

CHECK FOR A LUMP

Publicación Educativa Sobre La Salud Mamaria

Edición Anual De 2024

Pelucas Gratis

"Este viaje de empoderamiento sigue siendo uno de los capítulos más gratificantes de mi vida." - Nikki

» PG 26

MAMOGRAFÍAS GRATUITAS

"Check for a Lump levantó esa carga de mis hombros y me proporcionó el apoyo emocional y el cuidado que desesperadamente necesitaba."

- Sarah

» PG 22



¡Apoya lo local y únete a nuestro Pink Out 5K!

BHHS LEGACY
FOUNDATION

BHHS Legacy Foundation
ortorga \$100,000!



Rudy's "Country Store and BBQ"
donó \$16,885!

Revista
GRATUITA



¡Descarga tu copia gratuita hoy mismo!

RECONSTRUCCIÓN MAMARIA: CONOZCA SUS OPCIONES

La reconstrucción mamaria es nuestra pasión. Como cirujanos y artistas cuidadosos, combinamos la experiencia en cirugía reconstructiva y estética para ofrecerle bellos resultados adaptados a su aspecto y estilo de vida individuales y únicos. Estamos especializados en los procedimientos más avanzados de reconstrucción mamaria, incluida la mastectomía con preservación del pezón, la reconstrucción directa sobre implante, prepectoral (por encima del músculo) y con colgajo DIEP (perforante epigástrico inferior profundo) (utilizando su propio tejido). Combinando décadas de formación y experiencia con un ojo perspicaz y un toque artístico, le ofrecemos los resultados naturales que desea.



JENNIFER GEOGHEGAN, MD



BRYAN GAWLEY, MD



RADBEH TORABI, MD



ROZBEH TORABI, MD

Técnicas de colgajo microquirúrgico utilizadas: DIEP (perforante epigástrico inferior profundo), nuestra técnica más común de reconstrucción mamaria autóloga con transferencia de tejido libre, utiliza tejido y vasos sanguíneos del abdomen sin sacrificar los músculos y nervios abdominales, frente a PAP (perforante arterial profunda), que utiliza tejido y vasos sanguíneos de la cara interna del muslo. Los vasos sanguíneos del colgajo se conservan y se vuelven a conectar en el lugar de la mastectomía.

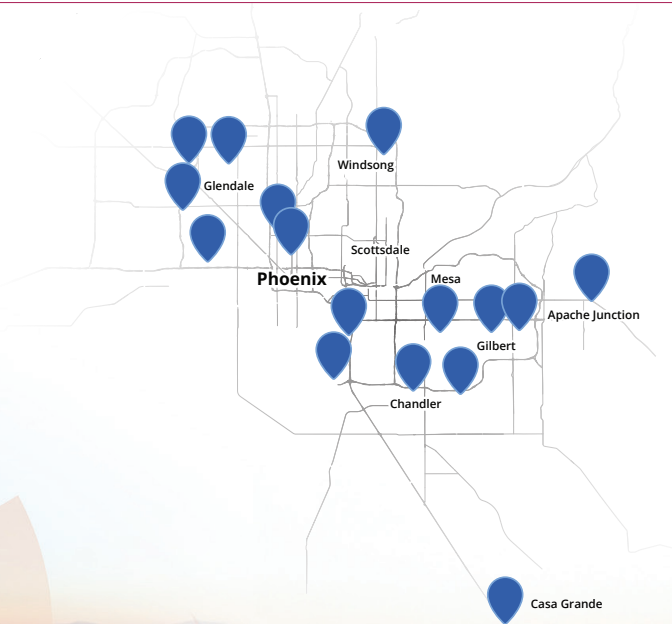
Para obtener más información sobre el trabajo del Arizona Center for Reconstructive Breast Surgery, visite AZBREASTCENTER.ORG



IMÁGENES DE PRECIÓN EQUIPOS DE VANGUARDIA EXPERIENCIA DE CLASE MUNDIAL

Arizona Diagnostic Radiology ofrece imágenes ambulatorias incomparables con más de 35 años de experiencia.

Nuestra tecnología avanzada garantiza claridad y confianza en cada escaneo en nuestros centros convenientemente ubicados en Phoenix.



Buscar un bulto es una detección temprana



Una de cada ocho mujeres desarrollará cáncer a lo largo de su vida. Es crucial detectar la enfermedad tempranamente, cuando las opciones de tratamiento son más óptimas.

Tomando decisiones saludables.

CIGNA Healthcare está comprometido a ayudar a cada individuo a vivir una vida de salud y vitalidad. Por eso, estamos orgullosos de apoyar a Check for a Lump.



Todos los productos y servicios de CIGNA Healthcare son proporcionados exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas del Grupo CIGNA. 969926 02/24 @2024CIGNA Healthcare. Algunos contenidos proporcionados bajo licencia."

Le tratamos mejor.

Evernorth Care Group ofrece cuidado primario de avanzada con más de 150 médicos de cuidado primario y especialistas en 20 centros de cuidado de la salud en los condados de Maricopa y Pinal desde hace más de 50 años. La atención centrada en el paciente conecta a los pacientes con la atención adecuada, en el momento adecuado y en el entorno más conveniente para ellos.



Más de 9 de cada 10 pacientes recomendarían a nuestros médicos.*



Nuestros médicos tienen una antigüedad de más de 10 años.



Para programar una cita, escanee el código QR, llame al **800.233.3264** o visite **EvernorthCareGroup.com**

Hay citas disponibles para cuidado primario el mismo día o al día siguiente.

EVERNORTH
Care Group

* Encuesta de Net Promoter Score (NPS) sobre Evernorth Care Group para 2023. Todos los productos y servicios de Evernorth Care Group se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group. Evernorth Care Group se refiere a la división del grupo médico de Cigna HealthCare of Arizona, Inc. ©2024 Evernorth.

CHECK FOR A LUMP

¡APOYA LOCALMENTE!
RECIBIMOS EL SELLO DORADO POR
TRANSPARENCIA DE GUIDESTAR

CHECKFORALUMP.ORG



Gold
Transparency
2023

Candid.



DONATE!

¿Sabías que menos del 5% de las organizaciones registradas con GuideStar son reconocidas con el Sello Dorado? Estamos complacidos de compartir este logro, pues el status de Sello Dorado es el símbolo principal de transparencia y responsabilidad de las organizaciones sin fines de lucro.

REC: 34ESEZ92106085 ME: 128DCNB00202967

TEMPE SUPERSTORE YA ABRIMOS

24 HRS | 7 DIAS A LA SEMANA | 365 DIAS DEL AÑO

5210 S. Priest Dr. Guadalupe, AZ 85283

BELL RD.

