

2. ¿Qué es un mamograma?

- ⌘ El mamograma es una radiografía del seno.
- ⌘ La mejor manera de detectar el cáncer de seno es hacerse mamogramas regularmente.



3. ¿Con qué frecuencia debería hacerme un mamograma?

- ⌘ Las recomendaciones estándar son:
 - ⌘ De los 40 a los 49 años: consulte con su médico
 - ⌘ De los 50 a los 74 años: cada 2 años
 - ⌘ A partir de los 75 años: consulte con su médico
- ⌘ Si tiene alguna pregunta sobre cuándo empezar y con qué frecuencia hacerse mamogramas, consulte con su médico.

4. Conciencia del seno

- ⌘ Tenga conciencia de cómo se sienten sus senos normalmente para poder observar si hay alguna diferencia.
- ⌘ Si nota un bulto o hinchazón en el seno o en la axila, vaya al médico lo antes posible.

¿Dónde puedo aprender más información?

- ⌘ La Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles:
<http://publichealth.lacounty.gov/owh/index.htm>
- ⌘ El Instituto Nacional sobre el Cáncer:
<http://www.cancer.gov/>

¿Dónde me puedo hacer el Papanicolau o el mamograma?

Si tiene seguro médico, Medi-Cal o Medicare, llame a su médico

Si no tiene seguro,
llame al Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles, a la **Oficina de Salud de la Mujer** para que le den una cita gratuita o a bajo costo cerca de su casa.
1-800-793-8090

Hay operadoras que hablan armenio, cantonés, inglés, coreano, mandarín, español y vietnamita



¿Cómo puedo mantenerme saludable?

Puede disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de seno y cáncer cervical **manteniéndose activa, alimentándose bien, sin fumar y sometiéndose a exámenes a tiempo.**



Fondos donados en memoria de Rosalind M. Nelson

¡Tome las Riendas de su Salud!

Lucho contra el **Cáncer Cervical** y el **Cáncer de Seno**

Pruebas del Papanicolau, vacunas contra el VPH y mamogramas

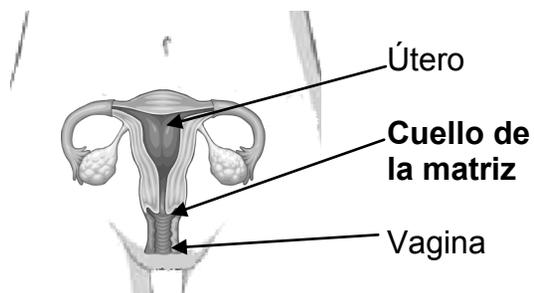


¡Tome las Riendas de su Salud!

El Cáncer Cervical y las Pruebas del Papanicolau

1. ¿Qué es el cáncer cervical?

- ⌘ El cáncer cervical es el cáncer del cuello del útero. El cuello del útero es la parte inferior del útero, que se encuentra encima de la vagina.
- ⌘ El cáncer cervical puede ser grave y mortal si no se detecta y se trata a tiempo.



2. ¿Cómo me puedo hacer pruebas para ver si tengo cáncer cervical?

- ⌘ El médico le revisará el cuello del útero para ver si tiene cáncer o indicaciones tempranas de que pueda tener cáncer con una simple prueba del Papanicolau.

3. ¿Se puede prevenir el cáncer cervical?

- ⌘ ¡Sí!
Es poco probable que las mujeres que se hacen pruebas del Papanicolau regularmente desarrollen cáncer cervical.



4. ¿Con qué frecuencia me debo hacer la prueba del Papanicolau ?

- ⌘ Consulte siempre con su médico. Las recomendaciones estándar para la prueba del Papanicolau son las siguientes:
 - ⌘ De los 21 a los 65 años: cada tres años
 - ⌘ Las mujeres a partir de los 65 años que no se hayan sometido a pruebas necesitan hacerse la prueba del Papanicolau
 - ⌘ Mujeres y niñas de 20 años o menores no necesitan hacerse la prueba del Papanicolau



5. ¿Cuál es la causa del cáncer cervical?

- ⌘ El cáncer cervical es causado por el Virus del Papiloma Humano (VPH). El VPH es una infección de transmisión sexual. El VPH también puede ser la causa de las verrugas genitales y de otros tipos de cáncer.

6. ¿Qué tan común es la infección del VPH?

- ⌘ Es muy común. Aproximadamente la mitad de los adultos presentan el VPH en algún momento de su vida.

7. ¿Cómo se puede prevenir el VPH ?

- ⌘ La vacuna contra el VPH es una forma importante de reducir el riesgo de contraer el VPH y el cáncer cervical.

8. ¿Cuál es el momento más apropiado para recibir la vacuna contra el VPH ?

- ⌘ La vacuna es más eficaz si se pone antes de tener relaciones sexuales por primera vez.
- ⌘ Las niñas y los niños se deben vacunar de los 9 a los 18 años.
- ⌘ Las mujeres y los hombres también se pueden poner la vacuna hasta los 26 años.
- ⌘ Pregúntele a su médico cómo puede vacunarse.



El Cáncer de Seno y los Mamogramas

1. Datos sobre el cáncer de seno.

- ⌘ El cáncer de seno es el cáncer más común entre las mujeres.
- ⌘ Todas las mujeres corren el riesgo de contraer cáncer de seno aun cuando no tengan antecedentes familiares.
- ⌘ El riesgo de presentar cáncer de seno aumenta con la edad de las mujeres.
- ⌘ Es más fácil que se cure el cáncer de seno cuando se detecta y se trata temprano.