

BREAST CANCER AWARENESS MONTH

Breast Cancer Awareness Month

Every October, the nation observes National Breast Cancer Awareness Month. Breast cancer is a disease that affects both men and women and is among the most common cancers. According to the National Breast Cancer Foundation, 1 in 8 women will develop invasive breast cancer in her lifetime. Breast cancer is a life-threatening illness, but it can also be treatable with early detection and other preventative measures.

WHAT IS BREAST CANCER

Breast cancer is a disease in which breast tissue cells start growing abnormally and uncontrollably.

The most common form of breast cancer is **Ductal Carcinoma**, which begins with cells in the breast ducts, tubes that carry breast milk to the nipple.

Less common forms of breast cancer include **Lobular Carcinoma**, which begins in the lobules – tissues that make breast milk – and inflammatory breast cancer, which causes the breast to become red, swollen and abnormally warm.

Rare forms of breast cancer include those in other types of cells (such as lymph/blood vessels or connective tissues within the breast) and breast cancer in men.

Symptoms & Signs of Breast Cancer

The most common symptoms of breast cancer include:

- Feeling a lump in the breast area, with or without pain
- Change in breast shape or size

- Dimple or puckering in breast
- A nipple turning inward into the breast
- Nipple discharge other than breast milk, especially if it is bloody
- Scaly, red, darkened, or swollen skin in the breast area
- Itchy, scaly sore or rash on the nipple
- Dimple, pitted appearance or feel (similar to an orange peel) in the breast area
- Swollen or enlarged lymph nodes around the breast area, including the collarbone and armpits

Improve Your Chances of Staying Breast Cancer Free

There are many steps you and your loved ones can take to improve your chances of staying healthy:

- **Conduct monthly self-exams.** In addition to medical screenings, the National Breast Cancer Foundation and many medical professionals recommend a monthly self-exam.
- **Quit smoking.** According to the National Cancer Institute (NCI), smoking is a significant risk factor for breast and many other types of cancer. Non-smokers are at lower risk than smokers regardless of your age or how long you have been a smoker.
- **Exercise more.** Regular exercise and a healthy diet can also lower your risk factors.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

MES DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL

CÁNCER DE MAMA



QUÉ ES EL
CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es una enfermedad en la que las células del tejido mamario empiezan a crecer de forma anormal e incontrolada.

La forma más común de cáncer de mama es **el carcinoma ductal**, que comienza con células en los conductos mamarios, tubos que llevan la leche materna al pezón.

Otras formas menos frecuentes de cáncer de mama son el **carcinoma lobulillar**, que comienza en los lobulillos -tejidos que producen la leche materna- y el cáncer de mama inflamatorio, que hace que la mama se enrojezca, se hinche y adquiera una temperatura anormal.

Entre las formas más raras de cáncer de mama están las que se dan en otros tipos de células (como los vasos linfáticos o sanguíneos o los tejidos conjuntivos de la mama) y el cáncer de mama en hombres.

Síntomas y Signos Del Cáncer De Mama

Los síntomas más frecuentes del cáncer de mama son

- Sensación de un bulto en la zona de la mama, con o sin dolor
- Cambio en la forma o el tamaño de la mama

Mes De Sensibilización Sobre El Cáncer De Mama

Cada mes de octubre se celebra en todo el país el Mes nacional de concienciación sobre el cáncer de mama. El cáncer de mama es una enfermedad que afecta tanto a hombres como a mujeres y se encuentra entre los cánceres más frecuentes. Según la Fundación Nacional del Cáncer de Mama, 1 de cada 8 mujeres padecerá cáncer de mama invasivo a lo largo de su vida. El cáncer de mama es una enfermedad potencialmente mortal, pero también puede tratarse con una detección precoz y otras medidas preventivas.

- Hoyuelos o arrugas en la mama
- El pezón se vuelve hacia el interior de la mama.
- Secreción del pezón distinta de la leche materna, especialmente si es sanguinolenta
- Piel escamosa, enrojecida, oscurecida o hinchada en la zona del pecho
- Picor, descamación o erupción en el pezón
- Hoyuelos, aspecto picado o sensación (similar a la piel de una naranja) en la zona del pecho
- Inflamación o aumento de tamaño de los ganglios linfáticos alrededor de la zona mamaria, incluidas la clavícula y las axilas.

Aumente Sus Probabilidades De No Padecer Cáncer De Mama

Hay muchas medidas que usted y sus seres queridos pueden tomar para mejorar sus posibilidades de mantenerse sanos:

- **Realícese autoexámenes mensuales.** Además de las revisiones médicas, la Fundación Nacional del Cáncer de Mama y muchos profesionales médicos recomiendan un autoexamen mensual.
- **Deje de fumar.** Según el Instituto Nacional del Cáncer (NCI), fumar es un factor de riesgo importante para el cáncer de mama y muchos otros tipos de cáncer. Las no fumadoras corren menos riesgo que las fumadoras, independientemente de su edad o del tiempo que lleven fumando.
- **Haga más ejercicio.** El ejercicio regular y una dieta sana también pueden reducir los factores de riesgo.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic