



## Breast Cancer Tips for Latina Teens, Young Women and Families

### What is Breast Cancer?

- Breast cancer begins when normal cells in the breast start to change and grow out of control
- Symptoms may include a lump or a change in the shape or feel of the breast
- Breast cancer can affect any adult woman, including Latinas

### Facts About Breasts

- The breast is composed of a mammary (milk producing) gland that grows rapidly in teen girls and young women
- Some girls and women's breasts may feel tender before their menstrual period begins
- Mothers who breastfeed their babies tend to have lower rates of breast cancer later in life

### Healthy Living Habits

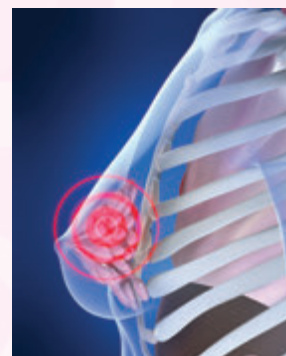
By practicing these Healthy Living Habits, adolescent girls and women can reduce some future risk for breast cancer:

- Be physically active and exercise for at least 30 minutes on most days
- Women should limit alcohol and not drink more than one alcoholic beverage a day
- Avoid tobacco smoke, including second-hand smoke
- Eat a balanced diet with 5-7 servings of fruits and vegetables each day
- Maintain a healthy body weight as a teen and as an adult woman



### Ways to Check for Breast Cancer

- Breast exams look for changes in the normal shape or feel of the breast
- If you are 20-25 years old, you can talk about having a breast exam with a health educator or doctor or nurse that you trust
- A woman over 40 years of age should have her first mammogram (breast x-ray) or MRI to look for small changes or possible cancer in the breasts



### Who Breast Cancer Affects

- A woman in California has about a 1 in 8 chance of developing breast cancer during her lifetime. For California Latina women, the chance is lower, about 1 in 11.
- It is rare for men to develop breast cancer
- It is possible for a younger woman to have breast cancer in her 30's, but most women develop breast cancer after age 50



### Breast Cancer Risk Factors - Some That We Can Change

- A risk factor is something that increases your chance for a disease
- A woman's risk is higher if she has a family history for breast cancer
- Practicing Healthy Living Habits helps to reduce the risk for breast cancer
- Teen girls who exercise for at least 30 minutes each day, and who continue to be physically active as adults, may reduce some of their future risk for breast cancer

### The Environment and Our Health - Use Precaution with Suspected Chemicals

- Scientists are concerned that certain chemicals in plastics and personal care products may cause health problems. One example of these chemicals is called phthalates (pronounced "thal-ates")
- When phthalates are absorbed in the body, they may affect the reproductive hormones
- Phthalates can be found in water bottles, children's toys, cosmetics, and other plastics. Products that contain phthalates have the number "3" or the letters "V" and "PVC" on their label
- It is better to choose products with no phthalates, or with the numbers 1, 2, 4 or 5 on their label



### Ask About Your Family History

- A woman's risk is higher if her mother or her sister has been diagnosed with breast cancer
- Ask your mother if your family has a history of breast cancer (both your mother's and father's family) and talk it over with someone that you trust including your doctor or nurse
- It is possible to develop breast cancer even if you do not have a family history of breast cancer

### Medical Treatment for Breast Cancer

- There are many medical treatments that help women to recover from breast cancer
- Treatments may include radiation, chemotherapy, medicines (pills) or a surgery to remove a tumor or cancer from the breast
- It is important to find (detect) breast cancer early and get medical treatment, even if you do not have health insurance
- Researchers are working on better treatments for people with breast cancer

