

MENSAJES CLAVE



Lleve un estilo de vida saludable

Objetivos de aprendizaje

Luego de la presentación, la audiencia podrá:

- Nombrar los dos factores de riesgo más comunes del cáncer de seno,
- Mencionar por lo menos una medida que planean continuar o comenzar para reducir el riesgo de, 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. Hay ciertos factores que afectan el riesgo y que no se pueden controlar. Los dos factores de riesgo más comunes son ser mujer y envejecer. Sin embargo, hay cosas que podemos controlar.
3. Lleve un estilo de vida saludable puede ayudar a reducir el riesgo de tener cáncer de seno.

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 lleve estilos de vida saludable.• El cáncer de seno en hombres es raro, pero puede ocurrir.	<ul style="list-style-type: none">• El cáncer de seno en mujeres menores de 40 años es raro, pero puede ocurrir.• Es importante contraer hábitos saludables ahora que le ayudarán a reducir su riesgo de tener cáncer de seno al envejecer.• Las mujeres mayores deben continuar practicando la opción de llevar un estilo de vida saludable. Los hábitos saludables pueden ayudar a reducir el riesgo de tener cáncer de seno y pueden aumentar las posibilidades de sobrevivencia.

Medidas que los oyentes o la audiencia pueden tomar relacionadas con los mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos	Puntos adicionales a tratar de cada medida
Mantenga un peso saludable	<ul style="list-style-type: none"> • La investigación ha demostrado que subir de peso ya de adulto aumenta el riesgo de tener cáncer de seno posmenopáusico; entonces, algo que usted puede hacer para procurar reducir el riesgo es mantener un peso saludable durante el transcurso de su vida. • ¿Qué hace para mantener un peso saludable? Yo hago ejercicios y me aseguro de comer una variedad de frutas y verduras en cada comida.
Incorpore ejercicio a su rutina	<ul style="list-style-type: none"> • La investigación también ha demostrado que ser activa físicamente puede reducir el riesgo de tener cáncer de seno en mujeres tanto antes como después de la menopausia. • Sé que me va a decir que no tiene tiempo o dinero para ir al gimnasio. ¡Yo tampoco! Pero puede caminar al parque y jugar con sus hijos o nietos o caminar alrededor de la cuadra o bailar. Yo subo las escaleras en mi casa desde el sótano hasta el segundo piso y uso latas de comida como pesas. Hay muchas cosas que podemos hacer en casa que son gratis y no llevan mucho tiempo. ¿Qué piensa que puede hacer para incorporar ejercicio a su rutina?
Limite el consumo de bebidas alcohólicas	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar una bebida socialmente de vez en cuando está bien. Los estudios muestran que beber alcohol (sólo una bebida alcohólica por día) aumenta el riesgo de tener cáncer de seno. Limitar el consumo de bebidas alcohólicas puede reducir el riesgo. <div data-bbox="1084 1163 1468 1661" style="border: 1px solid #e91e63; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;">  <p>Si hay algún refrán en su cultura para describir a un borracho, úselo. A menudo hará reír a la persona y agregará un poco de humor a la conversación.</p> </div>

Medidas que los oyentes o la audiencia pueden tomar relacionadas con los mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos	Puntos adicionales a tratar de cada medida
<p>Limite el uso de hormonas menopáusicas</p>	<p>Reconocemos que algunas mujeres tienen síntomas de la menopausia como bochornos u otras incomodidades. Algunas veces un médico receta medicamentos para ayudar con los síntomas, pero es importante saber que pasar por la menopausia no quiere decir que usted esté enferma. Esos son síntomas normales. No tome el medicamento sin la supervisión o asesoramiento de su doctor. La mayoría de los doctores recetan estas hormonas usando la dosis más baja posible durante el tiempo más corto posible.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es importante conversar sobre los riesgos y beneficios de tomar hormonas para la menopausia con su proveedor de atención médica. <p>Para mujeres jóvenes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esto podría no afectarle a usted ahora, pero téngalo en cuenta para el futuro. • Es importante que las mujeres conversen sobre los riesgos y beneficios de tomar hormonas menopáusicas con su proveedor de atención médica.
<p>Si puede, amamante a su bebé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudios demuestran que amamantar protege contra el cáncer de seno, especialmente el cáncer de seno antes de la menopausia. • Amamantar es bueno para los bebés, pero también es bueno para las madres. Puede ayudarnos a reducir el riesgo de tener cáncer de seno. <p>Para mujeres mayores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usted puede sugerir a las madres de bebés y niños pequeños que conoce que amamanten.

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
- Not 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
- Not estoy seguro

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

1. _____
2. _____

4. ¿Qué medidas planea tomar en el futuro que podría reducir su riesgo de tener cáncer de seno?

Por favor, marque toda la información que corresponda.

- Mantener o incorporar ejercicio a su rutina
- Alcanzar o mantener un peso saludable
- Evitar o limitar el consumo de bebidas alcohólicas
- Amamantar a su bebé en el futuro
- Evitar o limitar los medicamentos hormonales para la menopausia