad ni sexo.

ATENCIÓN: Si usted habla español, servicios de asistencia lingüística, de forma gratuita, están disponibles para usted. Llame al número en la parte posterior de su tarjeta de identificación (TTY: 711).

请注意：如果您说中文，可向您提供免费语言协助服务。请拨打您的身份证背面的号码（TTY：711）。

04/24 Z MXS3586316