### Resources in Our Community

**Marin County Clinics** that offer breast health services for all women, including low-income women:

**Women's Health Services**  
(HHS Clinics - San Rafael) 415-507-4019

**Planned Parenthood Golden Gate**  
(San Rafael, Novato Wellness Center) 1-800-967-7526

**Coastal Health Alliance** and Tina Caring Program  
(West Marin) 415-663-8666

**Marin Community Clinics**  
(Novato, Greenbrae and San Rafael) 415-448-1500

**Family Pact** program information: [www.familypact.org](http://www.familypact.org)

### Teen Clinics

**Planned Parenthood Golden Gate**; 1-800-967-7526;  
Teen Page: [www.espanol.ppgg.org](http://www.espanol.ppgg.org) PPGG (drop-in)  
Teen Clinics: Novato Wellness Center and central San Rafael

### Information and Support for Latinas

**American Cancer Society** information in English or Spanish; [www.cancer.org/docroot/ESP/ESPD.asp](http://www.cancer.org/docroot/ESP/ESPD.asp)

**Latinas Contra Cancer**: [www.latinascontracancer.org](http://www.latinascontracancer.org)

**Redes En Acción**: [www.redesenaccion.org](http://www.redesenaccion.org)

**Mujeres Activas!** support group at the Canal Welcome Center. Latinas can contact the **Marin Center for Independent Living** for this group or for assistance to qualify for treatment services: [www.marincil.org](http://www.marincil.org); or call 415-459-6245

**Women Caring for Women/Mujeres Cuidando Mujeres** assists Latinas over age 40 to enroll in the Every Woman Counts Cancer Detection program. Call 415-584-3449 (Spanish); 415-584-3444 (English); or visit: [www.latinabca.org](http://www.latinabca.org)

### Resources and Treatment for People Who Have Breast Cancer

**Medical Centers: Marin General & Novato Community Hospitals** (415-461-7770), **Kaiser Medical Center** (415-444-2496) and the **UCSF Cancer Risk Program** (415-885-7779)

The **State of California** helps low income women with breast cancer to obtain treatment. Call 1-800-511-2300 or visit: [www.dhs.ca.gov/cancerdetection/breastcancer/breastcancer/htm](http://www.dhs.ca.gov/cancerdetection/breastcancer/breastcancer/htm) for information in Spanish

Women under age 40 who have breast cancer can contact the **Young Survival Coalition** at: [www.youngsurvival.org/es/community](http://www.youngsurvival.org/es/community)

### Information on the Environment and Health

Information about suspected chemicals, environmental exposures and health on the **Zero Breast Cancer** web site: [www.zerobreastcancer.org/research/tensuggestions.pdf](http://www.zerobreastcancer.org/research/tensuggestions.pdf); and: [www.zerobreastcancer.org/research.html#1](http://www.zerobreastcancer.org/research.html#1)

Information for the family on the **National Institute of Environmental Health Sciences** web site: <http://kids.niehs.nih.gov/home.htm>

Video clips on chemicals in personal care products and plastics are available from **Cornell University**: [www.envirocancer.cornell.edu](http://www.envirocancer.cornell.edu)

### Breast Cancer Research in Marin County and the San Francisco Bay Area

Scientists and advocates are searching for the causes and prevention of breast cancer. For information (in Spanish) on the **Bay Area Breast Cancer and the Environment Research Center** visit <http://bayarea.bcerc.org>; or contact Zero Breast Cancer at 415-507-1949 or [www.zerobreastcancer.org](http://www.zerobreastcancer.org)

Invite your mother to participate in the **Marin Women's Study**, a local breast cancer research study designed to learn more about breast cancer risk in our community. Visit [www.marinwomensstudy.org](http://www.marinwomensstudy.org); or call 415-507-4077

Students can learn about local breast cancer research at the **Buck Institute for Age Research**; [www.buckinstitute.org](http://www.buckinstitute.org); and **Dominican University of California**; [www.dominican.edu](http://www.dominican.edu)

*Please Share this Information with Your Family and Friends*

### ACKNOWLEDGEMENTS

The Latina Adolescent Outreach Project is funded by the Avon Foundation, the Andrea Fox Fund, the Marin County Board of Supervisors and Zero Breast Cancer supporters. The mission of Zero Breast Cancer (ZBC) is to find the causes of breast cancer through community participation in the research process. The project coordinator is Susan Schwartz (ZBC). Advisors include Dr. Julianna Deardorff and Claudia Guerra (UCSF), Janice Barlow (ZBC), Berta Campos and Melissa Fike (Novato Youth Wellness Collaborative) and Novato Latina student representatives. Spanish translation by Torta, Inc. Graphic design by Kimber Communications.