17036 N. Cave Creek Rd.
Phoenix, AZ 85032

TEMPE

5210 S. Priest Dr.
Guadalupe, AZ 85283

MESA

330 E. Southern Ave.
Mesa, AZ 85210

NORTHERN & I-17

2444 W. Northern Ave.
Phoenix, AZ 85021

75TH AVE & I-10

1211 N. 75th Ave.
Phoenix, AZ 85043

SCOTTSDALE

8729 E. Manzanita Dr.
Scottsdale, AZ 85258



**MINT
CANNABIS**



GRATIS
100MG SOFA KING GUMMIES

DEBE PRESENTAR CUPÓN. NO SE PUEDE COMBINAR CON OTRAS OFERTAS.
UN CUPÓN POR CLIENTE AL DÍA. HASTA AGOTAR EXISTENCIAS. EXPIRA 12-31-24



STRONGER TOGETHER

.....

Sonora Quest Laboratories
is proud to support

Check for a Lump



Sonora Quest
Laboratories™

A Subsidiary of Laboratory Sciences of Arizona



For more information visit SonoraQuest.com



Cultivating the Greater Good.

With a belief in Cultivating the Greater Good, Trulieve®/Harvest™ provides access to the highest quality medical cannabis through streamlined customer experiences, helping patients and proponents of all kinds to live without limits.

**Voted Best Medical Dispensary
by the Phoenix New Times**

trulieve.com

Trulieve® is a registered trademark of Trulieve, Inc. All Rights Reserved.

HARVEST  Trulieve®



Nota del Editor

¡Ayudar a los demás es mi pasión! Después de mi propio diagnóstico de cáncer de mama, supe que mi misión en la vida era ayudar a otros en mi misma situación, así como enseñar a otros cómo reducir su riesgo de cáncer.

Hay muchas maneras en que las personas pueden ayudarse mutuamente. En Check for a Lump, estamos dedicados a apoyar a individuos de diversos orígenes al proporcionar servicios gratuitos y acceso a atención médica. Es el corazón de lo que somos.

Dentro de esta revista, descubrirás nuestros programas gratuitos, información valiosa sobre la reducción de tu riesgo de cáncer, podrás escuchar a algunos de nuestros clientes con sus testimonios conmovedores e impactantes, y más.

Espero que encuentres al menos un momento positivo e inspirador dentro de las páginas de nuestra publicación. ¡Te animo a compartir nuestros recursos con otros también!

Con positividad y luz,

Ashley

Ashley Plum
Directora Ejecutiva / Editora



ashleyplum@checkforalump.org



Publicación Educativa sobre la Salud del Seno
Edición Anual 2024



Editora
Ashley Plum

Editora Consultora
Jean Krusinski
Emily Lupita

Dirección de Arte y Diseño
Ashley Plum
Sulien Bruceta

Colaboración en Diseño
Laura Pentsa
Nikki Zuba
Emily Lupita

Escritoras Colaboradoras
Ashley Plum
Laura Pentsa
Nikki Zuba
Holly Rose

En la Portada
Sommer Gunia, MD
Sarah Long
Anita Saesing
Vianey Yurkovich

Fotografía de Portada
KB Woods

Impresión
Specialized

¡Contáctanos!

info@checkforalump.org

360 E. Coronado Rd. Suite 120
Phoenix, AZ 85004

602.688.5232

www.checkforalump.org

¡Síguenos!



TABLA DE CONTENIDOS



32

14 Nuestro Impacto y Visión

¡Cómo puedes impactar a nuestra comunidad de cáncer de mama!

21 Programa de Mamografías GRATUITAS

Aprende y lee testimonios conmovedores.



22



27

PROGRAMAS ■

- 8 PINK OUT 5K
- 9 Nuestro equipo
- 11 Nuestros cuatro programas
- 12 Crecimiento y alcance
- 16 Nuestra Historia
- 17 Programa Educativo Gratuito
- 22 La Historia de Sarah
- 24 Pelucas Gratuitas
- 26 La Historia de Nikki
- 27 Wig Out
- 30 Super Survivors Unite
- 31 La Historia de Anita
- 32 Super Survivor Kits
- 34 La Historia de Vianey

PREVENCIÓN ■

- 35 Reto de 12 meses (póster)
- 36 Incidencia del cáncer de mama
- 38 Supervivencia a 5 años
- 40 Autoconciencia mamaria
- 41 Importancia de los autoexámenes
- 42 Pautas para la detección
- 43 Factores de riesgo
- 44 Preguntas & Respuestas Mamografía
- 45 Mamas densas
- 48 Cáncer de mama masculino
- 50 Pasillo rosa
- 53 La historia de Sommer
- 55 Opciones para reconstrucción
- 57 Positividad
- 59 Encontrando alivio con cannabis

- 60 Percepciones sobre el cannabis
- 62 Consejos para la reducción del riesgo
- 64 12 alimentos para combatir el cáncer
- 67 Alcohol y cáncer
- 69 Vida saludable
- 71 Mantén limpio tu entorno
- 72 Remedios holísticos
- 73 Aire limpio
- 74 Sueño saludable
- 77 Cannabis medicinal

AGRADECIMIENTO ■

- 78 Círculo de dar
- 79 ¡Gracias a los colaboradores!
- 80 Colaboración
- 81 Recaudación de fondos en Octubre
- 82 Proyecto Parche Rosa
- 83 Oportunidades de voluntariado
- 84 Recursos
- 87 Los Patrocinadores



8



31

*DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Esta revista educativa es solo para fines informativos. Siempre consulte a su profesional de la salud antes de realizar cualquier cambio importante, como cambios importantes en la dieta, medicamentos, suplementos, etc. El personal de Check for a Lump no son profesionales médicos y ofrecen esta revista educativa solo con fines informativos y de referencia.

¿No tienes tiempo para aprendernos ahora?
Escanea el código o visita

www.checkforalump.org/freehealthmagazine
para leer nuestra versión en línea en tu teléfono.
¡Disfruta!





CHECK FOR
A LUMP



Sábado
El 5th de Octubre, 2024

Steele Indian School Park
300 E Indian School Rd.
Phoenix, AZ 85012

**APOYA LO LOCAL
EVENTO FAMILIAR
MÚSICA, ZONA PARA NIÑOS,
VENDEDORES, CAMIONES DE COMIDA,
¡MAMOGRAFÍAS GRATUITAS Y MÁS!**

**El 100% de los fondos recaudados se
quedarán en la comunidad local y
ayudarán a mujeres en Arizona.**



¡Las inscripciones se abren a finales del verano de 2024! Utiliza el código QR o visita www.checkforalump.org/pinkout5k ¡Nos vemos allí!



CONOCE AL EQUIPO



Ashley Plum
Directora Ejecutiva

¡Una mentalidad positiva es crucial en todos los aspectos de la vida, especialmente cuando se enfrentan los desafíos del cáncer de mama! Como alguien que ha luchado contra el cáncer de mama, estoy emocionada de estar involucrada con una organización tan extraordinaria.

