

# Take care of yourself! Your loved ones need you. How to get a mammogram

A mammogram is a low-dose X-ray picture of the breast that can detect breast cancer at an early stage when it can best be treated. A mammogram can detect a lump that is too small for you or your doctor to feel.

## How is a mammogram done?

You stand in front of the X-ray machine. The technician taking the picture will place your breast between two X-ray panels. The plates gently press your breast and make it flat. You will feel pressure on your breast for a few seconds. You will have two pictures taken of each breast. Each X-ray takes less than a minute.

## How do I get a mammogram?

Ask your doctor today about a referral for a mammogram. You will then make an appointment with a mammography center approved by the U.S. Food and Drug Administration. Your doctor or nurse should be able to help you find one. You can also call the American Cancer Society at 1-800-227-2345.

## What should I do on the day of my mammogram appointment?

- ❖ Wear a top and pants or a skirt so that you only have to undress from the waist up.
- ❖ Do not wear any deodorant, perfume, lotion or powder under your arms or on your breasts. These things can make shadows on your mammogram.

## What happens after my mammogram appointment?

After your mammogram, a radiologist will review your results. Tell the facility the name of the doctor who should receive your results and ask for your own copy. If you do not get the results within 10 days, call the facility.



**See your doctor today  
about a mammogram!**

## Other tips

- ❖ Try to schedule your mammogram at the same facility each year or ask that your mammogram films be sent to your new facility.
- ❖ If follow-up exams or procedures are recommended, schedule them promptly.
- ❖ About 93 percent of women have normal results. You should continue to have a mammogram every year along with monthly breast self-examinations and yearly breast exams by your doctor.

# ¡Cuídense! Sus seres queridos la necesitan. Cómo hacerse una mamografía

La mamografía es una imagen del pecho producida por bajas dosis de rayos X que puede detectar el cáncer del seno temprano, cuando es el mejor momento para tratarlo. La mamografía puede detectar un bulto demasiado pequeño para que usted o el médico lo sienta.

## ¿Cómo se hace una mamografía?

Hay que pararse delante de la máquina de rayos X. El técnico que toma la imagen colocará su pecho entre dos paneles radiográficos. Estas placas aprietan el pecho suavemente y lo aplastan. Sentirá presión en el pecho durante varios segundos. Se le tomarán dos imágenes de cada pecho. Cada radiografía tarda menos de un minuto.

## ¿Cómo consigo una mamografía?

Pídale a su médico hoy una orden para una mamografía. Después programará una cita con un centro de mamografía aprobado por la Food and Drug Administration de los Estados Unidos. Su médico o enfermera puede ayudarle a encontrar un centro. También puede llamar a la Sociedad Americana del Cáncer al 1-800-227-2345.

## ¿Qué debo hacer el día de la mamografía?

- ✿ Use un pantalón o una falda con una blusa para que sólo tenga que desvestirse de la cintura para arriba.
- ✿ No use desodorante, perfume, loción o polvo debajo de los brazos ni en los pechos. Esas cosas pueden producir sombras en la mamografía.

## ¿Qué pasa después de la mamografía?

Después de la mamografía, un radiólogo examinará los resultados. Dígale a la oficina donde se hace la mamografía el nombre del médico que debe recibir los resultados y pida una copia para usted. Si no recibe los resultados en 10 días, llame a la oficina.

**¡Consulte a su médico hoy sobre una mamografía!**

## Ayudas adicionales

- ✿ Trate de programar la mamografía en el mismo lugar todos los años, o pida que se envíen las películas de su mamografía a su nuevo proveedor de atención médica.
- ✿ Si se recomiendan exámenes o procedimientos de seguimiento, prográmelos enseguida.
- ✿ Alrededor del 93 por ciento de las mujeres tienen resultados normales. Debe seguir haciéndose mamografías cada año. También debe examinarse los pechos cada mes e ir a la oficina del médico cada año para que él los examine.