### RECONOCIMIENTOS

El Proyecto de Extensión Comunitaria para Adolescentes Latinas está financiado por la Fundación Avon, el Fondo Andrea Fox, la Junta de Supervisores del Condado de Marin y por quienes apoyan a Zero Breast Cancer. La misión de Zero Breast Cancer (ZBC) es encontrar las causas del cáncer de seno a través de la participación de la comunidad en el proceso de investigación. La coordinadora del proyecto es Susan Schwartz (ZBC). Entre los asesores destacan la Doctora Julianna Deardorff y Claudia Guerra (UCSF), Janice Barlow (ZBC), Berta Campos y Melissa Fike (Grupo de Colaboración para el Bienestar Juvenil de Novato) y representantes de las estudiantes latinas de Novato. Traducción al español por Torta, Inc. Diseño gráfico por Kimber Communications.



4340 Redwood Highway, Suite C400  
San Rafael, California 94903  
415.507.1949 • [www.zerobreastcancer.org](http://www.zerobreastcancer.org)





## Recomendaciones sobre el Cáncer de Seno para Adolescentes y Mujeres Jóvenes Latinas, y sus Familias

### ¿Qué es el cáncer de seno?

- El cáncer de seno comienza cuando las células normales del seno empiezan a cambiar y a crecer sin control
- Algunos síntomas pueden incluir la presencia de una bolita o algún cambio en la forma del seno
- El cáncer de seno puede afectar a cualquier mujer adulta, incluyendo a las latinas

### Información sobre los senos

- El seno está compuesto por una glándula mamaria (que produce leche), la cual crece con rapidez en las adolescentes y mujeres jóvenes
- Los senos de algunas niñas y mujeres pueden estar sensibles al tacto antes de que inicie su ciclo menstrual
- Las madres que amamantan a sus hijos tienden a tener tasas más bajas de cáncer de seno más adelante en sus vidas

### Hábitos para una vida saludable

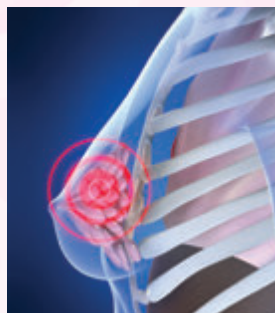
Al poner en práctica los siguientes hábitos para una vida saludable, las adolescentes y las mujeres pueden reducir algunos riesgos de padecer cáncer de seno en el futuro:

- Estar físicamente activas y hacer ejercicio al menos durante 30 minutos casi todos los días
- Las mujeres deben limitar el consumo de bebidas alcohólicas y no tomar más de una sola bebida alcohólica al día
- Evitar el humo del tabaco, incluyendo humo de segunda mano
- Comer una dieta balanceada con 5 a 7 porciones de frutas y verduras todos los días
- Conservar un peso corporal saludable durante la adolescencia y como mujer adulta



### Formas de detectar el cáncer de seno

- Los exámenes de los senos sirven para detectar cambios en la forma o en la sensación del seno
- Si tienes de 20 a 25 años de edad, puedes hablar con un educador de la salud, médico o enfermera a quien le tengas confianza respecto a hacerte un examen de los senos
- A fin de detectar pequeños cambios o la posible presencia



de cáncer de seno, las mujeres mayores de 40 años deben someterse a su primera mamografía (radiografía de los senos) o MRI.