La compasión y la dedicación para difundir esperanza y positividad en medio de las luchas contra el cáncer de mama forman la base de nuestro trabajo. ¡No podríamos lograr nuestros objetivos sin el apoyo de toda nuestra comunidad! ¡Su compromiso continuo con nuestros programas y nuestra misión es verdaderamente notable!



Laura Pentsa
Director de Programas

Habiendo superado el cáncer de mama yo misma, me encanta tener ahora la oportunidad de devolver y ayudar a otros que están luchando, o posiblemente prevenir que alguna vez necesiten entrar en batalla.



Nikki Zuba
Coordinador de Alcance

Realmente es gratificante para mí ver cómo la educación, las mamografías gratuitas y la asistencia con pelucas pueden marcar una gran diferencia en aumentar la autoconfianza y empoderar a las mujeres.

Ejecutivos



Tiffany House
Presidente del Consejo Directivo



Teresa Yost
Vicepresidente



Anita Saesing
Tesorero



Jen Umscheid
Secretario

Miembros



David Grandon



Linda Greer, MD



¡Únete a nosotros!



Sommer Gunia, DO

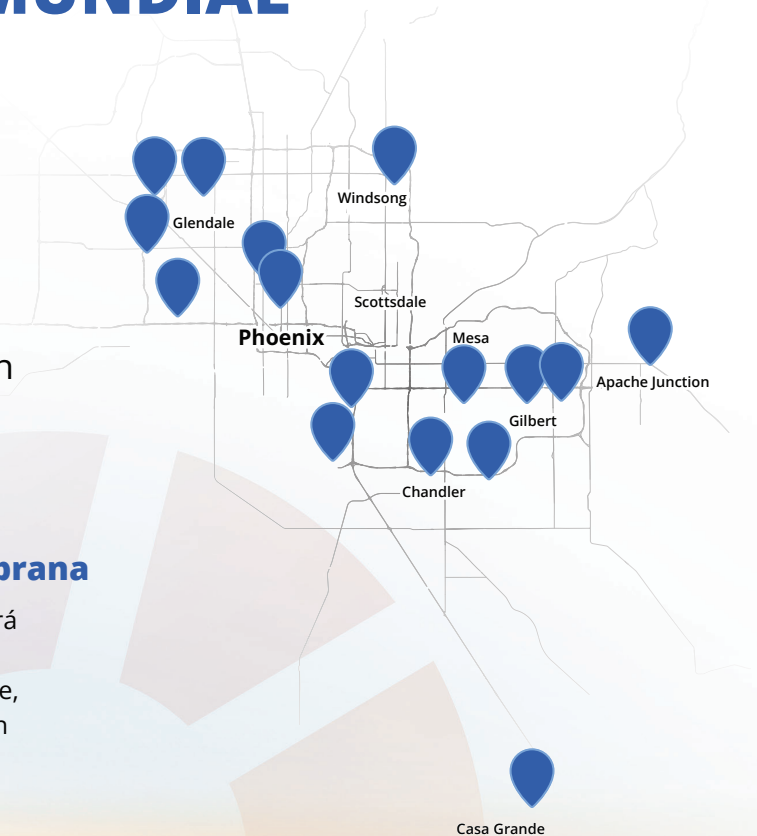


Kate Kunberger, JD

IMÁGENES DE PRECISIÓN EQUIPOS DE VANGUARDIA EXPERIENCIA DE CLASE MUNDIAL

Arizona Diagnostic Radiology ofrece imágenes ambulatorias incomparables con más de 35 años de experiencia.

Nuestra tecnología avanzada garantiza claridad y confianza en cada escaneo en nuestros centros convenientemente ubicados en Phoenix.



Buscar un bulto es una detección temprana



Una de cada ocho mujeres desarrollará cáncer a lo largo de su vida. Es crucial detectar la enfermedad tempranamente, cuando las opciones de tratamiento son más óptimas.





¡Impactando Vidas!



PROGRAMA DE EDUCACIÓN

Empoderando a las personas en Arizona y más allá con información valiosa sobre la salud del seno y la prevención. Distribución a través de publicación anual de revista, redes sociales, sitio web, podcast y otros medios.



PROGRAMA DE MAMOGRAFÍAS GRATUITAS

Proporcionando mamografías gratuitas y todas las pruebas de diagnóstico necesarias para el diagnóstico del cáncer de mama a mujeres elegibles en Arizona. Los clientes solicitan en línea y, una vez aprobados, Check for a Lump es facturado directamente por las compañías de imágenes asociadas. También organizamos eventos de mamografías a través de unidades de mamografía móviles.



PROGRAMA DE PELUCAS GRATUITAS

Impactando a mujeres en Arizona que están recibiendo tratamiento de quimioterapia para el cáncer de mama con una peluca gratuita, brindándoles la comodidad y normalidad que merecen. Los clientes solicitan en línea y, una vez aprobados, pueden seleccionar una peluca de su elección de hasta \$300 en una de nuestras tiendas de pelucas aprobadas, y Check for a Lump cubre el costo.



PROGRAMAS DE APOYO

Super Survivors Unite & A 2nd Act

Nuestros eventos "Super Survivors Unite" y "A 2nd Act" brindan la oportunidad para que nuestra comunidad de sobrevivientes y sus compañeros de lucha se conecten durante reuniones divertidas compartiendo sus experiencias en común.



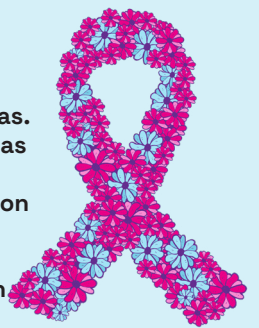
Super Survivor Kits

Ofrecemos Super Survivor Kits a mujeres que están pasando por un tratamiento activo contra el cáncer de mama. Los kits incluyen artículos reconfortantes para ayudar a las mujeres durante un momento difícil.



14 años

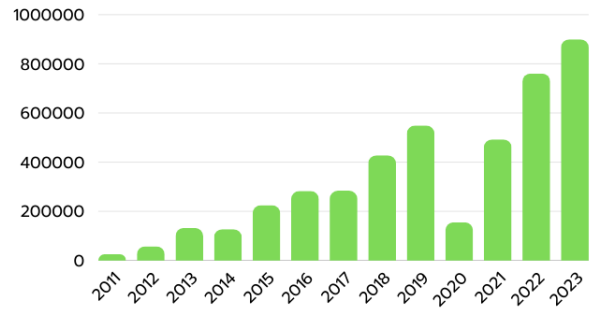
- Educamos a más de 700,000 personas.
- Proporcionamos más de 2,500 pelucas nuevas gratuitas.
- Ayudamos a más de 2,300 mujeres con mamografías gratuitas y pruebas de diagnóstico.
- Apoyamos a más de 850 mujeres con eventos mensuales y kits de confort.
- Comenzamos a alojar podcasts.



