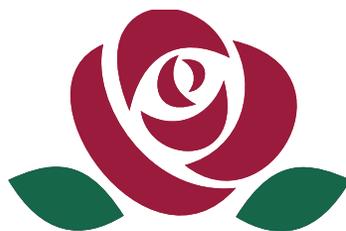


Clasé de Salúd y Educación de Cáncer de Senos

Presentado por



ALBIE AWARE
BREAST CANCER FOUNDATION

Quiénes somos?



- ▶ Albie aware, la fundación de Albie Carson de Cancer de Senos fue creada en memoria a Albie Carson quien perdió la batalla al Cáncer de Senos en 2002.
- ▶ Albie perdió su vida al no darse cuenta de todos los análisis y tratamientos disponibles al nivel de su enfermedad, y es nuestra meta salvar otras mujeres de este mismo destino.
- ▶ Albie Aware suena como, **“Ill be aware”** o **“Estaré informada”** y esa es nuestra meta.
- ▶ Nuestra fundación pone énfasis en la detección temprana por medio de educación, sabiduría y análisis. Somos una fundación local ofreciendo servicios y asistencia en la region de Sacramento.

Datos

- ▶ Aproximadamente 1 de cada 8 mujeres estadounidenses (aproximadamente el 13%) desarrollará cáncer del mama invasivo a lo largo de su vida.
- ▶ En 2021, se espera que se diagnostiquen aproximadamente 281,550 nuevos casos de cáncer del mama invasivo en mujeres en los EE. UU., junto con 49,290 nuevos casos de cáncer del mama no invasivo.
- ▶ Se espera que se diagnostiquen alrededor de 2,650 nuevos casos de cáncer del mama invasivo en hombres en 2021. El riesgo de por vida de un hombre de cáncer del mama es de aproximadamente 1 en 833.
- ▶ Los factores de riesgo más importantes para el cáncer del mama son el sexo (ser mujer) y la edad (envejecer).
- ▶ Aproximadamente el 85% de todas las mujeres con cáncer del mama no tienen antecedentes familiares de la enfermedad.
- ▶ El cáncer de mama es la principal causa de muerte en mujeres de entre 40 y 55 años.
- ▶ El cáncer del mama se convirtió en el cáncer más común a nivel mundial a partir de 2021, y representa el 12% de todos los nuevos casos anuales de cáncer en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud.

Datos continuado

- ▶ Se espera que alrededor de 43,600 mujeres en los EE. UU. mueran en 2021 de cáncer del mama. La tasa general de mortalidad por cáncer del mama disminuyó un 1% por año entre 2013 y 2018. Se cree que estas disminuciones son el resultado de los avances en el tratamiento y la detección más temprana a través de exámenes de detección.
- ▶ La probabilidad de desarrollar cáncer del mama en los próximos 10 años es ... a la edad de 20 años - 1 de 1,985, 30: 229, 40: 68, 50: 37, 60: 26, 70:24
- ▶ En mujeres menores de 45 años, el cáncer del mama es más común en mujeres afroamericanas que en mujeres blancas. En general, las mujeres afroamericanas tienen más probabilidades de morir de cáncer del mama. Para las mujeres asiáticas, hispanas y nativas americanas, el riesgo de desarrollar cáncer del mama y morir a causa de este es menor.
- ▶ Más de 3.8 millones de sobrevivientes de cáncer del mama viven hoy en los Estados Unidos.

