

BE *Breast Aware*

Conozca sus senos

w i l o w

BREAST CANCER SUPPORT CANADA

Be Breast Aware provides information to help answer your questions about breast health.

Please share this guide with other women in your life.

If you have questions about breast health or have been diagnosed with breast cancer, Willow Breast Cancer Support Canada can provide you with information and support.

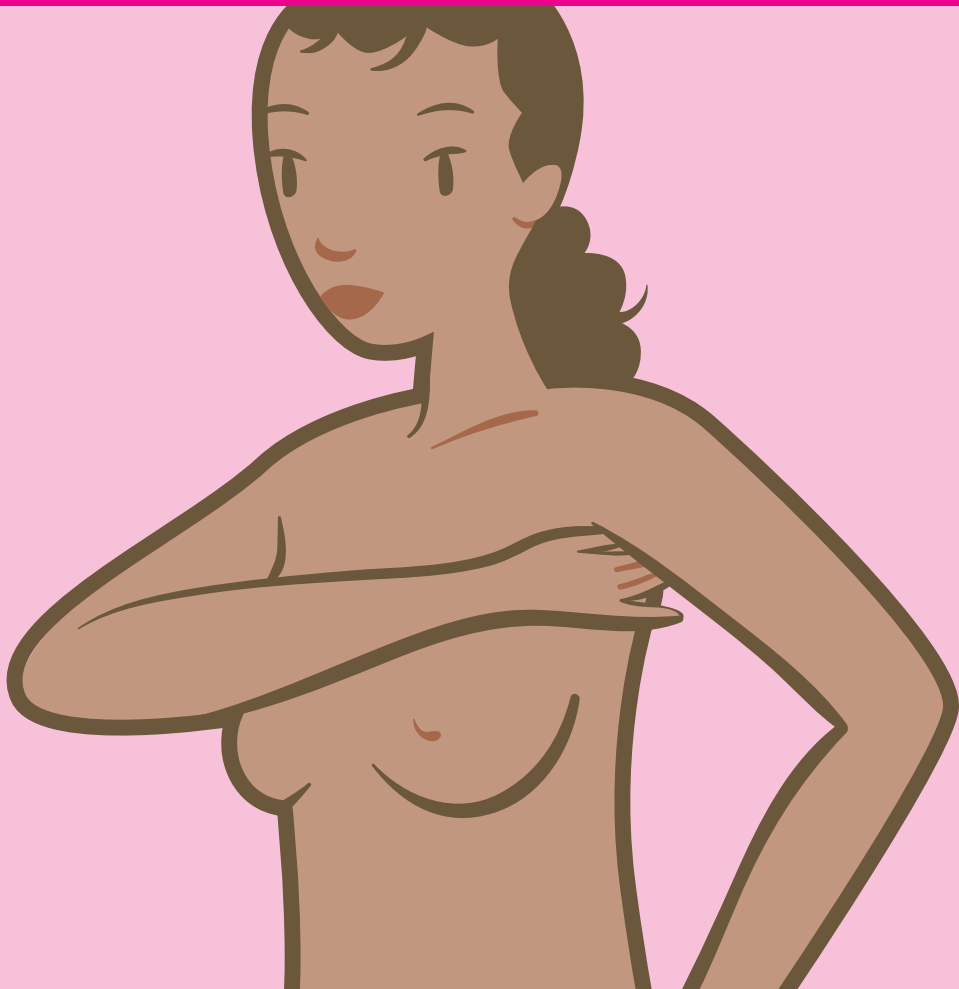
Breast cancer? Need to talk? Call Willow. 1.888.778.3100

El folleto Conozca sus senos brinda información que le ayudará a responder las preguntas que tenga acerca de la salud de sus senos.

Por favor, comparte esta guía con otras mujeres en su vida.

Si tiene alguna pregunta acerca de la salud de sus senos o si le han diagnosticado cáncer de mama, la organización Willow Breast Cancer Support Canada puede brindarle ayuda e información.

¿Cáncer de mama? ¿Necesita hablar? Llame a Willow. 1.888.778.3100



WHAT ARE BREAST HEALTH PRACTICES?