CHECK FOR A LUMP

¡DONA HOY A
una organización sin fines de lucro
en la que puedas confiar!

OPERACIONES FINANCIERAS



TESTIMONIO DE EDUCACIÓN

"Thank you for the coordinating the event as well and sharing all of the valuable information about your organization and actions we can take to lower our risk of developing breast cancer. Both my mother & grandmother have gone through breast cancer treatments and survived, so I cannot tell you how much organizations like Check for a Lump means to not only those battling cancer, but their families as well." - Samantha

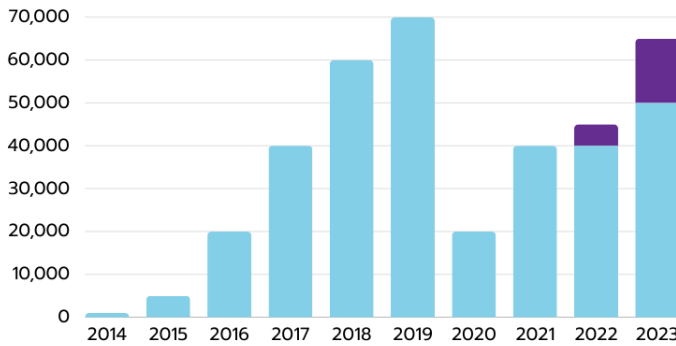
TESTIMONIO DE MAMOGRAFÍA

"I'm so glad you are at Food City today. I would not have got a mammogram if you were not here. I was scared and thought it would be painful, but it was not, and it was easy and fast. Thank you for talking to me about it and helping me get my mammogram."
- Maria



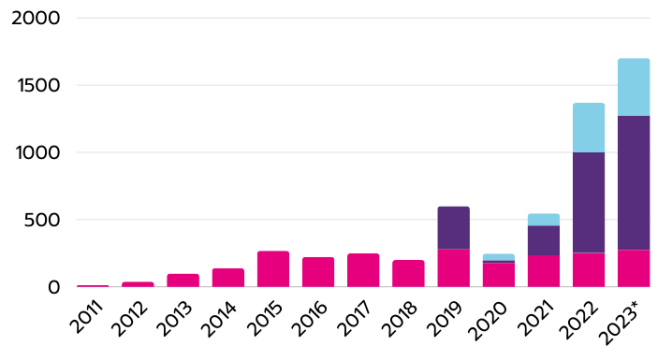
DISTRIBUCIÓN DE REVISTAS

HASTA AHORA: 346,000 EN INGLÉS:
A PARTIR DE 2022 15,000 EN ESPAÑOL



TOTAL DE MUJERES ATENDIDAS: 5,730

PELUCAS: 2,436
MAMOGRAFÍAS: 2,312
APOYO: 982
(EL TOTAL NO REFLEJA LA EDUCACIÓN)



*Proyectado

PODCAST - ¡NUEVO PARA 2023!



CLIENTES DE MAMOGRAFÍAS ATENDIDOS EN GREATER PHOENIX



SOCIAL MEDIA



VISITANTES DEL SITIO WEB EN TODO EL MUNDO: 12,342 IN 2022
40,515 DESDE 2018



TESTIMONIO DE PELUCAS



"Cuando mi oncóloga decidió probar Enhertu para mi cáncer de mama metastásico, estaba muy preocupada por la pérdida de cabello. ¡Mi única hija, mi hermosa Mary, estaba a punto de casarse y yo no iba a ir con poco o nada de cabello! Me puse en contacto con Check for a Lump. Habría conseguido la peluca de todos modos, pero al estar en Seguro Social y pagar los costos de tratamiento de mi bolsillo, esto fue una sorpresa bienvenida. ¡Muchas gracias por todo lo que hacen!" - June

TESTIMONIO DE APOYO

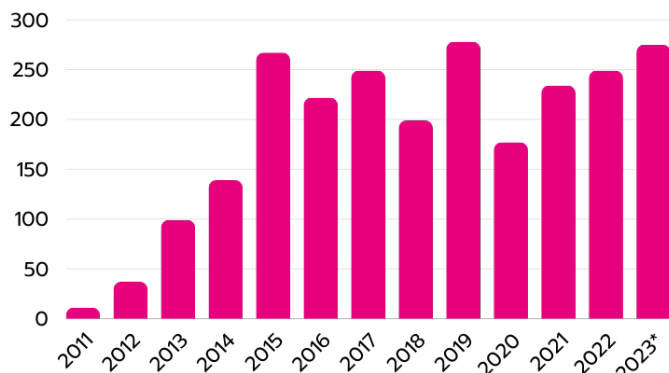


"Me divertí mucho aprendiendo algo que nunca antes había intentado. Los hombres y mujeres que asistieron fueron encantadores. Un grupo de desconocidos que se unieron y compartieron sus historias entre sí fue una gran experiencia." - Teresa

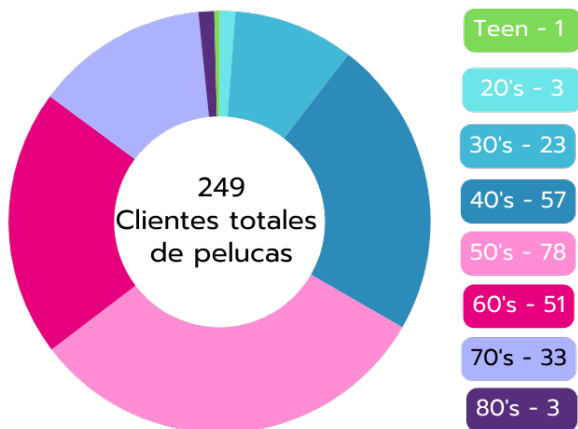


"¡Recibí el Super Survivor Kit! ¡Esa fue una sorpresa especial que me hizo sonreír! ¡Realmente lo aprecio!" - Gabby

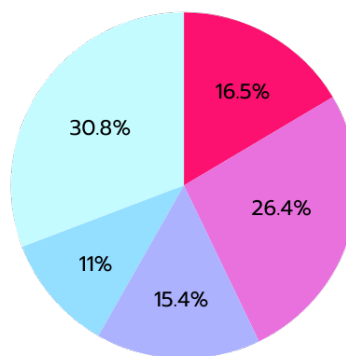
PELUCAS PROPORCIONADAS



CLIENTES DE PELUCAS EN 2022 POR EDAD



SUPER SURVIVOR'S UNITE



PRODUCTOS NO TÓXICOS

Hice detergente casero y brillo labial

ENSALADAS EN FRASCOS

Preparé 3 ensaladas grandes en frascos para comidas saludables sobre la marcha

TERAPIA DE ARTE

Aprendí vertido de pintura en el estudio de arte de Brandon Lee

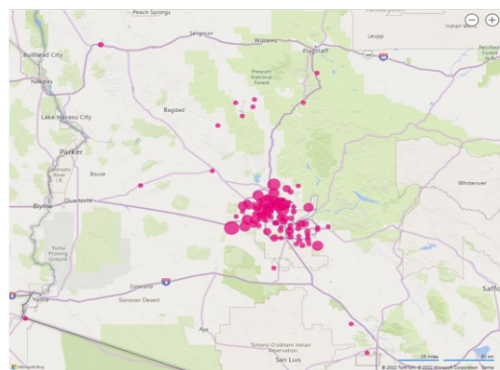
MARIHUANA MEDICINAL

Recorrí una dispensario y aprendí sobre la marihuana medicinal para pacientes con cáncer

PLAYERAS TEÑIDAS

Creé playeras teñidas con diferentes diseños y colores

DISTRIBUCIÓN DE SUPER SURVIVOR KITS





NUESTRA VISIÓN
- ¡Hacer una diferencia en la lucha contra el cáncer de mama!

