

# Breast Cancer:

Prevention & Screening  
Identify, Reduce, Prevent



## What is breast cancer?

Breast cancer begins when healthy breast cells change and grow out of control, usually forming a mass called a tumor. Breast cancer is the most common cancer in women in the United States, except for skin cancers. Men can also develop breast cancer.

## What you should look out for?

- A lump or pain in the breast
- Thickening or swelling in part of the breast
- Irritation or dimpling of breast skin
- Redness or flaky skin on the breast
- Pulling in of the nipple or pain in the nipple area
- Fluid other than breast milk from the nipple, especially blood
- A change in size and shape of the breast

## What you can do about it:

- If you have a family history of breast cancer talk to your doctor about genetic testing and other ways to lower your risk
- Keep a healthy weight
- Exercise regularly
- Limit alcoholic drinks
- Breastfeed your children
- Become familiar with how your chest looks, and note any changes that occur
- Mammogram
- Breast Magnetic Resonance Imaging (MRI)
- Know what is normal for your breasts:  
[www.acog.org/womens-health/faqs/mammography-and-other-screening-tests-for-breast-problems](https://www.acog.org/womens-health/faqs/mammography-and-other-screening-tests-for-breast-problems)



women will be diagnosed  
with breast cancer during  
their lifetime.

## GET SCREENED

To learn more, you can call, text, scan, or visit to get started today!

Text: "SCREEN" to 43386

Call: 833.727.3665

Visit: [go.rutgers.edu/BreastCancer](https://go.rutgers.edu/BreastCancer)

Scan:



Sources:

[https://www.cdc.gov/cancer/prostate/basic\\_info/get-screened.htm](https://www.cdc.gov/cancer/prostate/basic_info/get-screened.htm)

<https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer/about/key-statistics.html>

[https://www.cancer.gov/types/prostate/patient/prostate-prevention-pdq#\\_12](https://www.cancer.gov/types/prostate/patient/prostate-prevention-pdq#_12)

# Cáncer de mama:

Prevención y detección  
Identificar, reducir, prevenir



## ¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama comienza cuando las células sanas de las mamas cambian y se multiplican sin control y, en general, forman una masa llamada tumor. El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente en Estados Unidos, a excepción de los cánceres de piel. Los hombres también pueden desarrollar cáncer de mama.

## ¿A qué debe prestar atención?

- Un bulto o dolor en la mama
- Aumento del grosor o hinchazón en parte de la mama.
- Irritación o hundimiento en la piel de la mama
- Enrojecimiento o descamación en la mama
- Hundimiento del pezón o dolor en la zona del pezón
- Secreción del pezón que no sea leche, en especial sangre
- Cambio en el tamaño y la forma de la mama

## Qué puede hacer al respecto:

- Si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama, hable con su médico sobre pruebas genéticas y otras formas de reducir el riesgo
- Mantenga un peso saludable
- Haga ejercicio con regularidad
- Limite las bebidas alcohólicas
- Amamante a sus niños
- Familiarícese con el aspecto del pecho y preste atención a los cambios
- Mamografía
- Imagen por resonancia magnética (IRM) de las mamas
- Sepa qué es normal para sus mamas:  
[www.acog.org/womens-health/faqs/mammography-and-other-screening-tests-for-breast-problems](http://www.acog.org/womens-health/faqs/mammography-and-other-screening-tests-for-breast-problems)

Fuentes:

[https://www.cdc.gov/cancer/prostate/basic\\_info/get-screened.htm](https://www.cdc.gov/cancer/prostate/basic_info/get-screened.htm)

<https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer/about/key-statistics.html>

[https://www.cancer.gov/types/prostate/patient/prostate-prevention-pdq#\\_12](https://www.cancer.gov/types/prostate/patient/prostate-prevention-pdq#_12)



**1 de cada 8\***

mujeres tendrá un diagnóstico de cáncer de mama en su vida.

## HÁGASE UNA PRUEBA DE DETECCIÓN

¡Para obtener más información y comenzar hoy, puede llamar, enviar mensajes de texto, escanear el código o visitar nuestra página!

Mensaje de texto: Envíe "SCREEN" al 43386  
Teléfono: 833.727.3665

Visite: [go.rutgers.edu/BreastCancer](http://go.rutgers.edu/BreastCancer)

Escanee:



Rev. 02.29.2024