Know how your breasts normally look and feel.

Your breasts change naturally throughout your life:

- Growth at puberty.
- Swelling, lumpiness or tenderness before menstrual periods.
- Become larger and firmer during pregnancy and breastfeeding.
- Become less firm and dense at menopause.

Breast changes to look for include:

- A breast lump.
- Dimpling of the breast.
- Changes in breast size.
- Changes in the nipple.
- Liquid leaking from the nipple.
- Changes in skin (e.g. looks like an orange peel).
- Redness or discolouration that does not go away.
- Any other unusual changes in your breasts.

Look and feel for changes and if you notice changes, see your doctor or health care provider.

¿QUÉ SON LAS PRÁCTICAS PARA LA SALUD DE LOS SENOS?

Sepa cómo se ven y cómo se sienten los senos normalmente.

A lo largo de la vida, los senos cambian en forma natural:

- Crecen durante la pubertad.
- Se hinchan, se vuelven pesados o sensibles antes de los períodos menstruales.
- Se tornan más grandes y firmes durante el embarazo y la lactancia.
- Pierden firmeza y densidad en la menopausia.

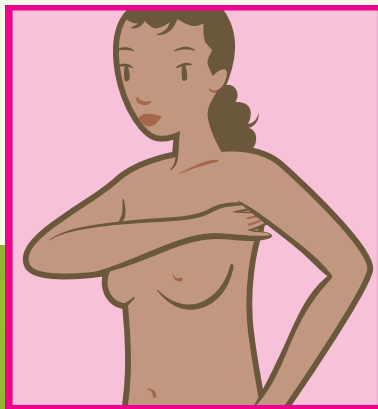
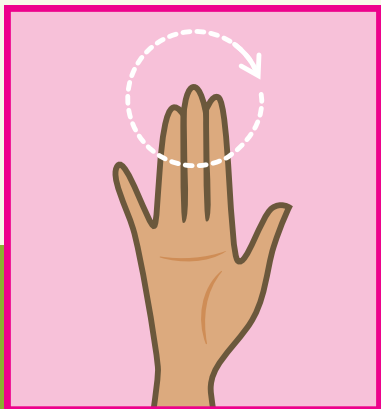
Debe estar atenta a los siguientes cambios:

- Bultos en los senos.
- Hoyuelos en los senos.
- Cambios de tamaño de los senos.
- Cambios en los pezones.
- Secreciones de líquido en los pezones.
- Cambios en la piel (ej., ¿se parece a la cáscara de una naranja?).
- Enrojecimiento o decoloración que no desaparece.
- Cualquier otro cambio anormal en los senos.

Observe y palpe los senos en busca de cambios y, si los encuentra, consulte a su médico o proveedor de servicios médicos.

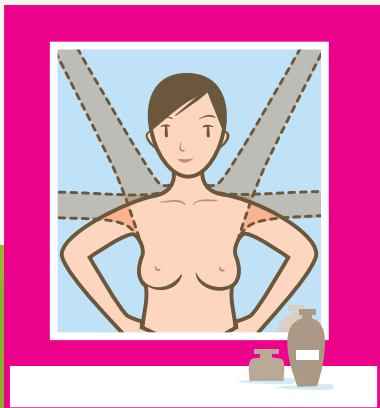
HOW DO I LOOK AND FEEL FOR BREAST CHANGES?

- One way to feel your breasts is to use the flat part of your three middle fingers, moving in a circular motion. Use gentle to firm pressure to feel all the breast tissue.
- Remember that breast tissue extends up to your collar bone and under your arm pits.
- While looking in a mirror, check your breasts for any changes. Leaning forward and changing the position of your arms (hands on hips, arms out at the side, arms raised) may help you see changes in your breasts.
- Feel your breasts for changes while lying down, standing, in the bath or shower. Find what is comfortable for you.
- If you notice breast changes, see your doctor or health care provider.



¿CÓMO OBSERVO Y PALPO LOS SENOS EN BUSCA DE CAMBIOS?