NUESTRA MISIÓN - Proporcionar educación gratuita sobre la salud del seno, mamografías, pruebas y asistencia directa a pacientes con cáncer de mama con pelucas, apoyo y recursos en Arizona.

¿A DÓNDE VAN LOS FONDOS?:



Servicios Gratuitos
Educación • Mamografías • Pelucas • Apoyo

Publicidad • Administración



El impacto que TÚ puedes hacer



- \$50** Proporciona educación y recursos para 25 mujeres.
- \$150** Permite que 10 sobrevivientes de cáncer de mama participen en eventos de apoyo gratuitos, conectándose con otros sobrevivientes.
- \$300** Cubre 1 peluca gratuita para una mujer que está recibiendo tratamiento de quimioterapia para el cáncer de mama.
- \$1,500** Proporciona a 10 mujeres sin seguro una mamografía gratuita que les brinda acceso a atención que podría impactar su vida.
- \$3,000** Proporciona un evento de unidad móvil que permite a 16 mujeres acceder a atención donde viven, trabajan, practican su religión o se divierten.
- \$5,000** Permite que 5 mujeres sin seguro pasen por pruebas de diagnóstico, hasta un diagnóstico de cáncer, a nuestros bajos precios negociados con proveedores preferidos.



DONA POR CORREO
360 E Coronado Suite #120 Phoenix, AZ 85004

DONA POR TELÉFONO
602.688.5232



2024 **CHECK FOR A LUMP** Metas

¿Estás haciendo donaciones a una organización sin fines de lucro de confianza?

Aquí tienes algunas preguntas para hacer.

¿Es una organización sin fines de lucro oficial designada por el I.R.S.?

✓ ¡Nosotros sí lo somos! Nuestro número de identificación tributaria 501(c)3 del I.R.S. es 27-4626148. Esto permite que las donaciones sean deducibles de impuestos.

¿La organización está verificada con Candid?

✓ Candid es el destino principal para investigar una organización sin fines de lucro y sus finanzas. ¡Estamos emocionados de compartir que nuestra organización sin fines de lucro ha obtenido el Sello de Transparencia de Oro 2023 con Candid!



¿Son transparentes con sus finanzas?

✓ Somos 100% transparentes. Nuestro Formulario 990 de Impuestos del I.R.S. está en nuestro sitio web en checkforalump.org. Compararemos cómo asignamos cada dólar.

¿Los fondos donados se quedan localmente para ayudar a los residentes de Arizona o salen del estado?

✓ ¡Nuestros fondos permanecen en Arizona para apoyar a nuestra comunidad afectada por el cáncer de mama!

¡Nos enorgullece ser excelentes administradores de sus donaciones!



METAS DE EDUCACIÓN SOBRE LA SALUD DEL SEÑO

- Ofrecer Talleres de Bienestar en al menos 12 eventos presenciales o virtuales.
- Hacer nuestra revista educativa disponible en formatos digitales.
- Continuar creando podcasts educativos con destacados médicos y socios comunitarios.
- Seguir expandiendo nuestro alcance en la comunidad hispana y latina.
- Desarrollar una aplicación.

PROGRAMA DE MAMOGRAFÍAS

- Proporcionar al menos 24 eventos de mamografías móviles con socios comunitarios y clínicas de bajo o ningún costo.
- Continuar proporcionando mamografías de detección gratuitas y pruebas de diagnóstico necesarias con socios de imágenes preferidos.
- Trabajar con socios de imágenes para simplificar la programación de mamografías de detección, haciéndola más fácil para las mujeres que utilizan nuestro programa.

METAS DE PELUCAS

- Continuar sirviendo a mujeres que están recibiendo quimioterapia para el cáncer de mama con una peluca nueva gratuita.
- Asociarse con una tienda de pelucas adicional para ir directamente a los hogares de las mujeres que no pueden llegar a una tienda de pelucas en persona.
- Asociarse con una tienda de pelucas adicional para venir a nuestra oficina y proporcionar selección de pelucas y educación sobre el cuidado de las pelucas.

PROGRAMAS DE APOYO PARA SOBREVIVIENTES

Super Sobrevivientes Unidos y Un 2nd Acto

- Asociarse con miembros de la comunidad para ofrecer una gama más amplia de actividades
 - Aumentar la participación en nuestro grupo de apoyo mensual
 - Incrementar el conocimiento de Super Sobrevivientes Unidos
 - Aumentar el conocimiento y la participación en los eventos de Noche de Chicas de Un 2nd Acto

Kits de Super Sobrevivientes

- Reclutar más voluntarios para entregar los Kits de Super Sobrevivientes
- Aumentar las oportunidades para que nuestra comunidad fabrique nuestros artículos de confort y productos no tóxicos que van en los Kits de Super Sobrevivientes
 - Incrementar las donaciones en especie de nuestra Lista de Deseos para artículos de confort que van dentro de nuestros kits, incluyendo: mantas, calcetines peludos, tela 100% algodón, etc.

OBJETIVOS DE EVENTOS PRINCIPALES

- Aumentar la asistencia en ambos de nuestros eventos principales: Gala Wig Out y Carrera Rosa de 5K
- Recaudar \$100,000 en la Gala Wig Out
- Recaudar \$250,000 en la Carrera Rosa de 5K



CHECK FOR A LUMP Nuestra Historia



2009

- ◊ La fundadora, Holly Rose, descubre un bulto que resulta ser cáncer de mama. Llamado a la acción desde la base para crear conciencia en la comunidad.



2010

- ◊ Se publica la primera revista educativa
- ◊ Comienza el programa de pelucas con nuestra primera cliente, Valarie.
- ◊ Rimeria Gala Anual Wig Out.



2011

- ◊ El comienzo de la Fundación Live & Give, oficialmente declarada como una organización 501(c)(3).



2014

- ◊ Cambio de nombre a "Don't Be A Chump! Check For A Lump!"
- ◊ Comienza el programa de bienestar Step Up to Prevention.



