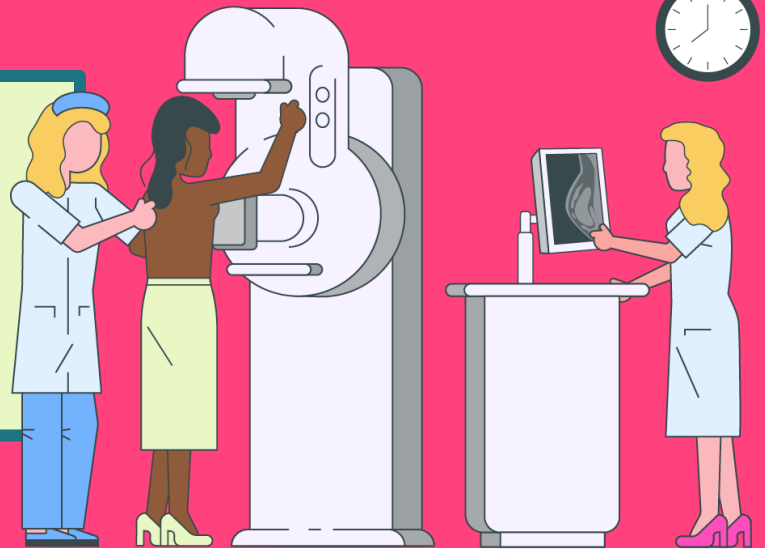




THE WELL

Octubre de 2021



La detección temprana salva vidas

Detección del cáncer de mama

Los exámenes de mama son una de las mejores formas para detectar el cáncer de manera temprana. Los exámenes clínicos, los autoexámenes de mama y las mamografías deben realizarse periódicamente. Esto ayuda a determinar si hay cambios en el tejido mamario, lo que indica cáncer de mama, afecciones benignas o potencialmente perjudiciales.

Cómo realizar autoexámenes

Entre los exámenes clínicos y las mamografías, las mujeres deben completar autoexámenes de mama para familiarizarse con el aspecto y apariencia de sus mamas cuando están sanas, para que puedan detectarse cambios lo más temprano posible. A continuación se explica cómo completar un autoexamen:

1. Recuéstese y coloque un brazo por detrás de la cabeza. Use las yemas de los tres dedos del medio de la mano contraria para examinar el tejido mamario usando movimientos circulares superpuestos del tamaño de una moneda de diez centavos.
2. Use un patrón hacia arriba y abajo comenzando en la axila y moviéndose completamente hacia la mitad del esternón para sentir si hay cambios.
3. Parada con las manos en sus caderas, observe en un espejo si hay cambios de tamaño, forma, contorno o color en las mamas y pezones.

Cambios en el tejido mamario

Comuníquese con su médico si observa cualquiera de los siguientes cambios en su tejido mamario o de los pezones:

- Bultos
- Piel rizada, roja o escamosa
- Secreción o dolor en el pezón

Es normal que el tejido mamario cambie durante los ciclos menstruales, el embarazo, la menopausia, al tomar píldoras anticonceptivas u otra terapia hormonal. No obstante, si observa cambios en otros momentos de su vida, comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato.

Las mujeres deben completar autoexámenes de mama para familiarizarse con el aspecto y apariencia de sus mamas cuando están sanas, para que puedan detectarse cambios lo más temprano posible.



Para obtener más información sobre un autoexamen de mama, visite:

breastcancer.org/symptoms/testing





Cambios en el estilo de vida para la reducción del riesgo

Ciertos cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a mantener su riesgo de cáncer de mama lo más bajo posible.

- Mantener un peso saludable
- Hacer ejercicio con regularidad
- Limitar el consumo de alcohol
- Ingerir alimentos nutritivos
- No fumar (o dejar de fumar si lo hace)

Si tiene una inquietud sobre una mama, no suponga que es cáncer de mama porque muchos síntomas podrían ser benignos. No obstante, siempre debe estar atenta y consultar a su proveedor de atención médica si algo no parece normal.

Formas de respaldar el Mes de la consciencia sobre el cáncer de mama

Hay una variedad de formas en que puede respaldar el Mes de la consciencia sobre el cáncer de mama. Se describen tres ideas abajo:

1. Done a una organización benéfica que brinde apoyo y servicios a mujeres y familias afectadas por el cáncer de mama.
2. Aprenda sobre los signos, síntomas, factores de riesgo y pruebas de detección del cáncer de mama.
3. Procure que otros sean conscientes sobre esta enfermedad y ayude a educar a amigos y familiares.

Conozca más sobre cómo apoyar a pacientes y sobrevivientes de cáncer de mama:
[breastcancer.org/community](https://www.breastcancer.org/community)



Pollo Enchiladas



Comida nocturna durante la semana, deliciosa y repleta de sabor.

Para: 8 porciones

Ingredientes:

- 9 onzas de pollo (cortado y cocido)
- 1 cebolla pequeña (picada)
- ½ taza de mozzarella (rayado, bajo en grasa)
- 2 tazas de repollo (rallado)
- 5 tortillas (8 pulgadas)
- 1 lata de tomates en cubos con ajíes verdes (ligeramente escurridos)
- ¼ taza de queso parmesano
- Aerosol de cocina antiadherente

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Rocíe un plato para hornear de 9 x 12" con aerosol antiadherente para cocinar.
3. Combine el pollo, la cebolla, el repollo y la mozzarella en un recipiente grande.
4. Coloque aproximadamente ½ taza de la mezcla de pollo en la tortilla, distribuyendo la mezcla para formar una línea en todo el ancho más grande.
5. Enrolle los ingredientes en la tortilla y coloque en el plato para hornear.
6. Cubra las tortillas con tomates y rocíe queso parmesano.
7. Cubra con una lámina de papel de aluminio.
8. Hornee durante 30 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 8

Calorías	306
Grasa total	9 g
Grasa saturada	45 g
Colesterol	45 mg
Sodio	868 mg
Carbohidratos totales	32 g