- Para palpar los senos, puede utilizar las manos: realice movimientos circulares con las yemas de los tres dedos del medio. Regule la presión de los dedos a fin de palpar todo el tejido mamario.
- Tenga en cuenta que el tejido mamario llega hasta la clavícula y hasta las axilas.
- Al mirarse en el espejo, revise sus senos en busca de cambios. Si se inclina y coloca los brazos en distintas posiciones (puede apoyarlos en las caderas, dejarlos a los costados del cuerpo, levantarlos) podría resultarle más fácil identificar cambios en los senos.
- Palpe sus senos en busca de cambios cuando esté recostada, de pie, tomando un baño o una ducha. Encuentre un lugar y un momento que le resulte cómodo.
- Si encuentra cambios en los senos, consulte a su médico o proveedor de servicios médicos.



WHAT ARE THE RISK FACTORS FOR BREAST CANCER?

Having certain risk factors increases a woman's chance of developing breast cancer.

Risk factors for breast cancer include:

- Growing older.
- A strong family history of the disease.
- Never breastfeeding.
- An unhealthy body weight.
- Drinking alcohol in excess.
- Being inactive.
- Tobacco use.

DO YOU HAVE QUESTIONS ABOUT RISK FACTORS FOR BREAST CANCER?

Call Willow.

If you wish to speak in your own language Willow will arrange for an interpreter, free of charge. 1.888.778.3100

Remember, having one or more risk factors does not mean you will get breast cancer. Many women who develop breast cancer have no obvious risk factors.



¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO PARA EL CÁNCER DE MAMA?

La presencia de ciertos factores de riesgo aumenta la posibilidad de que una mujer contraiga cáncer de mama.

Algunos de los factores de riesgo para el cáncer de mama son:

- Envejecer.
- Tener numerosos antecedentes de la enfermedad en la familia.
- No haber amamantado.
- Tener sobrepeso.
- Beber alcohol en exceso.
- No hacer ejercicio físico.
- Fumar.

¿TIENE ALGUNA PREGUNTA ACERCA DE LOS FACTORES DE RIESGO PARA EL CÁNCER DE MAMA?

Llame a Willow.

Si desea hablar en su propio idioma, Willow pondrá un intérprete a su disposición en forma gratuita. 1.888.778.3100

Recuerde que la presencia de uno o más factores de riesgo no implica que usted tendrá la enfermedad. Son muchas las mujeres que contraen cáncer de mama y no presentan ningún factor de riesgo evidente.

HOW CAN I REDUCE MY RISK OF GETTING BREAST CANCER?

Making healthy lifestyle choices may reduce your risk of developing breast cancer and will also help prevent type 2 diabetes, heart disease and stroke.

- Maintain a healthy weight.
- Eat a healthy and well-balanced diet that includes 5 to 10 servings of vegetables and fruit every day.
- Get active at least three times a week for 30-45 minutes of moderate activity, such as walking.
- No more than one alcoholic drink per day.
- Be tobacco free.

For more information about healthy living:

- Canada's Food Guide, www.hc-sc.gc.ca
- Canada's Physical Activity Guide to Healthy Living, www.phac-aspc.gc.ca

- Eat a healthy diet.
- Be physically active.
- Don't smoke.



¿CÓMO PUEDO REDUCIR EL RIESGO DE CONTRAER CÁNCER DE MAMA?

Si opta por un estilo de vida sano, podrá reducir el riesgo de contraer cáncer de mama y también puede ayudarla a prevenir diabetes del tipo 2, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

- Mantenga un peso saludable.
- Lleve una dieta sana y bien equilibrada, que incluya entre 5 y 10 porciones de frutas y vegetales por día.
- Haga ejercicio físico moderado, como salir a caminar, al menos tres veces por semana durante 30 ó 45 minutos.
- No tome más de una bebida alcohólica por día.
- No fume.

Para obtener más información sobre cómo llevar una vida sana, consulte:

- Guía alimentaria canadiense, www.hc-sc.gc.ca
- Guía canadiense sobre actividad física para una vida sana, www.phac-aspc.gc.ca

- Lleve una dieta sana.
- Haga ejercicio físico.
- No fume.