La Importancia de Salud de Senos

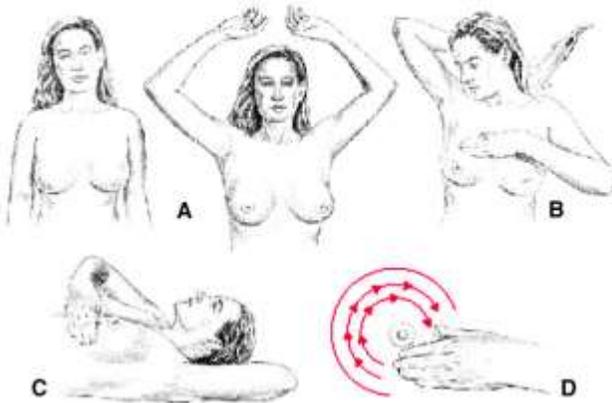
- ▶ Los senos consisten de glandulas, grasa y tejido fibroso, siempre estan cambiando durante su menstruación, embarazos, amamentando y la menopausía
- ▶ Es imperativo que usted aprenda a saber que es **“Normal”** para su cuerpo
- ▶ Al detectarse temprano, junto con reducir los riesgos puede llegar a un resultado positivo y salvar mas vidas
- ▶ Cuando es detectado temprano, la sobrevivencia para los siguientes 5 años es 96%

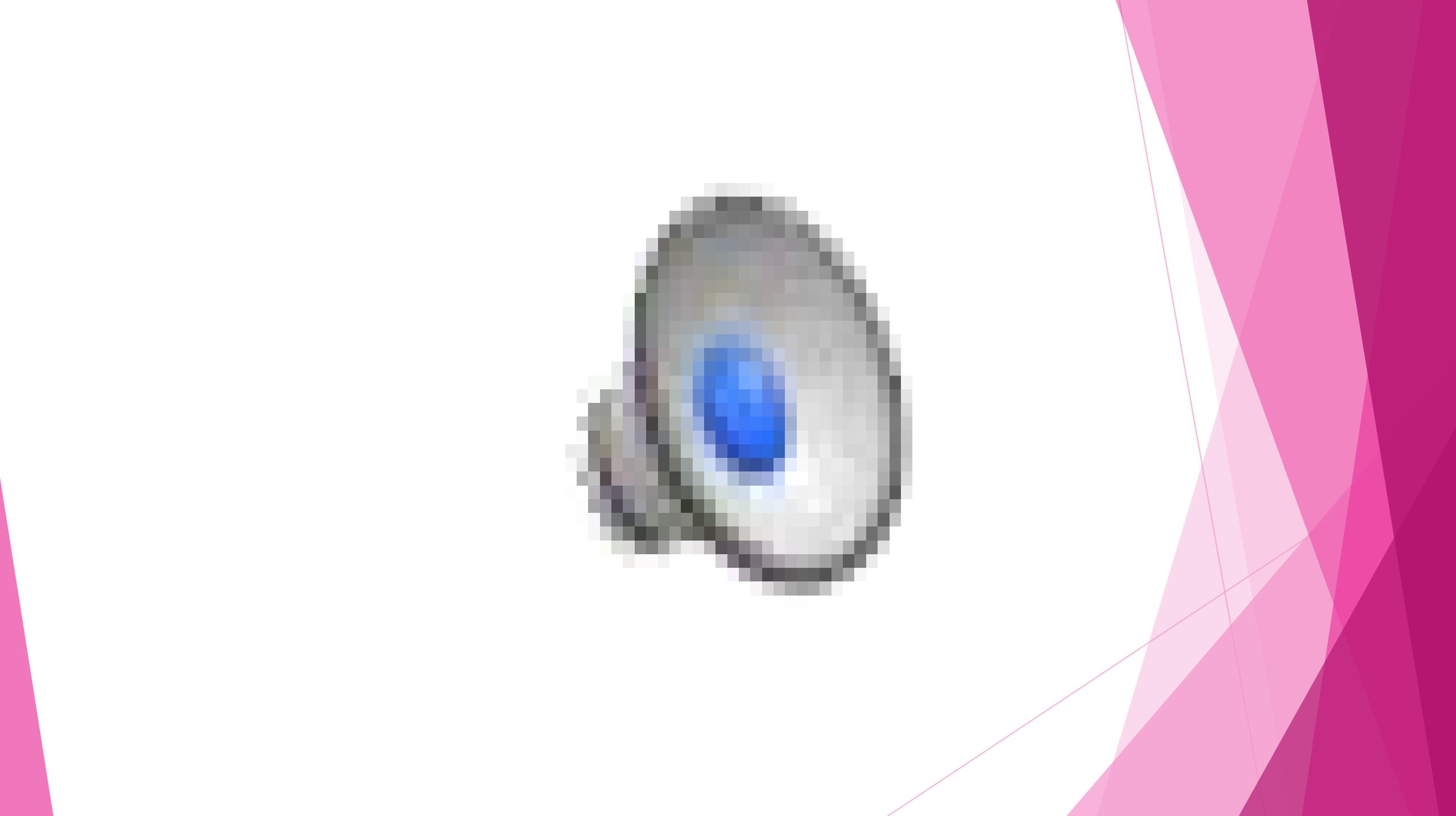
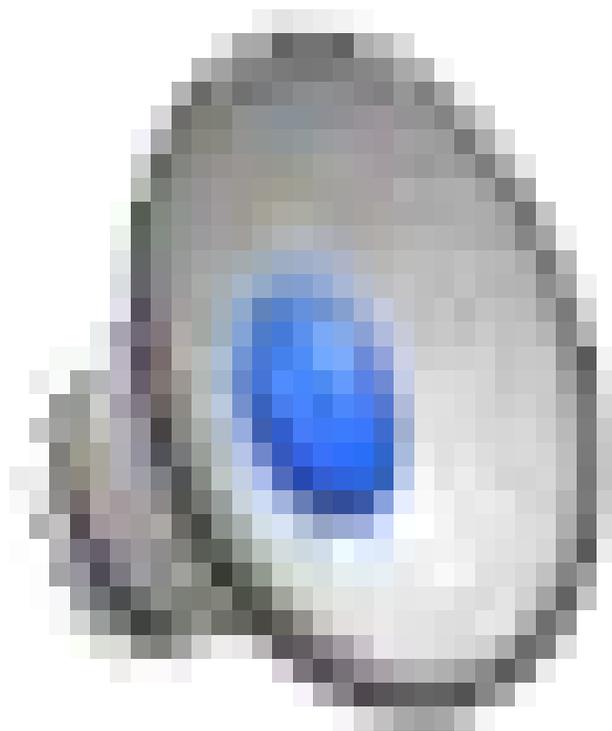
Continuado'