2016

- ◊ Primera Carrera Anual Pink Out 5K.

2017

- ◊ Comienza el programa de mamografías.



2020

- ◊ Comienza Super Survivors Unite.
- ◊ Se cambia el nombre a "Check For A Lump."



2022

- ◊ Comienzan los Super Survivor Kits.
- ◊ A 2nd Act se une a Check For A Lump.



2023

- ◊ Comienza el podcast "Checking in with Check for a Lump".
- ◊ Holly Rose se retira
- ◊ Ashley Plum es anunciada como Directora Ejecutiva.





¡MEJORA TU SALUD
A TRAVÉS DE NUESTRO

Programa Educativo Gratuito!

Nuestro programa educativo crea conciencia sobre los hechos relacionados con el cáncer de mama y promueve la detección temprana para ayudar a salvar vidas. Si el cáncer de mama se detecta en etapas tempranas, tienes casi un 100% posibilidad de sobrevivir. Proporcionamos consejos de prevención invaluable para reducir el riesgo de cáncer de mama y la incidencia en general.



Revistas Gratuitas

Talleres de Bienestar

Ferias de Salud

Boletines Mensuales

Eventos Comunitarios

Redes Sociales

Podcast



Escanea para obtener
más información so-
bre nuestro programa
educativo gratuito.



Haciéndole frente juntos.

Tener cáncer puede ser atemorizante, y la mayoría de las personas tienen muchas preguntas. Cigna HealthcareSM apoya el trabajo de la organización Check for a Lump con la esperanza de que, algún día, ya nadie tenga que escuchar la frase “**Tiene cáncer**”.

Encontrará recursos en cigna.com/knowledge-center/breast-cancer.



All Cigna Healthcare products and services are provided exclusively by or through operating subsidiaries of The Cigna Group. The Cigna Healthcare name, logo, and other marks are owned by Cigna Intellectual Property, Inc. © 2024 Cigna Healthcare



Le ayudamos a responder algunas de las preguntas más difíciles sobre el cáncer de seno.

Haciéndole frente juntos.



De acuerdo con la Sociedad Estadounidense de Lucha contra el Cáncer, **“El cáncer de seno es el tipo de cáncer más común diagnosticado entre las mujeres estadounidenses y la segunda causa principal de muerte entre las mujeres después del cáncer de pulmón”**.¹ Pero para las mujeres hispanas, el cáncer de seno es la principal causa de muerte por cáncer (17.6%).² Ahora que ya sabe esto, podrá empezar a buscar más información sobre su salud y bienestar.

Con la prevalencia de cáncer de seno, ¿alguna vez se ha hecho estas preguntas?

“¿Cuándo debería empezar a hacerme mamografías?”

“¿Debería hacerme una prueba del gen BRCA?”

“¿Qué debería hacer si mi riesgo de desarrollar cáncer de seno es alto?”

¡No está sola! Explorar las opciones de prevención y/o tratamiento del cáncer de seno puede ser complicado. Para que sea un poco más fácil, Cigna Healthcare ha creado una herramienta interactiva llamada Health Tool (Herramienta de salud) en la página sobre Cáncer de seno de Cigna Healthcare's, que le ayudará a tomar decisiones sobre su salud.³

Encontrará recursos en: cigna.com/knowledge-center/breast-cancer

Así es como funciona la herramienta...

- 1 Se informa:** Lea algunas de las últimas investigaciones sobre el tema.
- 2 Compara las opciones:** Revise los principales componentes de cada opción y en qué difieren.
- 3 Analiza sus sentimientos:** Reflexione sobre sus sentimientos y califíquelos.
- 4 Valora su decisión:** Asigne un puntaje para indicar por cuál de las opciones se inclina.
- 5 Se examina a sí misma:** Complete un cuestionario para saber qué más necesita determinar.
Resumen: Revise una breve descripción de sus respuestas, que puede usar para analizar opciones de prevención y/o tratamiento con su proveedor médico o sus seres queridos.

All of this information and more is available at Cigna Healthcare's Breast Cancer page to help you navigate your health and well-being. You can make a difference in your health by taking a proactive approach.

1. <https://www.cancer.org/research/cancer-facts-statistics/breast-cancer-facts-figures.html>

2. <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/cancer-facts-and-figures-for-hispanics-and-latinos/hispanic-latino-2021-2023-cancer-facts-and-figures.pdf>

3. <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw/medical-topics/breast-cancer-tv3614>

This is for information purposes only. This is not medical advice. Please check with your health care provider about your best course of action. Some services offered by Cigna Health and Life Insurance Company or its affiliates. 10/2022

All Cigna Healthcare products and services are provided exclusively by or through operating subsidiaries of The Cigna Group. The Cigna Healthcare name, logo, and other marks are owned by Cigna Intellectual Property, Inc. 973069 2024 Cigna Healthcare. Some content provided under license.



MAMO- GRAFÍAS ¡GRATIS!

VISITE NUESTRO SITIO WEB
PARA APLICAR O ENCONTRAR
UN EVENTO MÓVIL

WWW.CHECKFORALUMP.ORG
O LLAME AL 602-688-5232

**CHECK FOR
A LUMP**



MAMOGRAFÍAS Gratuitas

financiadas
por



"¡Acabo de obtener mi mamografía GRATUITA! Tienen una unidad móvil aquí con Check For A Lump. La razón por la que quieres hacerlo: esos bultos podrían convertirse en algo peor. ¡No lo pospongas! ¡Hazte revisar!"



"Acabo de hacerme la mamografía en la unidad móvil. Todos deberían hacerse su examen anual. ¡Muy simple! ¡Muy fácil! ¡Hazlo!"



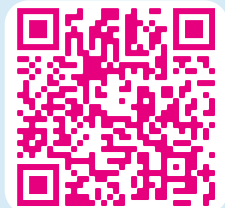
"Estoy aquí en el evento de Check For A Lump. ¡Acabo de recibir mi apretón anual! ¡ Súper fácil! Las señoras fueron amables y lo hicieron indoloro. ¡Solo animo a todos a hacerlo y es GRATIS hoy! Es importante que nos adelantemos al cáncer de mama porque demasiadas mujeres, sin importar la edad, tienen que luchar contra él y algunas pierden esa batalla."

¡Animo a todas las mujeres que están nerviosas ahí fuera, simplemente háganlo! Es mucho más fácil de lo que creen.

"Acabo de tener mi primera mamografía. ¡Fue tan fácil y rápido! Check For A Lump facilita mucho obtener mamografías GRATUITAS en el lugar. ¡Animo a todas las mujeres que están nerviosas ahí fuera, simplemente háganlo! Es mucho más fácil de lo que creen."



JUNTOS ESTAMOS HACIENDO
UNA DIFERENCIA



Escanea el código y ayúdanos a proporcionar mamografías gratuitas a mujeres necesitadas.

