

"Early Detect Me" Cancer Screening Guide

Breast Cancer

The goal of self-screening for breast cancer is to find it before it causes symptoms (like a lump that can be felt)

Guidelines

Women aged 40-44 have the option to start screening with a mammogram every year.

Women aged 45-54 should get mammograms every year.

Women 55 and over can switch to a mammogram every other year.

Women considered "high risk" should have a breast MRI and mammogram every year, typically starting at age 30.

Check with your provider to see what your risk level is.

Types of Screenings

Self-examination

Ultrasound

Mammogram

Ask your provider which option is best for you

Resources

Local

www.michellesplace.org

www.pink.rchf.org

National

www.nationalbreastcancer.org

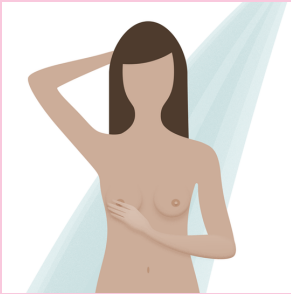
www.cancer.org



Michelle's Place
Cancer Resource Center

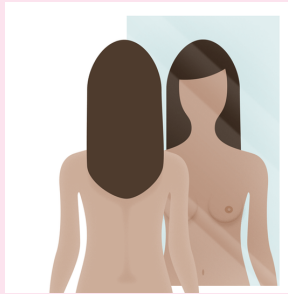
How to *Self-exam*

Recommendations by the
National Breast Cancer Foundation



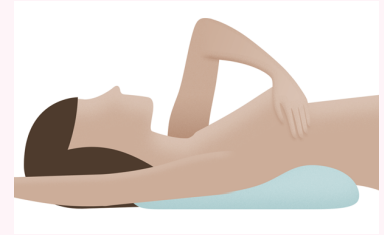
In the Shower

With the pads/flats of your 3 middle fingers, check the entire breast and armpit area pressing down with light, medium, and firm pressure. Check both breasts each month feeling for any lump, thickening, hardened knot, or any other breast changes.



In the Mirror

Visually inspect your breasts with your arms at your sides. Next, raise your arms high overhead. Look for any changes in the contour, any swelling, or dimpling of the skin, or changes in the nipples. Next, rest your palms on your hips and press firmly to flex your chest muscles. Left and right breasts will not exactly match—few women's breasts do, so look for any dimpling, puckering, or changes, particularly on one side.



Lying Down

When lying down, the breast tissue spreads out evenly along the chest wall. Place a pillow under your right shoulder and your right arm behind your head. Using your left hand, move the pads of your fingers around your right breast gently covering the entire breast area and armpit. Use light, medium, and firm pressure. Squeeze the nipple; check for discharge and lumps. Repeat these steps for your left breast.

DETECTARME TEMPRANO: Guía de detección del cáncer

Cáncer de mama

El objetivo de la auto-detección del cáncer de seno es encontrarlo antes de que cause síntomas (como un bulto que se puede sentir)

Pautas

Las mujeres de 40 a 44 años tienen la opción de comenzar examen de detección con una mamografía todos los años

Las mujeres de 45 a 54 años deben tener mamografías todos los años.

Las mujeres de 55 años o más pueden cambiar a un mamografía cada dos años.

Las mujeres consideradas de "alto riesgo" deben tener un MRI y mamografía de seno cada año, típicamente a partir de los 30 año

Consulte con su proveedor para ver cuál es su nivel de riesgo es.

Tipos de proyecciones

Autoexamen

Ultrasonido

Mamografía

Pregunta tu proveedor que la opción es mejor para ti

Recursos

Local

www.michellesplace.org

www.pink.rchf.org

National

www.nationalbreastcancer.org

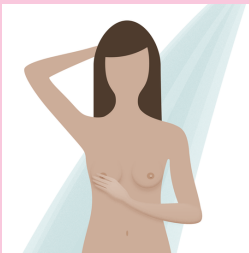
www.cancer.org



Michelle's Place
Cancer Resource Center

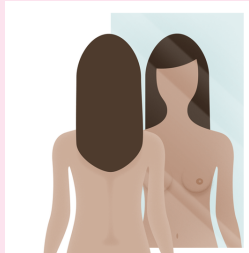
Cómo *auto-detección*

Recomendaciones de la Fundación
Nacional del Cáncer de Mama



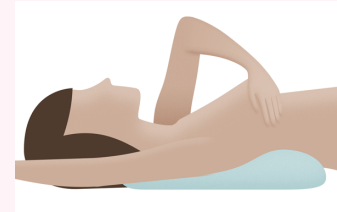
En la ducha

Con las almohadillas / pisos de tus 3 dedos medios, verifique todo presionar el área de los senos y las axilas abajo con luz, medio y presión firme. Revise ambos senos cada mes sintiendo cualquier bulto, engrosamiento, nudo endurecido o cualquier otro cambio en los senos.



En el espejo

Inspeccione visualmente sus senos con tus brazos a los costados. A continuación, elevar tus brazos en lo alto. Cualquier cambio en el contorno, cualquier hinchazón o hoyuelos de la piel, o cambios en los pezones. Próximo, descansa tus palmas sobre tus caderas y presione firmemente para flexionar el pecho músculos. Los senos derecho e izquierdono coincide exactamente: pocas mujeres los senos sí, así que busque cualquier hoyuelos, arrugas o cambios, particularmente en un lado.



Acostada

Al acostarse, el seno el tejido se extiende uniformemente a lo largo. La pared del cofre. Colocar una almohada debajo de su hombro derecho y tu brazo derecho detrás de tu cabeza. Usando su mano izquierda, mueva el almohadillas de tus dedos alrededor de tu pecho derecho cubriendo suavemente el toda la zona del pecho y la axila. Presión ligera, media y firme. Aprieta el pezón; comprobar secreción y bultos. Repetir estos pasos para su seno izquierdo