- ▶ Para reducir el riesgo del Cancer de Senos se puede hacer examen propio de senos, Examen clinico, Examen de mamografia, y plan personal de acción
- ▶ Nunca ignore los cambios en sus Senos.

Kelly, Sexuality Today: The Human Perspective, 8e. Copyright © 1998. The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights Reserved.

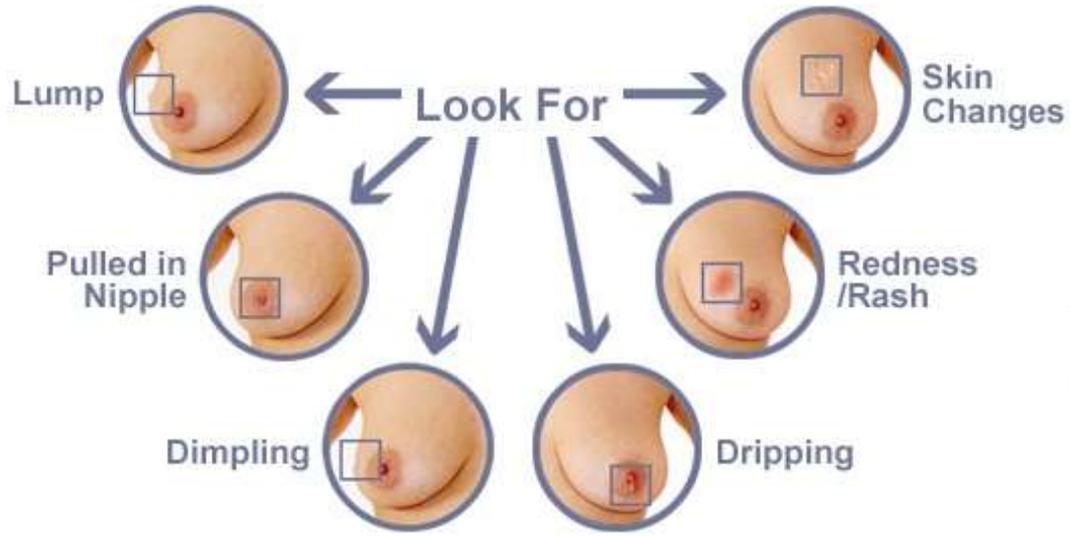
Breast Self-Examination



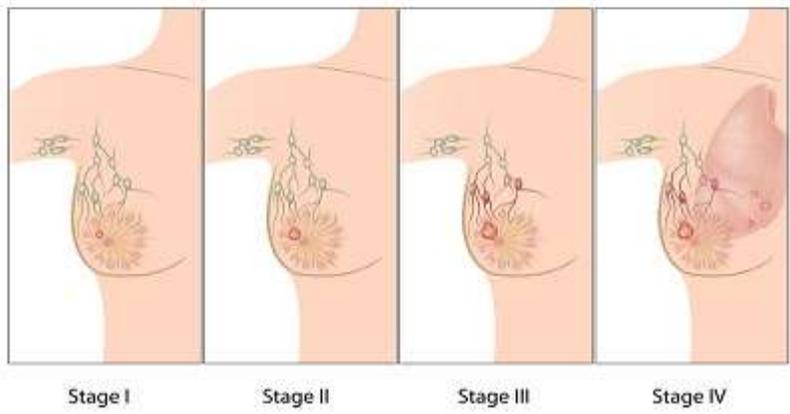


Symptomas a Vigilar...

- ▶ Cambiós, nuevos nudos, los ganglíos linfáticos, o nudos encontrados en la area de senos o axilas que no bajan despues de menstruación
- ▶ Cambios en forma, tamaño, simetría, o hinchazón del pecho
- ▶ Cambios en color de la piel de seno o pezón: irritación, Colorado, sensibilidad, dolor o ternura persistente
- ▶ Secreción del pezon (liquido del pezon no relacionado a leche maternal), sangre, ozcuro, claro, y pegajoso
- ▶ Retracción del pezón; pezón undido o apuntando en nueva direccion
- ▶ Venas muy notables encima del seno



Stages of Breast Cancer



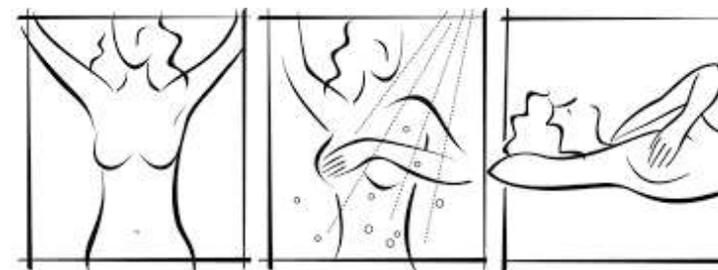
Changes to check for:

Lump - may not be seen, but might be felt	Skin texture e.g. dimpling / puckering	Appearance or direction of nipple	Nipple discharge	Rash or crusting

Desarrollé un plan de Acción

Dieta y Estilo de vida

- ▶ Ejercicio Frecuente (3-5 veces por semana, minimó 30 a 40 minutos)
- ▶ Comer saludable (Lista de Super Comidas)
- ▶ Mantener un peso saludable (revise peso para su altura)
- ▶ No fumar
- ▶ Conozca sus plasticos
- ▶ Actitud positiva/reducir o afrontar estrés
- ▶ Examen propio de Senos
- ▶ Respiración profunda





10 Comidas Mas Poderosas



Bayas



Citricos



Verduras



Granos Enteros



Salmon/Tuna



Legumbres/Frijoles



Nueces y Semillas



Proteinas sin Grasa



Te verde



Aceite de Olivo
Aceite de Canola

Conozca sus Plásticos

Numeros en las bases de contenedores revelan de que son hechos.

