

MENSAJES CLAVE



Conozca la apariencia y forma normal de sus senos

Objetivos de aprendizaje

Luego de la presentación, la audiencia podrá:

- Nombrar los dos factores de riesgo más comunes del cáncer de seno,
- Recordar por lo menos tres cambios en los senos que se deben reportar a un proveedor de atención médica,
- Tomar una medida personal de reportar cualquier cambio en el seno a un proveedor de atención médica, y
- Tomar una medida personal a compartir la información que aprendieron con una amiga o miembro de la familia.

Puntos a tratar principales en este mensaje clave

1. Todas las mujeres corren el riesgo de tener cáncer de seno.
2. Simplemente ser mujer y envejecer son los dos factores de riesgo más comunes.
3. Las señales del cáncer de seno no son iguales en todas las personas.
4. Es importante conocer la apariencia y sensación normal de sus senos y zona del pecho.
5. Es crítico que todos reporten los cambios a su proveedor de atención médica.

Puntos a tratar con hombres	Puntos a tratar con mujeres jóvenes y mayores
<ul style="list-style-type: none">• El cáncer de seno afecta a los hombres y a las mujeres. Los hombres a menudo tienen mujeres en sus vidas, madres, tías, hermanas o compañeras. Los hombres pueden jugar un importante papel al apoyar a las mujeres a conocer qué riesgo corre, hacer exámenes de detección, conocer qué es normal para ellas y llevar estilos de vida saludable.• El cáncer de seno en hombres es raro, pero puede ocurrir.	<ul style="list-style-type: none">• Es importante que las mujeres de todas las edades estén conscientes de cómo se ven y se sienten normalmente sus senos y que presten atención a cambios que deben reportar a su proveedor de atención médica.

Medidas que los oyentes o la audiencia pueden tomar relacionadas con los mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos	Puntos adicionales para tratar de cada medida
<p>1. Conocer cómo se ven y se sienten sus senos y reportar cualquier cambio a su proveedor de atención médica.</p> <p>2. Si nota alguno de los siguientes cambios, hacerse cargo de su salud y consultar a su proveedor de atención médica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una masa, bolita dura o la piel más gruesa dentro del seno o en el área bajo la axila • Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento del seno • Cambios en el tamaño o la forma del seno • Hoyuelos o arrugas en la piel • Picazón, úlcera o llaga escamosa en la piel o sarpullido en el pezón • Hundimiento del pezón o de otras partes del seno • Secreción repentina del pezón • Dolor reciente y persistente en alguna parte 	<ul style="list-style-type: none"> • Las señales del cáncer de seno no son las mismas para todas las mujeres. Es importante conocer cómo se ven y se sienten normalmente sus senos. • Si nota CUALQUIER cambio, hágase cargo de su salud y consulte a su proveedor de atención médica. • La mayoría de las mujeres asocian encontrar un bulto en el seno con el cáncer de seno. Sin embargo, los cambios visuales también pueden ser las primeras señales de que pasa algo en el seno y debería ser estudiado. • Cualquier cambio en los senos debe ser reportado cuando se lo nota, no cuando han avanzado y aparecido los síntomas. Algunos cambios pueden ocurrir con el tiempo e incluso los cambios sutiles se deben reportar. Los cambios a los que debe prestar atención son: <ul style="list-style-type: none"> • Una masa, bolita dura o la piel más gruesa dentro del seno o en el área bajo la axila • Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento del seno: Un tipo raro y agresivo de cáncer de seno, llamado cáncer inflamatorio de seno puede parecer una infección, por lo que se debe reportar la inflamación, enrojecimiento u oscurecimiento. Podría no haber un bulto. • Cambios en el tamaño o la forma de los senos: Muchas mujeres tienen un seno que es un poco más grande que el otro y eso es algo NORMAL para ellas. Pero cualquier CAMBIO notable en el tamaño o forma del seno debe ser reportado. • Hoyuelos o arrugas en la piel: Un hoyuelo puede parecer al que uno tiene en la mejilla. Pero un hoyuelo en el seno debe ser reportado a su proveedor de atención médica. • Picazón, úlcera o llaga escamosa en la piel o sarpullido en el pezón: Esto podría indicar un tipo inusual de cáncer de seno que se forma debajo del pezón y puede parecer como una úlcera o sarpullido o picadura de insecto. <p><i>Continúa en la página siguiente</i></p>

