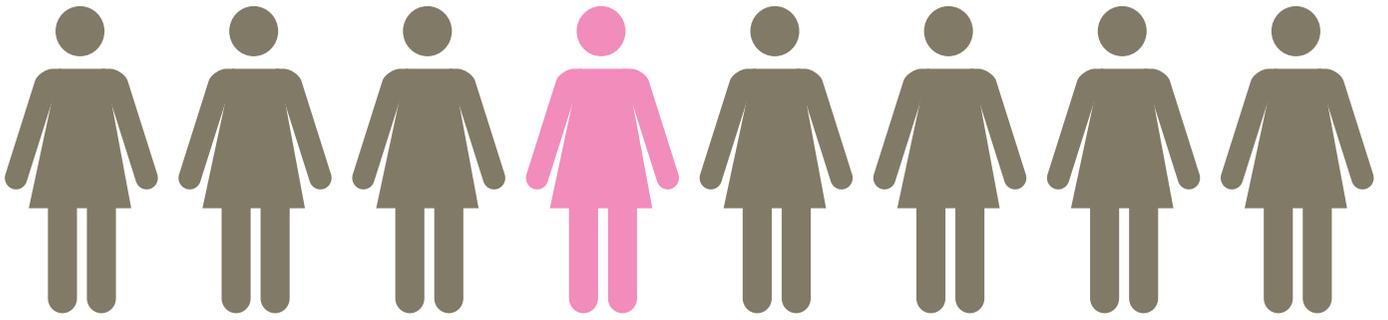


# SALUD DEL SENO



Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres en los Estados Unidos desarrollará cáncer de seno invasivo durante su vida.

**No.1**

**268,200**

**55+**

El cáncer de seno es el cáncer más común entre las mujeres en los Estados Unidos, excepto por el cáncer de la piel.

El número estimado de nuevos casos de cáncer de seno invasivo que serán diagnosticados en mujeres este año.

Dos de cada tres cánceres de seno se encuentran en mujeres mayores de 55 años de edad.

**3.5 millones**

La cantidad estimada de sobrevivientes de cáncer de seno en los Estados Unidos.

**No.2**

El cáncer de seno es la segunda causa de muerte por cáncer en mujeres, superado solamente por el cáncer de pulmón.

La sobrevivencia del cáncer de seno ha triplicado en los últimos 60 años.

## FACTORES DE RIESGO

### GÉNERO

Los hombres pueden desarrollar cáncer de seno, pero esta enfermedad es 100 veces más común en las mujeres.

### EDAD

Su riesgo de desarrollar cáncer de seno aumenta al envejecer.

### GENÉTICA

Se cree que alrededor de 5 a 10% de los casos de cáncer de seno son hereditarios, lo cual quiere decir que resultaron directamente por defectos genéticos heredados de un padre.

### HISTORIAL FAMILIAR

El riesgo entre las mujeres es más alto cuando tienen un pariente cercano con la enfermedad. Menos de 15% de las mujeres con cáncer de seno tienen un pariente con esta enfermedad.

### PESO

Tener sobrepeso o estar obesa después de la menopausia aumenta el riesgo de cáncer de seno.

### RAZA

En general, las mujeres blancas son más propensas a desarrollar el cáncer de seno que las mujeres hispanas, pero las mujeres hispanas son más propensas a morir por este cáncer.

## CONSEJOS DE SALUD



### DENSIDAD DEL SENO

Tener senos densos aumenta su probabilidad de cáncer de seno cuatro veces más.



### CONOZCA SU HISTORIAL FAMILIAR

5 a 10% del cáncer de seno es hereditario.



### NUTRICIÓN

Consuma cinco o más porciones de frutas y vegetales cada día, limitando la carne roja y procesada. Escoja granos integrales.



### EXÁMENES

Recuerde que debe hacerse un mamograma y examen clínico del seno cada año a partir de los 40 años de edad.



### CUIDE DE SU PESO

Mujeres que aumentan 21 a 30 libras desde la edad de 18 años son 40% más propensas a desarrollar cáncer de seno que aquellas que no aumentaron más de 5 libras.



### ACTIVIDAD FÍSICA

Mujeres que caminan rápidamente por lo menos 1.25 a 2.5 horas a la semana tuvieron un 18% menos riesgo que las mujeres que son inactivas.



### ALCOHOL

Limite el consumo del alcohol a no más de una bebida al día — más que eso aumenta el riesgo 1.5 veces más comparado con alguien que no bebe.



### SUPERALIMENTOS

Los investigadores de City of Hope han descubierto que las granadas, el extracto de semilla de uva y las moras azules contienen agentes poderosos que combaten el cáncer de seno.

## SÍNTOMAS

- Hinchazón de todo o parte del seno
- Irritación o formación de hoyuelos en la piel
- Dolor en el seno o el pezón
- Retracción del pezón (girando hacia adentro)
- Enrojecimiento, descamación o engrosamiento del pezón o la piel del seno
- Secreción del pezón

Para recibir más información sobre la salud del seno, visite [CityofHope.org/espanol](http://CityofHope.org/espanol)

Si a usted o su ser querido le gustaría aprender más sobre ser un paciente o recibir una segunda opinión en City of Hope, llame al 800-826-HOPE (4673).

Fuente: American Cancer Society



[CityofHope.org/PinkPatchProject](http://CityofHope.org/PinkPatchProject)  
#PinkPatchProject

El programa Pink Patch Project es una campaña innovadora de conciencia pública creada para llamar la atención acerca de la lucha contra el cáncer de seno y para apoyar a las organizaciones de investigación del cáncer a combatir esta enfermedad devastadora. Es un esfuerzo colaborativo entre las agencias de seguridad pública a nivel mundial. Como un líder nacional en la investigación y el tratamiento del cáncer de seno, City of Hope se enorgullece de ser un beneficiario fundador del programa Pink Patch Project. Su donación a través del programa Pink Patch Project hace que este trabajo sea posible. ¡Gracias!



[CityofHope.org/espanol](http://CityofHope.org/espanol)