

learn. .commit.



SIEMPRE  
**mujer**

**infórmese** acerca de sus riesgos de cáncer de seno. **ame** a su cuerpo. **comprométase** a realizarse pruebas de diagnóstico regulares.

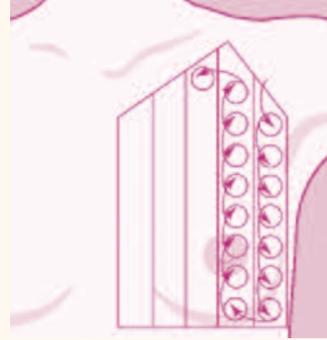
El auto-examen de seno (breast self-examination, BSE), que se realiza en la misma época cada mes, toma poco tiempo, no tiene costo, y puede ayudarla a ser consciente de cómo se ven y sienten sus senos normalmente.

Si detecta algún cambio, comuníquese con su profesional de atención médica. Los auto-exámenes de senos no reemplazan los exámenes habituales de senos realizados por un profesional de atención médica ni de mamografías de diagnóstico.



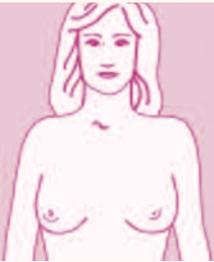
### Cómo palparse.

Utilice las yemas de sus tres dedos medios. Comience en la axila, realice movimientos pequeños y circulares con diferentes grados de presión para examinar el área completa de su seno.



**Guía de BSE.** Mueva los dedos hacia arriba y hacia abajo sobre el área completa de su mama, desde la clavícula hasta debajo de la mama, y lado a lado, desde el esternón hasta la axila.

La campaña educativa **Infórmese. Ámese. Comprométase.** es patrocinada por Eli Lilly & Co.



**1. En frente del espejo.** Examine sus senos con las manos a los costados y luego con las manos sobre la cabeza. Busque los cambios de tamaño o forma, o bien las cambios en los pezones. Presione ambos pezones con el pulgar y el índice para controlar la secreción. Luego, presione las manos en las caderas y empuje los codos hacia adelante para estirar los músculos del pecho. Busque hoyuelos, arrugas, enrojecimiento, áreas escamosas o cambios de forma, tamaño, textura o color de piel.



**2. En la ducha.** El BSE es más fácil cuando la piel está húmeda y enjabonada. En la ducha, levante el brazo derecho sobre su cabeza. Piense en la guía de BSE mientras cubre el área completa de su seno al utilizar la técnica sobre "Cómo palparse" descrita anteriormente. Repita lo mismo para el lado izquierdo.

### 3. En posición horizontal.

Acostarse la ayuda a aplanar los senos lo cual permite que sea más fácil examinar el tejido, presionándolo firmemente contra la pared torácica. Coloque una almohada debajo del hombro derecho. Comience en las axilas y realice series de tres círculos pequeños. Aplique presión suave, media y profunda. Piense en el modelo de la guía de BSE y comience nuevamente. Cubra el área completa del seno. Repita lo mismo para el lado izquierdo.



# Vacunas para adultos

## ¡Uno nunca tiene demasiada edad como para vacunarse!

*Estar vacunado es un trabajo de toda la vida, para proteger la vida. No se vaya del consultorio de su profesional de la salud sin estar seguro de que tiene todas las vacunas que necesita.*

