



**Estamos
todas juntas
en esto.**

Los estudios
demuestran que la
detección temprana
del cáncer salva
vidas y aumenta
las opciones de
tratamiento.

Por lo tanto,
cuénteles a sus amigas
de entre 40 y 64 años
sobre el programa
BreastCare de
Arkansas.



*¡Diga
sí!*




BreastCare
www.ARBreastCare.com


BreastCare
Mamografías, exámenes clínicos de mama y
exámenes de Papanicolaou gratuitos
www.ARBreastCare.com

El programa BreastCare de Arkansas es acerca de la salud femenina.

La buena salud es importante para usted, su familia y su comunidad. A través del programa BreastCare, el estado de Arkansas se compromete a ayudarla a mantenerse sana. La detección temprana es la mejor arma contra el cáncer de mama y cuello uterino. Es por eso que ayudamos a las mujeres de Arkansas a que adopten un rol activo en la lucha.

Si reúne los requisitos,

los siguientes servicios son GRATUITOS:

Mamografías

Exámenes clínicos de mama

Exámenes pélvicos y de Papanicolaou

Exámenes de seguimiento

Un programa de Arkansas para mujeres de Arkansas

La mejor oportunidad de ayudar a las mujeres de Arkansas a combatir el cáncer de mama es mediante la detección y el tratamiento tempranos. A través del programa BreastCare, nos aseguramos de que nadie quede excluida y salga perjudicada por no tener el dinero necesario para realizarse las mamografías, los exámenes clínicos de mama, los exámenes pélvicos y los exámenes de Papanicolaou anuales. BreastCare es para mujeres que:

- tienen entre 40 y 64 años
- reúnen los requisitos en cuanto a ingresos
- no tienen seguro médico (incluidos Medicaid y Medicare)



Averigüe si usted reúne los requisitos. Es fácil.

Es fácil averiguar si usted reúne los requisitos para los servicios de BreastCare. Simplemente comuníquese con un proveedor de BreastCare o con el departamento local de salud del condado. Los proveedores de salud en todo Arkansas ofrecen los servicios gratuitos de BreastCare. Si usted reúne los requisitos, la mamografía, el examen clínico de mama, el examen pélvico y el examen de Papanicolaou son totalmente gratuitos.

¿En qué consiste?

Una vez que se inscriba, recibirá su tarjeta de identificación personal junto con información completa sobre el programa BreastCare. Si es necesario, su proveedor de BreastCare programará una consulta para que se realice un examen clínico de mama y un examen de Papanicolaou. Después de esta visita, se programará una consulta para una mamografía GRATUITA.



¿Qué es una mamografía?

La mejor herramienta para la detección temprana del cáncer de mama es una mamografía. Una mamografía es una radiografía de la mama que se realiza en un hospital o centro radiológico ambulatorio. Existen dos tipos básicos de mamografías: de detección y de diagnóstico. Una mamografía de detección es una radiografía de la mama de una mujer que no tiene ningún síntoma. Una mamografía de diagnóstico es una radiografía que se utiliza para evaluar cambios inusuales en la mama. Se toman varias radiografías para obtener imágenes de la mama desde diferentes ángulos con el propósito de ayudar al médico a efectuar un diagnóstico preciso.



Cosas que debe recordar antes de sus exámenes

Para una mamografía:

- Asegúrese de que su mamografía no esté programada para la semana previa a su período, ya que sus mamas probablemente estén más sensibles. Haga un seguimiento de sus períodos y vea si habitualmente se presentan a principios, mediados o fin de mes. Luego, intente programar la consulta para la semana después de su período.
- El día de la consulta, no use desodorante ni talco. Estos productos pueden interferir en los resultados del examen.
- Use una blusa con botones o una vestimenta de dos piezas para que le resulte más fácil y cómodo cambiarse.

