Octubre

Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama
La detección temprana puede ayudar a salvar vidas

Consejo mensual de bienestar

El cáncer de mama es uno de los tipos de cáncer más comunes que afectan a las mujeres en los Estados Unidos.* Aunque puede parecer una situación abrumadora, hay noticias alentadoras: cuando el cáncer de mama se detecta en una etapa temprana, el tratamiento suele ser más eficaz y los resultados mejoran significativamente.

Tomar medidas proactivas, como comprender su riesgo personal, reconocer los síntomas y mantenerse al día con las pruebas de detección, puede marcar una diferencia importante en su camino hacia una mejor salud.

Dato curioso de bienestar*

¿Por qué es importante la detección temprana? Las pruebas de detección del cáncer de mama pueden ayudar a identificar el cáncer antes de que aparezcan los síntomas, cuando generalmente es más fácil de tratar. Las mamografías, que son radiografías especializadas de los senos, se consideran la herramienta más eficaz para detectar tempranamente el cáncer de mama.

Las pruebas periódicas pueden:
- Detectar el cáncer antes de que pueda sentirse o provocar síntomas.
- Favorecer un tratamiento más temprano y eficaz.
- Ayudar a reducir el riesgo de muerte por cáncer de mama.

Lo que debe saber

Recomendaciones de detección*

El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, por sus siglas en inglés) recomienda lo siguiente:

- Las mujeres de 40 a 74 años deben realizarse una mamografía cada dos años.
- Consulte con su proveedor de atención médica acerca de su riesgo personal y sobre cuándo debe comenzar a realizarse pruebas de detección.
- Pueden aplicarse recomendaciones diferentes si usted tiene un mayor riesgo, como antecedentes familiares o factores genéticos.

Su proveedor de atención médica puede ayudarle a elegir el calendario de detección adecuado para usted.

OBSERVANCIAS DE BIENESTAR*

- Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama
- Mes de Concientización sobre la Menopausia
- Mes Nacional de la Salud Quiropráctica
- Mes de la Alfabetización en Salud
- Mes Nacional de Concientización sobre la Violencia Doméstica
- Mes Nacional de la Depresión y las Pruebas de Detección de la Salud Mental

PRODUCTOS DE TEMPORADA*

- Las peras favorecen la digestión.
- Las alcachofas favorecen la digestión.
- Los betabeles favorecen la salud cardiovascular.
- El brócoli fortalece el sistema inmunológico.
- La calabaza mejora la salud visual.

*FUENTE PARA CONSEJO MENSUAL: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Detección del cáncer de mama. 16 de septiembre de 2024. Consultado el 16 de julio de 2026.
*FUENTE PARA DATO CURIOSO: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Detección del cáncer de mama. 16 de septiembre de 2024. Consultado el 16 de julio de 2026.
*FUENTE PARA RECOMENDACIONES: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Detección del cáncer de mama. 16 de septiembre de 2024. Consultado el 16 de julio de 2026.
*FUENTE PARA OBSERVANCIAS: Sociedad para la Educación en Salud Pública. Conmemoraciones Nacionales de la Salud. Consultado el 16 de julio de 2026.
*FUENTE PARA PRODUCTOS: Bailey MM. ¿Qué está en temporada?: Guía de productos frescos de octubre. Centro para la Ciencia en el Interés Público (CSPI). 30 de septiembre de 2024. Consultado el 16 de julio de 2026.
©2026 Aetna Inc.
8928264-01-01 10/26

aetna®

Octubre

Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama
La detección temprana puede ayudar a salvar vidas

Lo que debe saber (continuación)

Conozca los signos y síntomas. Algunas personas con cáncer de mama no presentan síntomas. Por esta razón, las pruebas de detección son tan importantes. También es importante familiarizarse con la apariencia y sensación normal de su cuerpo. Comuníquese con su médico si nota alguno de los siguientes cambios:

- Un nuevo bulto en el seno o debajo del brazo
- Cambios en el tamaño o la forma del seno
- Dolor en cualquier área del seno
- Secreción del pezón (incluyendo sangre)

Las conversaciones tempranas pueden conducir a respuestas más tempranas.*

Comprenda los factores de riesgo. Varios factores pueden influir en el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Algunos de ellos no pueden modificarse, entre ellos:

- La edad (el riesgo aumenta a medida que envejece)
- Los antecedentes familiares o cambios genéticos hereditarios (como BRCA1 o BRCA2).

Sin embargo, existen cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a reducir el riesgo.*





Medidas para ayudar a reducir su riesgo. Aunque ninguna estrategia garantiza la prevención, las decisiones saludables pueden marcar la diferencia. Puede ayudar a reducir su riesgo al:

- Mantener un peso saludable de acuerdo con su estatura.
- Mantenerse físicamente activo
- Limitar o evitar el consumo de alcohol
- Hablar con su médico sobre terapias hormonales
- Amamantar, si es posible

Estos hábitos apoyan no solo la prevención del cáncer, sino también la salud y el bienestar general.