Vacuna	¿La necesita?
<b>Hepatitis A</b> (HepA)	<b>Tal vez.</b> Necesita esta vacuna si tiene un factor de riesgo específico de contagiarse la infección por el virus de la hepatitis A*, o si simplemente desea estar protegido contra esta enfermedad. Por lo general, la vacuna se aplica en 2 dosis, la segunda de 6 a 18 meses después de la primera.
<b>Hepatitis B</b> (HepB)	<b>Tal vez.</b> Necesita esta vacuna si tiene un factor de riesgo específico de contagiarse la infección por el virus de la hepatitis B*, o si simplemente desea estar protegido contra esta enfermedad. La vacuna se aplica en 3 dosis, por lo general en un plazo de 6 meses.
<b>Virus del papiloma humano</b> (HPV)	<b>Tal vez.</b> Necesita esta vacuna si usted es una mujer de 26 años de edad o menor, o si es un hombre de 21 años de edad o menor. Los hombres de 22 a 26 años con una situación de riesgo* también necesitan vacunarse. Cualquier otro hombre de 22 a 26 años que desee estar protegido contra el HPV también la puede recibir. La vacuna se aplica en 3 dosis a lo largo de 6 meses.
<b>Gripe (o influenza)</b>	<b>¡Sí!</b> Necesita una dosis cada otoño (o invierno) para su protección y para la protección de los que estén cerca de usted.
<b>Sarampión, paperas y rubéola</b> (MMR)	<b>Tal vez.</b> Necesita al menos 1 dosis de MMR si nació en 1957 o después. Es posible que también necesite una segunda dosis.*
<b>Meningocócica</b> (MCV4, MPSV4)	<b>Tal vez.</b> Necesita esta vacuna si tiene uno o varios problemas de salud, o si tiene de 19 a 21 años y es un estudiante de primer año de universidad que vive en una residencia estudiantil, y si nunca lo han vacunado o lo vacunaron antes de los 16 años.*
<b>Neumocócica</b> (PPSV23, PCV13)	<b>Tal vez.</b> Necesita 1 dosis de PPSV23 a los 65 años de edad (o mayor) si nunca lo han vacunado, o si ya lo vacunaron anteriormente por lo menos hace 5 años cuando tenía menos de 65 años de edad. También necesita de 1 a 2 dosis si fuma cigarrillos o si tiene ciertos problemas crónicos de salud. Algunos adultos con ciertos problemas de alto riesgo también necesitan la vacuna PCV13. Hable con su profesional de la salud para saber si necesita esta vacuna.*
<b>Tétanos, difteria, tos ferina</b> (Tdap, Td)	<b>¡Sí!</b> Todos los adultos necesitan la vacuna Tdap (la vacuna para adultos contra la tos ferina) y las mujeres necesitan una dosis durante cada embarazo. Después de eso, necesita una dosis de refuerzo de la Td cada 10 años. Consulte con su profesional de la salud si en algún momento de su vida no le aplicaron por lo menos 3 vacunas contra el tétanos y la difteria o si tiene una herida profunda o sucia.
<b>Varicela</b>	<b>Tal vez.</b> Si nunca ha tenido varicela o si lo vacunaron, pero solamente recibió 1 dosis, hable con su profesional de la salud para saber si necesita esta vacuna.*
<b>Herpes zóster</b> (culebrilla)	<b>Tal vez.</b> Si tiene 60 años de edad o más se debe aplicar ahora una dosis única de esta vacuna.

\*Consulte con su profesional de la salud para determinar su nivel de riesgo de infección y su necesidad de aplicarse esta vacuna.

**¿Tiene planes de viajar fuera de Estados Unidos?** Si es así, tal vez necesite más vacunas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) proporcionan información para ayudar a los viajeros y a sus profesionales de la salud a decidir cuáles vacunas, medicamentos y otras medidas son necesarias para prevenir enfermedades y lesiones durante los viajes internacionales. Visite el sitio web de los CDC en [www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel) o llame al (800) CDC-INFO (800-232-4636). También puede consultar a una clínica de viaje o a su profesional de la salud.



Technical content reviewed by the Centers for Disease Control and Prevention  
1573 Selby Avenue • Saint Paul, Minnesota 55104 • 651-647-9009  
[www.immunize.org](http://www.immunize.org) • [www.vaccineinformation.org](http://www.vaccineinformation.org)  
[www.immunize.org/catg.d/p4030-01.pdf](http://www.immunize.org/catg.d/p4030-01.pdf) • Item #P4030-01 Spanish (4/13)

Translation by Transcend, Davis, CA