### Quiénes sufren los efectos del cáncer de seno

- En California las mujeres tienen aproximadamente una probabilidad de 1 en 8 de desarrollar cáncer de seno durante toda su vida. La probabilidad de las mujeres latinas de California es menor: alrededor de 1 en 11
- Es poco común que los hombres desarrollen cáncer del pecho
- Es posible que una mujer joven de entre 30 a 40 años de edad tenga cáncer de seno, pero la mayoría de las mujeres desarrollan cáncer de seno después de los 50 años de edad

### Factores de riesgo del cáncer de seno – Algunos de ellos se pueden modificar

- Los factores de riesgo son algo que aumenta la probabilidad de enfermarse
- El riesgo de una mujer es mayor si en su familia hay historial de cáncer de seno
- Practicar hábitos para una vida saludable ayuda a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de seno
- Las adolescentes que hacen ejercicio al menos durante 30 minutos al día y que continúan haciendo ejercicio de adultas, podrían reducir parte del riesgo de desarrollar cáncer de seno en el futuro



### El medio ambiente y la salud – Ten precaución con las sustancias químicas que se sospecha son peligrosas para la salud

- A los científicos les inquieta el hecho de que algunas sustancias químicas presentes en el plástico y en los productos para el cuidado personal podrían ocasionar problemas de salud. Una de estas sustancias químicas recibe el nombre de ftalatos (pronunciada "talatos")
- Cuando los ftalatos son absorbidos por el organismo, podrían afectar las hormonas reproductivas
- Los ftalatos pueden encontrarse presentes en artículos como botellas de agua, juguetes infantiles, cosméticos y otros plásticos. Los productos que contienen ftalatos llevan el número "3" o las letras "V" y "PVC" en la etiqueta
- Es mejor elegir productos sin ftalatos, o los que tengan los números 1, 2, 4 ó 5 en la etiqueta



### Infórmate sobre tu historial familiar

- Las mujeres tienen un mayor riesgo si su madre o una hermana fueron diagnosticadas con cáncer de seno
- Pregúntale a tu mamá si en tu familia hay historial de cáncer de seno (tanto en la familia de tu madre como en la de tu padre) y discútelo con alguien en quien confíes, incluyendo a tu médico o enfermera
- Es posible desarrollar cáncer de seno incluso si no hay historial de cáncer de seno en tu familia

### Tratamiento médico del cáncer de seno

- Hay muchos tratamientos médicos que ayudan a las mujeres a recuperarse del cáncer de seno
- Algunos de estos tratamientos incluyen radiación, quimioterapia, medicinas (pastillas) o cirugía para eliminar un tumor o cáncer en el seno
- Es importante encontrar (detectar) el cáncer de seno oportunamente y recibir atención médica, incluso si no tienes seguro médico
- Los investigadores están trabajando en encontrar mejores tratamientos para personas con cáncer de seno

### Recursos en nuestra comunidad

**Clínicas del Condado de Marin** que ofrecen servicios relacionados con la salud de los senos para todas las mujeres, incluyendo las mujeres de bajos ingresos:

**Servicios de Salud Femenina** (Clínicas del Departamento de Servicios de Salud y Servicios Humanos en San Rafael) 415-507-4019

**Planned Parenthood Golden Gate** (en San Rafael, Novato Wellness Center) 1-800-967-7526

**Coastal Health Alliance** y Tina Caring Program (en el Oeste de Marin) 415-663-8666

**Clínicas Comunitarias de Marin** (en Novato, Greenbrae y San Rafael) 415-448-1500

**Family Pact.** Información: [www.familypact.org](http://www.familypact.org)

### Clínicas para adolescentes

**Planned Parenthood Golden Gate;** 1-800-967-7526; página para adolescentes (Teen): [www.espanol.ppgg.org](http://www.espanol.ppgg.org). Clínicas PPGG (a las que puedes acudir sin cita) para adolescentes: Novato Wellness Center y en el centro de San Rafael

### Información y apoyo para mujeres latinas

**Sociedad Americana del Cáncer** información en inglés o en español: [www.cancer.org/docroot/ESP/ESPD.asp](http://www.cancer.org/docroot/ESP/ESPD.asp)