Tome acción: Manténgase al pendiente de su salud. La concientización sobre el cáncer de mama es mucho más que información; se trata de tomar acción.

- Programe sus exámenes de rutina
- Hable abiertamente con su proveedor de atención médica sobre su riesgo
- Preste atención a los cambios en su cuerpo
- Anime a sus seres queridos a hacer lo mismo

Los pequeños pasos constantes pueden tener un impacto duradero en su salud.*

*FUENTE PARA SEÑALES Y SÍNTOMAS: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Factores de riesgo para el cáncer de mama en etapas tempranas. 30 de julio de 2025. Consultado el 16 de julio de 2026.

*FUENTE PARA LOS FACTORES DE RIESGO: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Factores de riesgo para el cáncer de mama en etapas tempranas. 30 de julio de 2025. Consultado el 16 de julio de 2026.

*FUENTE PARA MEDIDAS QUE AYUDAN A REDUCIR SU RIESGO: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Factores de riesgo para el cáncer de mama en etapas tempranas. 30 de julio de 2025. Consultado el 16 de julio de 2026.

aetna®

Ensalada de quinoa y calabaza moscada de otoño*

Ingredientes (10 porciones)

- 6 tazas de calabaza moscada (aproximadamente 1 calabaza mediana), pelada y cortada en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de romero
- 1 taza de quinoa sin cocinar
- ½ taza de cebolla morada, finamente picada
- 2 tazas de kale baby (col rizada tierna), picada
- ½ taza de arándanos secos
- ½ taza de nueces pecanas picadas



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C).
2. En un recipiente grande, mezcle la calabaza moscada con el aceite de oliva y sazone con sal, pimienta negra recién molida y romero. Distribuya la calabaza en una sola capa sobre una bandeja para hornear cubierta con papel aluminio. Hornee durante 20 minutos o hasta que esté suave y ligeramente dorada.
3. Mientras se hornea la calabaza, enjuague la quinoa y colóquela en una cacerola mediana con agua. Lleve a ebullición, reduzca el fuego y cocine parcialmente tapada hasta que el líquido se absorba, aproximadamente de 16 a 18 minutos.
4. Para preparar la ensalada, combine en un recipiente grande la calabaza asada, la quinoa cocida, la cebolla morada, el kale, los arándanos secos y las nueces pecanas. Agregue la vinagreta balsámica y mezcle hasta integrar todos los ingredientes. Sazone con sal y pimienta al gusto. Sirva caliente o fría.

Aderezo: Bata todos los ingredientes en un recipiente pequeño hasta que estén bien combinados

- ¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
- ⅛ de taza de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 diente de ajo picado finamente
- Sal y pimienta al gusto

Información nutricional por porción*

- Calorías: 229 kcal | Carbohidratos: 28 g | Proteína: 4 g | Grasas: 12 g | Grasas saturadas: 1 g | Sodio: 132 mg | Potasio: 483 mg | Fibra: 3 g | Azúcares: 6 g | Vitamina A: 10,270 UI | Vitamina C: 33.8 mg | Calcio: 74 mg | Hierro: 1.8 mg

Datos sobre la calabaza moscada*

- La calabaza moscada es una fruta, no una verdura.
- Contiene vitamina A, vitamina C, vitaminas del complejo B, fibra, proteína y una variedad de minerales.
- Consumir calabaza moscada puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas, proteger contra el deterioro cognitivo y favorecer el control del peso.

*FUENTE PARA LA RECETA Y LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Howard N. Ensalada de quinoa con calabaza moscada de cosecha. Delicious Meets Healthy. 12 de abril de 2024. Consultado el 16 de julio de 2026.

*FUENTE PARA LOS DATOS SOBRE LA CALABAZA MOSCADA: Kubala J. Lo que debe saber sobre la nutrición y los beneficios para la salud de la calabaza moscada. Healthline. 10 de junio de 2025. Consultado el 16 de julio de 2026.

Aetna es la marca comercial utilizada para los productos y servicios proporcionados por una o más de las empresas del grupo de compañías de Aetna, incluyendo Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (Aetna).

Este mensaje se proporciona únicamente con fines informativos, no constituye asesoramiento médico y no pretende sustituir la atención médica
adecuada brindada por un médico. Se considera que la información es exacta a la fecha de su elaboración; sin embargo, está sujeta a cambios. Para obtener más información sobre los planes Aetna®, visite Aetna.com.

Los enlaces a sitios web externos se proporcionan únicamente para su información y conveniencia y no implican ni significan que Aetna® respalde el contenido de dichos sitios web enlazados o los servicios de terceros. Aetna no tiene control sobre el contenido o los materiales que estos contengan. Por lo tanto, Aetna no ofrece garantías ni declaraciones, expresas o implícitas, sobre dichos sitios web, los terceros que son propietarios y operadores de ellos, ni sobre la información y/o la idoneidad o calidad de los productos que contienen. Para obtener más información sobre los planes Aetna®, visite Aetna.com.

aetna®

©2026 Aetna Inc.

8928264-01-01 10/26