



NATIONAL BREAST CANCER AWARENESS MONTH

MES NACIONAL DEL CANCER DEL SEÑO



Breast cancer claims the lives of thousands of women in the US each year. Early detection may save your life.

El cáncer de seno causa la muerte de miles de mujeres en los Estados Unidos cada año. La detección temprana puede salvar tu vida.

1. KNOW YOUR RISK: Talk to your health care provider about your personal risk of breast cancer.

1. CONOCE TU RIESGO: Habla con tu proveedor de salud sobre tu riesgo personal de cáncer de seno.

2. GET SCREENED: Ask your health care provider if you are due for a mammogram.

2. HAZTE UNA PRUEBA: Pregúntale a tu proveedor de salud si es tiempo de hacerte un mamograma.

3. KNOW WHAT NORMAL IS FOR YOU: See your health care provider if you notice any breast changes.

3. CONOCE LO QUE ES NORMAL PARA TI: Habla con tu proveedor de salud si notas cualquier cambio en tus senos.

4. MAKE HEALTHY CHOICES:

- Maintain a healthy weight.
- Add exercise to your routine.
- Limit alcohol consumption.
- Limit use of postmenopausal hormones.



4. HÁBITOS SALUDABLES:

- Mantén un peso saludable.
- Has el ejercicio una rutina.
- Limita el consume del alcohol.
- Limita el uso de hormonas postmenopausales.

