

Tome control de la salud del seno

Recordatorios para las mujeres

Hay buenas noticias

El índice de cáncer del seno va decayendo gracias en buena parte al aumento de mamografías y de una mayor conciencia y conocimiento de la enfermedad. Eso indica una muy buena noticia –y juntos podemos lograr que dichos índices continúen bajando.

Aquí tiene tres recordatorios importantes de parte de los Planes de salud de Providence:

1. Hágase la mamografía:

- Estas pruebas de detección pueden descubrir tumores antes de que sean lo suficientemente grandes para que los pueda usted palpar.
- Para las mujeres de 40 años de edad o mayores, se recomienda hacerse cada uno o dos años.

2. Hágase un chequeo clínico del seno:

- Su proveedor busca manualmente protuberancias (pequeños bultos) o cambios que hayan ocurrido en sus pechos.
- Se recomienda hacerse cada tres años para mujeres que tengan entre 20 y treinta y tantos años de edad.
- Para las mujeres de 40 años de edad o mayores, se recomienda hacerse cada año.

3. Hágase auto exámenes:

- Examínese los senos cada mes para ver si hay protuberancias u otros cambios.



EDU-040

Tome control de la salud del seno

Recordatorios para las mujeres

Hay buenas noticias

El índice de cáncer del seno va decayendo gracias en buena parte al aumento de mamografías y de una mayor conciencia y conocimiento de la enfermedad. Eso indica una muy buena noticia –y juntos podemos lograr que dichos índices continúen bajando.

Aquí tiene tres recordatorios importantes de parte de los Planes de salud de Providence:

1. Hágase la mamografía:

- Estas pruebas de detección pueden descubrir tumores antes de que sean lo suficientemente grandes para que los pueda usted palpar.
- Para las mujeres de 40 años de edad o mayores, se recomienda hacerse cada uno o dos años.

2. Hágase un chequeo clínico del seno:

- Su proveedor busca manualmente protuberancias (pequeños bultos) o cambios que hayan ocurrido en sus pechos.
- Se recomienda hacerse cada tres años para mujeres que tengan entre 20 y treinta y tantos años de edad.
- Para las mujeres de 40 años de edad o mayores, se recomienda hacerse cada año.

3. Hágase auto exámenes:

- Examínese los senos cada mes para ver si hay protuberancias u otros cambios.



EDU-040