"Acabo de salir esta mañana para mi mamografía. ¡No he hecho una en 15 años! Estoy aquí con Revisa por un Bulto. ¡Fue una gran experiencia!"



La Historia de Sarah



Cuando descubrí un bulto e hendiduras en mi pecho, mi corazón y mi mente se aceleraron con preocupación y miedo. ¿Cómo podía pasarme esto a mí? Soy tan joven.

¿Qué pasará con mi futuro si esto es cáncer? Busqué respuestas a través de la sala de emergencias en el IHS, con la esperanza de recibir una referencia y una mamografía, pero me enfrenté a numerosos obstáculos. No había técnico de mamografía disponible, las citas con atención primaria estaban reservadas por meses y los proveedores con los que interactuaba mostraban poca compasión por mi situación. Sentí que estaba luchando cuesta arriba solo para ser tomada en serio, y la tensión de interminables llamadas telefónicas y visitas al IHS sin respuestas me afectó emocionalmente. Me derrumbé ante un amigo, expresando mi desesperación por alguien que tomara el control y proporcionara la atención que necesitaba. Fue una experiencia desgarradora que me dejó sintiéndome sola y asustada, mientras luchaba por navegar un sistema que parecía indiferente a mis preocupaciones de salud.

Terminé contándole a un cliente mío, que es médico, sobre mis luchas con el IHS y lo asustada que estaba, y él me recomendó a Dr. WintonLi a través de Dignity Health. El equipo de Dr. WintonLi revisó mi caso rápidamente y me conectó con Check For A Lump, y de inmediato sentí un alivio. Ellos aplicaron para mí bajo el argumento de que mi cobertura de salud como nativa americana con el IHS me califica como sub-asegurada porque no proporcionaron las pruebas y diagnósticos que necesitaba. Ashley de Check For A Lump me contactó casi de inmediato, y sus palabras, "Fuiste aprobada para todas tus pruebas. Puedes hacerlo. Nosotros te cuidaremos," fueron como un cálido abrazo que me dio un confort inmediato. La naturaleza compasiva y gentil de las mujeres en Check For A Lump me tranquilizó, y su atención rápida y atenta restauró mi fe en los profesionales médicos. El apoyo y el amor que me mostraron durante este difícil momento van más allá de las palabras, y estoy profundamente agradecida por su ayuda y amabilidad. Realmente me hicieron sentir cuidada y valorada, y siempre estaré agradecida por su atención excepcional.

Afortunadamente, mi diagnóstico fue benigno. Sin embargo, estaré eternamente agradecida con Check For A Lump y los recomendaré a todos los que conozco. El terror de un posible diagnóstico de cáncer de mama se ve agravado por el estrés de ser sub-asegurado y navegar un sistema médico a menudo indiferente. Check For A Lump alivió esa carga de mis hombros y me proporcionó el apoyo emocional y la atención que desesperadamente necesitaba. Me tranquilizaron, me reconfortaron y me dieron esperanza de que todo estaría bien. Su trabajo es verdaderamente invaluable, y siempre estaré agradecida por su compasión y dedicación para ayudar a aquellos que enfrentan el miedo al cáncer de mama.

El apoyo y el amor que me mostraron durante este momento difícil van más allá de las palabras, y estoy profundamente agradecida por su ayuda y amabilidad. Realmente me hicieron sentir cuidada y valorada, y siempre estaré agradecida por su atención excepcional.



PROGRAMAS » HISTORIA DE CLIENTE DE MAMOGRAFÍA



Aunque tuve la fortuna de recibir un diagnóstico benigno, muchas mujeres se enfrentan a la aterradora realidad del cáncer de mama mientras también lidian con los desafíos de estar subaseguradas y carecer de acceso a una atención médica integral y compasiva. Check for a Lump se erige como un faro de esperanza para estas mujeres, brindando el cuidado y el apoyo que tan desesperadamente necesitan. Su trabajo es un poderoso testimonio de la importancia de tratar a todas las mujeres con dignidad y respeto, independientemente de su situación de seguro. Ofrecen más que servicios médicos; ofrecen un refugio seguro de compasión, empatía y comprensión. Su trabajo es vital y su impacto es inconmensurable.

El cáncer de mama puede afectar a cualquier persona y la detección temprana es fundamental. Es esencial revisarse regularmente en busca de cualquier cambio inusual y buscar ayuda profesional de inmediato. Sin embargo, para muchas mujeres, el miedo a las costosas facturas médicas y la falta de seguro pueden ser barreras para recibir atención. Ahí es donde entra en juego Check for a Lump: proporcionan una línea de vida para mujeres necesitadas, ofreciendo acceso a servicios de detección y diagnóstico, y un sentido muy necesario de apoyo y compasión. Su dedicación a su trabajo y su auténtico cuidado por las mujeres a las que sirven es verdaderamente inspirador y estoy muy agradecido de haber estado bajo su cuidado.



Check For A Lump alivió esa carga de mis hombros y me proporcionó el apoyo emocional y la atención que desesperadamente necesitaba.



IGNITE YOUR BRAND, DELIGHT YOUR CUSTOMERS

Together, we can build powerful experiences for your customers. With 116 years in the business, O'Neil Printing has developed a suite of solutions that help you connect with your customers and tell your story. And now more than ever, we're encouraging you to push the boundaries - so you can find your purpose and then share it with the world.

#WhatsYourPurpose



Start Making a Big imPRESSion with Your Clients
visit oneilprint.com.



Printing



Promotional Products



Book Printing



Marketing



Signage



Direct Mail



O'Neil Direct



Logistics



Technology & Automation



Packaging & Labeling



¡Las clientes lucen
INCREÍBLES con sus
PELUCAS GRATUITAS!



Nuestro Programa de Pelucas es muy único y difiere de otros programas de pelucas en nuestro estado. Otros funcionan como un banco de pelucas con opciones limitadas en existencia o ofrecen pelucas usadas. **Nuestro programa no es un banco de pelucas.** Nuestros clientes tienen el privilegio de entrar a una tienda de pelucas normal y seleccionar cualquier peluca de su elección. Esto le brinda una sensación de normalidad durante un momento difícil. Luego nosotros pagamos la cuenta, hasta \$300.

*¡Conseguir una peluca igual a mi cabello natural me permitió salir en público y NO ser la paciente de cáncer. ¡Nadie preguntó sobre mi cáncer! ¡Fue increíble!
~Ashley*



¡MÁS DE 2,500

PELUCAS GRATUITAS!

Ofrecemos pelucas nuevas y gratuitas a mujeres que están bajo tratamiento de quimioterapia para el cáncer de mama en Arizona. Es fácil solicitarlas: escanea el código o visita www.checkforalump.org/free-wigs



Permítenos ayudarte
a encontrar

tu mejor peluca!