Medidas que los oyentes o la audiencia pueden tomar relacionadas con los mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos	Puntos adicionales para tratar de cada medida
	<ul style="list-style-type: none"> • Hundimiento del pezón o de otras partes del seno: Algunas mujeres tienen pezones hundidos y eso podría ser normal para ellas. Si cambia la forma del pezón, informe a su proveedor de atención médica. • Secreción repentina del pezón: Algunas mujeres podrían descubrir que la ropa está normalmente húmeda o manchada. Una secreción repentina o que ocurre solamente en un seno debe ser reportada a su proveedor de atención médica. • Dolor reciente y persistente en alguna parte: Para muchas personas, el cáncer de seno no causa dolor, y es por eso que puede crecer y crecer antes de ser detectado. Sin embargo, es posible que el cáncer cause dolor. Este dolor es diferente a la incomodidad general que experimenta una mujer en ambos senos antes de su período. El dolor que ocurre en un lugar específico del seno y no desaparece debe ser reportado a su proveedor de atención médica. <p>Para los hombres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los hombres tienden a tener menos tejido mamario comparado con las mujeres por lo que algunas de estas señales podrían ser más fáciles de notar en los hombres que en las mujeres. Estos síntomas también pueden ser señales de una condición benigna del seno (que no es cáncer). • Si usted nota cualquiera de estas señales u otros cambios en sus senos, zona del pecho o pezón, consulte a su proveedor de atención médica. Algunos hombres podrían sentirse avergonzados sobre un cambio en sus senos o zona del pecho y evitar consultar a un proveedor, pero esto podría resultar en el atraso del diagnóstico. La supervivencia es mayor cuando el cáncer de seno se detecta lo antes posible. • Su proveedor de atención médica podría examinar su pecho o recomendar una radiografía o un ultrasonido. • Si una mujer en su vida nota estas señales, sugiérale que consulte a su proveedor de atención médica.

Recursos que puede usar

- Tarjeta sobre el Autoconocimiento de los senos — disponible en inglés/español
- Información básica sobre la salud del seno — disponible en inglés/español
- La salud del seno: Conozca los puntos importantes — folleto bilingüe
- Tarjeta Mamografía — disponible en inglés/español
- A los hombres les puede dar cáncer de seno — tríptico en inglés/español
- ¡Cuidate! Las jóvenes hablan sobre el cáncer del seno — folleto en inglés/español
- El Autoconocimiento de los senos para las comunidades hispanas/latinas — presentación en PowerPoint
Versión corta en inglés/español
Versión larga en inglés/español

Preguntas para los oyentes/audiencia para evaluar su éxito

1. ¿Aprendió algo hoy sobre el cáncer de seno que no sabía antes?

Por favor, seleccione solamente una respuesta.

Sí

No

No estoy seguro

2. ¿Va a compartir con algún amigo o familiar la información sobre la salud del seno que recibió hoy?

Por favor, seleccione solamente una respuesta.

Sí

No

No estoy seguro

3. ¿Cuáles son los dos factores de riesgo más comunes del cáncer de seno?

1. _____

2. _____

4. ¿Visitará a un proveedor de atención médica si nota alguno de los siguientes cambios en sus senos?

- Una masa, bolita dura o la piel más gruesa dentro del seno o en el área bajo la axila
- Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento del seno
- Cambios en el tamaño o la forma del seno
- Hoyuelos o arrugas en la piel
- Picazón, úlcera o llaga escamosa en la piel o sarpullido en el pezón
- Hundimiento del pezón o de otras partes del seno
- Secreción repentina del pezón
- Dolor reciente y persistente en alguna parte

Por favor, seleccione una respuesta.

Sí

No

No estoy seguro