Dedos arriba (Estos no emiten químicos y son reciclable)

- #2 Densidad alta polietileno (HDPE): Galones de leche, botellas de shampoo y detergente
- #4 Densidad baja polietileno (LDPE): Bolsas para comidas congeladas
- #5 Polypropileno (PP): vasos de yogur, botellas de miel, pañales

PRECAUCION (Estos son porosos y pueden soltar químicos)

- #1 Polietileno tereftalato (PET o PETE): Botellas de agua

DEJAR (Estos pueden soltar químicos y son difícil de reciclar)

- #6 Poliestireno (PS) Carton blanco
- #7 Policarbonato o polylactide (PLA): Botellas de infantes o galones de agua, contenedores resistentes a manchas

Otra informacion

- ❖ Plástico no es por lo general aprobado por que es hecho en parte de petróleo.
- ❖ Evite cartones de cera – muchos centros de recycler no los aceptan.
- ❖ Tome soda de botes de aluminio
- ❖ Compre leche y jugo en plástico, no en vidrio – es mas facil recycler y mas barato para enviar.



Formas Saludables de Relajar y Recargar



- Salir a caminar
- Saboriar una taza de café o te
- Tomar un baño largo
- Tomar un masaje
- Prender velas aromaticas
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Escribir en un diario
- Llamar a una buena amiga
- Leer un buen libro
- Hacer ejercicio
- Ver una comedia
- Escuchar musica
- Jugar con un mascota
- Caminar en el jardin o parque





Formas Poco Saludables de Afrontar el Estrés



- Fumar
- Tomar demasiado
- Dormir demasiado
- Guardar su estrés dentro de uno (no soltar lo para fuera)
- Sacar su estrés a los demás (enojarse, explosiones de ira, gritarle a otros)
- Retirarse de amigos, familiares, y actividades
- Pasar horas y horas frente a la TV o la computadora
- Usar pastillas o drogas para relajar
- Comer de más o de menos
- Procrastinar (dejar para mañana)

Cuando hacer un E.P.S

- ▶ Inicie a los 20 años y haga su examen una vez por más siguiendo las instrucciones que siguen:
 - si esta menstruando, escoja un dia que sea 7 dias despues del primer día de su periodó para hacer su examen
 - si ya no esta menstruando, escoja un dia del més, y hagase el examen en el mismo dia cada més
 - si esta embarazada o en un periodó de lactancia, puede hacerse su examen una vez al mes aunque tal vez no pueda tener resultado constanté para su cuerpo debido a los cambios en sus hormonas

Que hacer...

- ▶ Exámenes clínicos por un profesional: cada tres años en sus **20's**, cada 2 años en sus **30's**, **y** anualmente después de la edad de 40 años
- ▶ Mamografía anual: anualmente después de la edad de 40 años. Mujeres de alto riesgo deben recibir un MRI y mamografía cada año
- ▶ Historia de familia debería de ser discutida con su doctor. Mujeres de alto riesgo incluyen las que saben que tienen BRCA1 o BRCA2 mutación de genes, o tienen un familiar de primer nivel con cancer de senos. (Madre, hermano/a, o Hija)



Clases, Eventos y más...

- ▶ Clases y educación de Cáncer de Senos se llevan a cabo en el Sacramento Food Bank, Saca **Community Learning Center** y **Wellspring Women's Center** periódicamente y son GRATIS
- ▶ También disponible, Clínica de Mamografía GRATIS en fechas seleccionadas
- ▶ Eventos especiales como Feria de Salud y más también disponible GRATIS



Que te puede ofrecer Ablie Aware?

- ▶ Asistencia para pagar exámenes y análisis que pueden salvar su vida.
- ▶ Luchamos con sus aseguranza medicas y doctores para defender sus derechos de salud.
- ▶ Brindamos clases de educacion preventiva para el Cancer de Senos.
- ▶ Brindamos una fuente de recursos para personas diagnosticadas con Cancer de Seno.
- ▶ Miembros de Albie Aware te pueden acompañar a tu cita medica y asegurarse de que se hagan todas preguntas adecuadas.



ALBIE AWARE
BREAST CANCER FOUNDATION