**Latinas Contra Cáncer:** [www.latinascontracancer.org](http://www.latinascontracancer.org)

**Redes En Acción:** [www.redesenaccion.org](http://www.redesenaccion.org)

**Mujeres Activas!** grupo de apoyo en el Canal Welcome Center. Las mujeres latinas pueden ponerse en contacto con el **Marin Center for Independent Living** con objeto de asistir a este grupo o solicitar ayuda para reunir los requisitos de los servicios de tratamiento: [www.marincil.org](http://www.marincil.org); o llama al 415-459-6245

**Women Caring for Women/Mujeres Cuidando Mujeres** ayuda a las latinas mayores de 40 años a inscribirse al programa de detección de cáncer Every Woman Counts. Llama al 415-584-3449 (español); 415-584-3444 (inglés); o visita [www.latinabca.org](http://www.latinabca.org)

### Recursos y tratamiento para personas con cáncer de seno

**Centros Médicos:** hospitales **Marin General y Novato Community Hospital** (415-461-7770), **Kaiser Medical Center** (415-444-2496) y el **UCSF Cancer Risk Program** (415-885-7779)

El **Estado de California** ayuda a las mujeres de bajos recursos que tienen cáncer de seno a obtener tratamiento. Llama al 800-511-2300 o visita [www.dhs.ca.gov/cancerdetection/breastcancer/breastcancer/htm](http://www.dhs.ca.gov/cancerdetection/breastcancer/breastcancer/htm) para información en español

Las mujeres menores de 40 años que tengan cáncer de seno pueden ponerse en contacto con la **Young Survival Coalition** visitando: [www.youngsurvival.org/es/community](http://www.youngsurvival.org/es/community)

### Información sobre el medio ambiente y la salud

Información sobre sustancias químicas que se sospecha son peligrosas para la salud, exposiciones ambientales y la salud en el sitio Web de **Zero Breast Cancer:** [www.zerobreastcancer.org/research/tensuggestions.pdf](http://www.zerobreastcancer.org/research/tensuggestions.pdf); y también: [www.zerobreastcancer.org/research.html#1](http://www.zerobreastcancer.org/research.html#1)

En el sitio Web del **Instituto Nacional de las Ciencias de Salud Ambiental** se incluye información para toda la familia: <http://ninos.niehs.nih.gov/home.htm>

Puedes obtener video clips sobre las sustancias químicas presentes en los artículos para el cuidado personal y en el plástico a través de la **Cornell University:** [www.envirocancer.cornell.edu](http://www.envirocancer.cornell.edu)

### Actividades de investigación sobre el cáncer de seno en el Condado de Marin y en el Área de la Bahía de San Francisco

Científicos y promotores de la salud buscan las causas del cáncer de seno así como las medidas para prevenirlo. Para mayor información (en español) sobre el **Centro de Investigación del Cáncer de Seno y el Medio Ambiente del Área de la Bahía (Bay Area Breast Cancer and the Environment Research Center o BABCERC)** visita <http://bayarea.bccrc.org>; o comunícate con Zero Breast Cancer al 415-507-1949 o: [www.zerobreastcancer.org](http://www.zerobreastcancer.org)

Invita a tu mamá a participar en el **Marin Women's Study**, el cual es un estudio local de investigación sobre el cáncer de seno diseñado para obtener mayor información sobre el riesgo del cáncer de seno en nuestra comunidad. Visita [www.marinwomensstudy.org](http://www.marinwomensstudy.org); o llama al 415-507-4077

Los estudiantes pueden obtener información acerca de las investigaciones locales sobre el cáncer de seno a través del sitio Web del **Instituto Buck de Investigación sobre el Envejecimiento (Buck Institute for Age Research)** en [www.buckinstitute.org](http://www.buckinstitute.org); y del sitio Web de la **Dominican University of California** en [www.dominican.edu](http://www.dominican.edu)

Por favor, comparte esta información con tus familiares y amigos