



MetroHealth



Take Care of Your Breasts and BreastFriends

1) There are many things you can do to take good care of yourself and prevent breast cancer, such as:

- Exercise
- Maintain a healthy weight
- Eat the recommended amount of fruits and vegetables daily
- Focus on whole grains and “good fats”
- Limit red meat and processed meats (sausage, bacon, ham, lunch meats)
- Limit your alcohol and sugary drink intake
- Avoid hormone use or use the smallest dose for the shortest time
- Quit tobacco products

2) Look out for changes in your breasts including:

- A lump you can feel in your breast or underarm
- Drainage from your breasts-especially bloody
- Skin changes that look like an orange peel
- Swelling, warmth, redness or darkening of the breast
- Change in the size or shape of the breast
- Itchy or scaly rash on the nipple
- New pain in one spot that does not go away

3) Starting mammograms at age 40 saves the most lives. If you have a family history of breast or ovarian cancer, talk to your primary care provider to see how early you should start a mammogram.

4. Identify someone in your life to be your “BreastFriend” where you can remind each other when it is time to schedule a mammogram.

5. Prevention and early detection save lives! It is important to see your primary care doctor at least once per year to discuss any changes, especially if you have a family history of breast or ovarian cancer.

**Schedule to see a primary care physician or provider by calling 216-696-3876.
Schedule a mammogram by calling 216-957-2278.**





MetroHealth



Cuide sus senos y BreastFriends

1) Hay muchas cosas que puede hacer para cuidarse bien y prevenir el cáncer de mama, como por ejemplo:

- Ejercicio
- Mantener un peso saludable
- Consumir la cantidad recomendada de frutas y verduras diariamente
- Centrarse en los cereales integrales y las “grasas buenas”
- Limitar las carnes rojas y procesadas (salchichas, tocino, jamón, fiambres)
- Limitar su consumo de alcohol y bebidas azucaradas
- Evitar el uso de hormonas o usar la dosis más pequeña durante el menor tiempo
- Dejar los productos de tabaco.

2) Esté atenta a los cambios en sus senos, que incluyen:

- Un bulto que puede sentir en el seno o en la axila
- Secreción de sus senos, en especial si es sangre
- Cambios en la piel que parecen una piel de naranja
- Hinchazón, calor, enrojecimiento u oscurecimiento del seno
- Cambio en el tamaño o forma del seno
- Sarpullido con picazón o descamación en el pezón
- Nuevo dolor en un lugar que no desaparece

3) Comenzar las mamografías a los 40 años es lo que salva más vidas. Si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama o de ovario, hable con su proveedor de atención primaria para ver qué tan temprano debe comenzar una mamografía.

4) Identifique a alguien en su vida para que sea su “BreastFriend”, de modo que puedan recordarse mutuamente cuándo es el momento de programar una mamografía.

5) ¡La prevención y la detección temprana salvan vidas! Es importante consultar a su médico de atención primaria al menos una vez al año para analizar cualquier cambio, especialmente si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama o de ovario.

Programa una cita con un médico o proveedor de atención primaria llamando al 216-696-3876. Programa una mamografía llamando al 216-957-2278.