WHAT IS BREAST SCREENING?

Breast screening is the regular examination of a woman's breasts to find breast cancer early.

Breast screening includes:

- A physical examination of the breasts (if you have an annual checkup, a physical examination of your breasts may be done by your doctor or nurse).
- Mammography. (A breast x-ray that can detect breast cancer before it can be felt. It uses safe doses of radiation.)

WHY SHOULD I TAKE PART IN BREAST SCREENING?

Regular breast screening can find cancer early. This means there is a better chance of treating the cancer successfully.

In Canada, each province provides breast screening programs that do not require a doctor's referral and are free of charge.

For more information, please call Willow at 1.888.778.3100.

Do you have questions about the breast screening program in your province? Call Willow, free-of-charge at 1.888.778.3100.



¿QUÉ ES LA DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA?

La detección precoz del cáncer de mama es el examen regular de los senos de una mujer a fin de detectar el cáncer de mama tempranamente.

La detección precoz del cáncer de mama incluye:

- Un examen físico de los senos (puede realizarlo su médico o enfermero al momento de su chequeo anual).
- Mamografía (Una radiografía de los senos que puede detectar el cáncer de mama antes de que se lo pueda palpar. Para ello utiliza bajas dosis de radiación.)

¿POR QUÉ DEBO PARTICIPAR EN UN PROGRAMA DE DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA?

La detección precoz del cáncer de mama puede detectar la enfermedad tempranamente. Por ello hay más posibilidades de tratar el cáncer con éxito.

En Canadá, cada provincia ofrece programas gratuitos de detección precoz del cáncer de mama para los cuales no se requiere ser derivado por su médico. Para obtener más información, llame a Willow al 1.888.778.3100.

¿Tiene dudas sobre el programa de detección precoz del cáncer de mama en su provincia? Llame gratuitamente a Willow al 1.888.778.3100.

WHEN SHOULD I HAVE A MAMMOGRAM?

- If you are over 40 talk to your doctor or nurse about having a mammogram.

HOW DO I GET READY FOR A MAMMOGRAM?

On the day of the mammogram:

- You will be asked to remove all clothing above your waist.
- Do not use deodorants, antiperspirants, body lotions or talcum powders.

WHAT HAPPENS WHEN I GO FOR A MAMMOGRAM?

- A registered radiology technologist specializing in mammography will place your breast on a special x-ray machine.
- A plastic plate will be pressed down slowly to flatten your breast and hold it in place for a few seconds.
- You will feel some pressure on your breast for a few seconds during the x-ray. This pressure does not harm your breast tissue.
- Usually four pictures are taken, two of each breast.
- The technologist will check the pictures to make sure they are good enough quality for the radiologist to read. If needed, she will take additional pictures.
- Within 1-2 weeks your doctor will receive the results and share them with you.

Take time for breast screening. It may save your life.



¿CUÁNDO DEBO REALIZARME UNA MAMOGRAFÍA?

- Si tiene más de 40 años de edad consulte a su médico o enfermero al respecto.

¿CÓMO ME PREPARO PARA UNA MAMOGRAFÍA?

El día de la mamografía:

- Se le solicitará que se desvista de la cintura para arriba.
- No utilice desodorantes, antitranspirantes, cremas para el cuerpo ni talcos.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO ME REALIZO UNA MAMOGRAFÍA?

- Un técnico radiólogo matriculado especialista en mamografías colocará su seno en una máquina especial de rayos X.
- Una placa de plástico presionará su seno lentamente para aplanarla y mantenerla en su lugar durante unos segundos.
- Sentirá un poco de presión en su seno durante los pocos segundos que dura la radiografía. Esta presión no daña el tejido mamario.
- Por lo general, se toman cuatro radiografías, dos de cada seno.
- El técnico radiólogo revisará las radiografías para asegurarse de que tienen la calidad suficiente como para que el radiólogo las interprete. Si es necesario, el técnico tomará más radiografías.
- Dentro de una o dos semanas su médico recibirá los resultados y los compartirá con usted.

Tómese el tiempo para participar de un programa de detección precoz del cáncer de mama. Le puede salvar la vida.

HOW DOES IT FEEL?

You will feel some pressure on your breast. It feels similar to a tight blood pressure cuff. A few women experience pain but it lasts only for a few seconds. If you feel pain during the x-ray, tell the technologist. She may be able to adjust the pressure. The two of you can work together to make it as comfortable an experience as possible.

Some tips:

- Most women's breasts are tender the week before and after their period. Book your mammogram for a time when your breasts are not so tender.
- Ask your pharmacist or health care provider about taking mild pain medication before your mammogram appointment.
- Some experts suggest having less caffeine for two weeks before the appointment to help reduce tenderness.

If at any age you have concerns about your breast health, talk to your doctor.



¿CÓMO SE SIENTE?

Sentirá un poco de presión en su seno. Se siente como un brazalete inflable para medir la presión sanguínea que está bien ajustado. Algunas mujeres sienten dolor, pero sólo por unos pocos segundos. Si siente dolor mientras dura la radiografía, avísele al técnico, que podrá ajustar la presión. Podrá trabajar en conjunto con el técnico para lograr que la experiencia sea lo más cómoda posible.

Algunos consejos:

- Los senos de la mayoría de las mujeres se vuelven más sensibles la semana anterior y posterior a los períodos menstruales. Reserve una fecha alejada de estos períodos.
- Pregúntele a su farmacéutico o profesional de la salud si puede tomar un analgésico suave antes de realizarse la mamografía.
- Algunos expertos recomiendan que la paciente reduzca la ingesta de cafeína dos semanas antes de realizarse la mamografía, a fin de disminuir la sensibilidad.

Si en cualquier edad tiene dudas sobre la salud de sus senos, hable con su médico

WILLOW BREAST CANCER SUPPORT CANADA

Willow Breast Cancer Support Canada provides confidential support and information to anyone affected by breast cancer.

WHY CALL WILLOW?

- When you call Willow you speak with someone who has had breast cancer, she understands how you feel.
- We answer questions about breast health and breast cancer.
- We help you understand how to take care of yourself or someone you love.
- We will help you find or start a support group in your community.
- We can offer you volunteer opportunities at Willow.

All Willow's services are free of charge.

If you wish to speak in your own language, Willow will arrange for an interpreter.

**Breast cancer? Need to talk?
Call Willow. 1.888.778.3100.**



WILLOW BREAST CANCER SUPPORT CANADA

Willow Breast Cancer Support Canada ofrece información y apoyo confidencial a toda persona afectada por el cáncer de mama.

¿POR QUÉ LLAMAR A WILLOW?

- Cuando usted llama a Willow, habla con alguien que ha tenido cáncer de mama y comprende cómo se siente.
- Respondemos preguntas relacionadas con la salud de los senos y con el cáncer de mama.
- Le ayudamos a comprender cómo debe cuidar de usted misma o de algún ser querido.
- Le ayudaremos a encontrar un grupo de apoyo o formar uno en su comunidad.
- Podemos ofrecer oportunidades para trabajar como voluntaria en Willow.

Todos los servicios que ofrece Willow son gratuitos.

Si desea hablar en su propio idioma, Willow pondrá un intérprete a su disposición

**¿Cáncer de mama? ¿Necesita hablar?
Llame a Willow. 1.888.778.3100.**



BREAST CANCER SUPPORT CANADA

Willow Breast Cancer Support Canada

30 St. Patrick Street, 4th Floor

Toronto, Ontario M5T 3A3

1.888.778.3100

www.willow.org

Charitable Registration / Registro de organización benéfica

No 89551 3737 RR0001

A V O N

The printing and distribution of this resource was made possible by the generosity of the Avon Foundation for Women - Canada.
La impresión y distribución de esta publicación fueron posibles gracias a la generosidad de la Avon Foundation for Women - Canada.



Willow Breast Cancer Support Canada gratefully acknowledges the support of the Ontario Ministry of Health Promotion.
Willow Breast Cancer Support Canada agradece el apoyo del Ministerio de promoción de salud de Ontario.