Para su examen de Papanicolaou:

- No tenga relaciones sexuales durante al menos 24 a 48 horas antes de su examen.
- No utilice cremas vaginales ni ningún otro producto vaginal.
- No se haga duchas vaginales durante al menos 24 a 48 horas antes del examen.

¿Qué es un examen de Papanicolaou?

Un examen de Papanicolaou es un procedimiento simple y relativamente indoloro que puede llevar a cabo un profesional de la salud como parte de un examen pélvico. Se recoge una pequeña muestra de células del cuello uterino, se coloca en un portaobjetos y se examina con un microscopio. No hay motivos para estar nerviosa o tener miedo. La mayoría de los exámenes de Papanicolaou y exámenes pélvicos duran solo unos pocos minutos y se realizan directamente en el consultorio de su proveedor de salud.

Tome el control de la salud de sus mamas.

Instrucciones para la detección del cáncer de mama

- Mujeres de 20 años y más: familiarícese con sus mamas. Las mujeres deben informar a sus proveedores de salud cualquier cambio en sus mamas de manera inmediata.
- Mujeres de 20 a 39 años: los exámenes clínicos de mama (ECM) deben formar parte de la exploración física periódica de una mujer cada tres años aproximadamente.
- Mujeres de 40 años y más: visite a su médico todos los años para realizarse un ECM y una mamografía.

Conozca los factores de riesgo del cáncer de mama.

- Ser mujer
- Edad: a los 50 el riesgo se duplica
- Antecedentes personales de cáncer de mama: una mujer que ha tenido cáncer en una mama es más propensa a desarrollar cáncer en la otra mama o en el tejido mamario restante
- Antecedentes de familiares de primer grado (p. ej., madre, padre, hermana, hermano, hija, hijo)
- Biopsia de mama previa
- Comienzo de períodos menstruales a una edad temprana (12 o menos)
- Ningún bebé nacido con vida o primer alumbramiento después de los 30 años
- Raza: las mujeres caucásicas son levemente más propensas a desarrollar cáncer de mama que las mujeres afroamericanas, mientras que las mujeres afroamericanas tienen tasas de mortalidad más altas que ninguna otra raza.

Cambios que puede hacer para reducir el riesgo

- Dejar de fumar
- Hacer más ejercicio
- Mantener un peso saludable
- Reducir la exposición al estrógeno de píldoras anticonceptivas y realizar terapia de reemplazo hormonal durante intervalos más cortos de tiempo
- Informarse sobre nutrición y dietas saludables

Tome el control de la salud de su cuello uterino.

Instrucciones para la detección del cáncer de cuello uterino

- Las mujeres deberían realizarse un examen de Papanicolaou junto con un examen pélvico todos los años a partir de los 21 años o dentro de los tres años de iniciarse sexualmente.
- Después de tres exámenes de Papanicolaou normales seguidos, es posible que su médico decida realizarlos con menos frecuencia.
- Las mujeres que se han realizado una histerectomía (cirugía en la que se extirpa el útero y el cuello uterino) no necesitan realizarse un examen de Papanicolaou a menos que la cirugía se haya efectuado como tratamiento a causa de un examen de Papanicolaou atípico o cáncer.

Conozca los factores de riesgo del cáncer de cuello uterino.

- Infección por virus del papiloma humano (VPH)
- Relaciones sexuales a una edad temprana, con múltiples parejas o con alguien que haya tenido múltiples parejas
- Exposición al DES (dietilestilbestrol, un medicamento administrado a las madres durante el embarazo para evitar abortos espontáneos que se utilizó desde 1940 hasta 1970)
- Fumar
- Infección por virus de inmunodeficiencia humana (VIH)
- Anticonceptivos orales

Cambios que puede hacer para reducir el riesgo de desarrollar cáncer de cuello uterino

- Evitar la exposición al VPH
- Detectar células atípicas mediante la realización de exámenes de Papanicolaou regulares
- Dejar de fumar
- Evitar comportamientos sexuales riesgosos