

### Se vale tocarse: Hazlo por tu Familia

Por Florence M. Simán

A través del programa Hazlo por tu familia, la coordinadora Elena Gonzalez está comprometida a ayudar a la comunidad latina para que realmente aceptemos que el cáncer de seno es un problema que nos está afectando y que hay personas muriendo de esta enfermedad porque la enfermedad no se previno a tiempo. Elena ha vivido mucho años en Siler City y conoce muy bien su comunidad. Elena ha diseñado la campaña Se vale tocarse, como parte del programa Hazlo por tu Familia, porque ella sabe que es importante que eduquemos desde jóvenes a nuestras mujeres, a saber y conocer acerca del cuidado de nuestros senos y las señales de alerta. De esta manera las jóvenes también pueden recordarles a sus mamás que se cuiden y conozcan bien sus senos. Elena quiere también involucrar a los esposos en este programa para que ellos sepan como apoyar a sus parejas y sepan que el cáncer de seno también puede ocurrir en hombres.

La detección temprana del cáncer de seno no es un tema que tradicionalmente ha sido prioridad para nuestra comunidad latina pero gracias al programa que maneja Elena, Hazlo por tu Familia de El Pueblo, Inc., las mujeres latinas en el condado de Chatham podrán enfocarse en la importancia de cuidar sus senos y recibir información a través de charlas educativas sobre lo que pueden hacer para detectar el cáncer de seno tempranamente. Hazlo por tu Familia se enfoca en hablar con la comunidad latina sobre los obstáculos que hacen difícil que obtengamos los servicios que necesitamos y como navegar estos servicios.

La mayoría de personas conocemos a alguien que ha sido diagnosticada o ha muerto de cáncer de seno. Por lo tanto, esta enfermedad nos afecta a todos. Es posible que el cáncer del seno se propague a otras partes del cuerpo: a la cercana pared torácica o al hígado, los pulmones o los huesos. Una de cada 8 mujeres desarrollará cáncer de seno en su vida y de cada 100 casos diagnosticados de cáncer del seno, 1 será en hombres.

#### ¿Qué podemos hacer para detectar esta enfermedad tempranamente?

Tenemos que llegar a conocer nuestros senos, ya sea en el espejo, acostada o en la ducha. Una parte de llegar a conocer a nuestros senos es hacernos el auto-examen mensual, algo que se hace con disciplina cada mes, no únicamente cuando nos acordemos.

Hacernos un examen clínico de los senos al menos cada 3 años a partir de los 20 años de edad y anualmente a partir de los 40 años de edad.

Hacernos un mamograma cada año a partir de los 40 años de edad si usted corre un riesgo promedio (Para averiguar su riesgo, hable con su doctor/a).

¿Hay señales de alerta en los senos que nos hacen saber que debemos de hablar con nuestro doctor/a?

- una masa, bolita dura o la piel más gruesa
- hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento
- cambio en el tamaño o la forma del seno
- hoyuelos o arrugas en la piel
- picazón, úlcera o llaga escamosa en la piel o sarpullido en el pezón
- hundimiento del pezón o de otras partes del seno
- secreción repentina del pezón
- dolor reciente y persistente en alguna parte del seno

Recuerde: es posible que no tenga ningún síntoma

No importa cuál sea el diagnóstico, si está segura que algo no está bien,



Tocando su misma en la lucha contra cáncer.  
Touching yourself in the fight against cancer.

solicite una biopsia o busque una segunda opinión.

Hazlo por tu Familia ha sido posible a través de fondos que se la otorgaron a El Pueblo, Inc. de parte de Susan G. Komen for the Cure, NC Triangle Affiliate, una agencia sin fines de lucro con la visión de erradicar el cáncer de seno para siempre. El Pueblo, Inc. es una organización sin fines de lucro con la misión de fortalecer la comunidad latina en Carolina del Norte.

Si quiere más información sobre este programa, comuníquese con Elena C. Gonzalez, Coordinadora de Hazlo por tu Familia al 919-200-1436 o quichelena@hotmail.com.

*Florence Simán es la Director de los Programas de Salud de El Pueblo, Inc. Originalmente de El Salvador, ella recibió su licenciatura en antropología y su maestría en salud pública de UNC Chapel Hill.*

### Se vale tocarse: Do it for your family

By Florence M. Simán

Through the Hazlo por tu familia (Do it for your Family) program, Coordinator Elena González is committed to helping the Latino Community accept that breast cancer is a problem that is affecting all of us and that there are people dying of this disease because it was not prevented. Elena has lived in Siler City for many years and knows her community well. Elena has designed a campaign called Se vale tocarse (You are allowed to touch yourself) as part of the Hazlo por tu familia program because she knows that it is important to educate our women when they are young so they can learn to know about how to care for their breasts and the warning signs so young women can then remind their mothers to know and take care of their breasts. Elena wants to men to participate in the program as well so they can understand the importance of this and so that they can also support their wives or partners so they can help them perform the self-exam and remind them that breast cancer can also develop in men.

FAMILY

CONTINUED ON PAGE 10

# Aaron's

FURNITURE • ELECTRONICS • COMPUTERS • APPLIANCES



52" Flat Screen  
TV Giveaway  
July 24

Come in to register  
and get full details.

#### Your Hometown Aaron's Team

invites you to visit us for sales or leasing of furniture, electronics, computers or appliances. We offer hometown service with honesty and integrity.



Left to right: Ryan Brinkley, Perla Toledo, Lori Todd, and Nicholas Putman.

Come to **Aaron's**  
and drive home your dream!

1117 East 11th Street, Siler City • 919-663-0294

www.shopaaron.com