

FOLD


FOLD

## CÓMO UNOS SIMPLES CÍRCULOS PODRÍAN AYUDAR A SALVAR SU VIDA



y darle la oportunidad para  
**GANAR UN VIAJE  
PARA DOS PERSONAS**  
a la carrera 2011 Susan G.  
Komen Italia Race for the  
Cure® en Roma, Italia,  
por cortesía de Ask.com!\*

**I AM THE CURE®**

Patrocinado por: 

[iamthecure.org](http://iamthecure.org)

### SU MEJOR PROTECCIÓN ES LA DETECCIÓN TEMPRANA

Estos círculos representan tumores en el seno encontrados a través de métodos de detección.



El círculo más pequeño representa el tamaño promedio del tumor que se detecta por medio de mamografías anuales cuando existen placas anteriores para comparar.



Este círculo muestra el tamaño promedio del tumor que se detecta en una mamografía inicial.



El tercer círculo muestra el tamaño promedio del tumor que la mujer puede detectar si practica el autoexamen del seno con regularidad.



El círculo más grande muestra el tamaño promedio de un tumor detectado accidentalmente. El tamaño es equivalente a una moneda de 50 centavos de dólar.

[iamthecure.org](http://iamthecure.org)

LA CURA EMPIEZA CONMIGO es un programa informativo de Susan G. Komen Race for the Cure® acerca de la salud de los senos, el cual enseña a las personas los sencillos pasos que necesitan aprender para responsabilizarse por la salud de sus senos.

### ENTÉRESE DE LOS HECHOS.

SEA RESPONSABLE POR LA SALUD DE SUS SENOS.

#### ¡Consulte a su doctor, aprenda qué riesgo corre!

Su doctor le puede ayudar a conocer sobre su riesgo personal de desarrollar cáncer de seno. Usted debe hablar con su familia para conocer los antecedentes familiares de salud.

#### ¡Hágase mamografías y exámenes del seno!

Pregunte a su doctor cuáles exámenes de detección son los más indicados para usted, si usted corre un mayor riesgo. Hágase mamografías cada año a partir de la edad de 40. Hágase exámenes clínicos de los senos al menos cada tres años comenzando a la edad de 20 años y una vez al año después de la edad de 40.

#### ¡Note los cambios en sus senos!

Conozca cómo se ven y se sienten sus senos, si nota cualquier cambio informe a su proveedor de atención médica de inmediato.

#### ¡Comience la lucha siguiendo un estilo de vida saludable!

Lleve un estilo de vida saludable que pueda reducir su riesgo de tener cáncer de seno, como:

- Mantener un peso saludable
- Incorporar ejercicio a su rutina
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas



**I AM THE CURE®**

## ¡EN SUS RESPUESTAS SE ENCUENTRA LA CLAVE!

Susan G. Komen for the Cure® desea que usted conozca las medidas de acción proactiva que puede tomar para la salud de sus senos. Responda nuestro breve cuestionario sobre la salud de los senos ingresando en el sitio [www.iamthecure.org](http://www.iamthecure.org) para bajar **GRATIS** un exclusivo fondo de pantalla I AM THE CURE®. También se puede inscribir para participar y **GANAR** un viaje para dos (2) personas a la carrera 2011 Susan G. Komen Italia Race for the Cure® en Roma, Italia, por cortesía de Ask.com\*

NO ES NECESARIO COMPRAR NI LLENAR UN CUESTIONARIO PARA PARTICIPAR O GANAR EN EL SORTEO DEL CUESTIONARIO SOBRE LA SALUD DE LOS SENOS I AM THE CURE® (LA CURA EMPIEZA CONMIGO) A disposición de residentes legales de los 50 estados de los Estados Unidos y el Distrito de Columbia quienes tengan 18 años de edad o más. El sorteo comienza el 4 de enero del 2010 a las 12:01 a.m. tiempo del este de EE.UU. y finaliza a las 11:59 p.m., tiempo del este de EE.UU., el 31 de marzo del 2011. Este sorteo es inválido en lugares donde la ley lo prohíbe. Puede haber sólo (1) una entrada por persona y dirección electrónica, sin importar el método de participación. Sujeto a las Reglas Oficiales (con todos los derechos de participación, premios y otros detalles) disponibles en la tienda o puesto de I AM THE CURE® en los eventos de la Carrera para la Cura de Susan G. Komen Race for the Cure® y en el sitio Web [www.iamthecure.org](http://www.iamthecure.org). La oferta que se ofrece al bajar el cuestionario termina a las 11:59 p.m. el 31 de marzo del 2011. Válida hasta agotar existencias. Sólo se permite bajar (1) un cuestionario por persona. Patrocinador: Susan G. Komen for the Cure.