CLASSY SISTERS WIGS

BOUTIQUE DE PELUCAS Y ESPECIALISTAS EN
PÉRDIDA DE CABELLO MÉDICO

15620 N 35th Ave., Phoenix, AZ 85053

602-993-8090

WWW.CLASSYSISTERSWIGS.COM

*¡Somos un
orgullosa socio de
Check for a Lump!*

Ofrecemos pelucas de grado médico, piezas de cabello y accesorios para quienes usan cabello alternativo. Las compras de pérdida de cabello médica reciben un descuento en la tienda y tu primer corte y estilo por nuestra cuenta.

La Historia De Nikki



Mi tiempo como estilista de pelucas fue profundamente gratificante, proporcionándome valiosas ideas sobre las experiencias de las mujeres que enfrentan la pérdida de cabello debido a enfermedades. Aunque personalmente no había experimentado esa pérdida, realicé un gesto sincero al raparme la cabeza y donar mi cabello. Inicialmente, me sentí orgullosa y con un propósito, pero pronto surgieron dudas. La cruda realidad de mi apariencia cambiada me golpeó, desencadenando un profundo sentido de pérdida, una especie de crisis de identidad. En ese momento vulnerable, obtuve una comprensión profunda del tormento emocional enfrentado por aquellos que experimentan la pérdida de cabello inducida por la quimioterapia. Esta realización me llevó a explorar soluciones alternativas, lo que me impulsó a comenzar a usar pelucas yo misma. Aunque inicialmente me sentí cohibida, la

Este viaje de empoderamiento sigue siendo uno de los capítulos más gratificantes de mi vida, reafirmando la resistencia y la belleza inherentes al espíritu humano.



aceptación gradual y los comentarios positivos cambiaron mi perspectiva. Con esta nueva comprensión, ajusté mi enfoque para ayudar a mujeres en situaciones similares. En lugar de abrumarlas con opciones, entablé conversaciones significativas, compartiendo ideas de las experiencias de otros. Destaqué la individualidad del viaje de cada persona. Mientras probábamos pelucas juntas, las preparaba suavemente para cualquier incomodidad inicial, asegurándoles que a pesar de sentirse y verse artificiales, usar una peluca podría restaurar una sensación de normalidad. Basándome en mi propia experiencia, les mostré cómo las percepciones de la "peluquez" a menudo diferían de la perspectiva externa. Presenciar los efectos transformadores de recuperar la confianza trajo una inmensa alegría: una confirmación del profundo impacto de recuperar un sentido de uno mismo frente a la adversidad. Este viaje de empoderamiento sigue siendo uno de los capítulos más gratificantes de mi vida, reafirmando la resistencia y la belleza inherentes al espíritu humano.

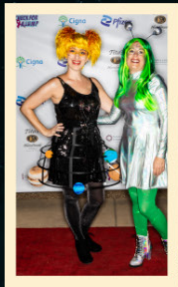
14th Evento Anual

Once Upon a Wig Out

Una noche para hacer realidad los sueños.

Friday, March 22, 2024

¡Únete a nosotros para una velada mágica y ayúdanos a hacer realidad los sueños! Con tu apoyo, podemos marcar la diferencia a través de nuestros programas invaluable que brindan pelucas GRATUITAS para pacientes con cáncer de mama, mamografías para mujeres necesitadas, educación sobre la salud mamaria para ayudar a salvar vidas y apoyo para sobrevivientes. Únete a nosotros y presume tus mejores disfraces de cuento de hadas o de cuentos. ¡Las pelucas son muy recomendadas! ¡Diviértete y sueña en grande!



CHECK FOR
A LUMP



THIS IS LIVING WITH CANCER™

This Is Living With Cancer™ is a program developed by Pfizer Oncology that includes resources designed for all people living with cancer, regardless of cancer type or stage of disease. This program is available to anyone in the United States, whether they're currently on a Pfizer treatment or not.



Advocacy resources

Encouragement, education and tools to help patients navigate their treatment journey.



Nutrition, exercise and wellness tips

Articles about healthy living, exercise and dietary considerations, as well as resources on managing depression, anxiety, pain and more.



Inspiration

Hear the real stories of people living with cancer. Their journeys may be different, but they all share strength, resilience and inspiration.



Personalized support

Whether you're a patient or a caregiver, **This Is Living With Cancer™** is here to provide personalized support and resources that fit your needs.

Find tools to help live life beyond your diagnosis at

[ThisIsLivingWithCancer.com](https://www.thisislivingwithcancer.com)



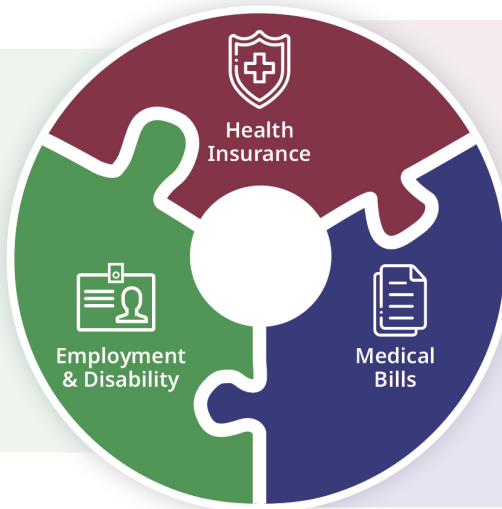
MyHealthcareFinances



MyHealthcareFinances.com is a free website that helps patients and caregivers learn about finances related to healthcare.

Employment & Disability

- Understand patient protections at work
- Understand caregiver protections at work
- See options that may apply for those losing employment
- Understand disability insurance

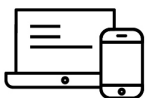


Health Insurance

- Understand how it works
- Decide which plan works for you
- Tips for using your insurance

Medical Bills

- Understand bills
- Learn about reducing your costs before care
- Handling your medical bills
- Getting financial help



Go to MyHealthcareFinances.com to View, Print, and Share!

The information on this site is intended for U.S. residents only and is provided purely for educational purposes. Health, legal, regulatory, insurance, or financial related-information provided here is not comprehensive and is not intended to provide individual guidance or replace discussions with a healthcare provider, attorney, or other experts. All decisions must be made with your advisors considering your unique situation. © Triage Cancer & Pfizer Inc. 2023

PP-UNP-USA-2276 © 2023 Pfizer Inc. © 2023 Triage Cancer. All rights reserved. June 2023

TRIAGE
CANCER 



¡Super Survivors Unite!

Sobrevivientes de Cáncer de Mama y Co-Sobrevivientes.

¡Únete a nosotros el tercer jueves del mes para divertidas actividades gratuitas para conectarte con otros sobrevivientes de cáncer de mama y co-sobrevivientes, y fortalecerte con recursos y amistades!

Noches de Pintura



Regístrate para uno de nuestros eventos mensuales escaneando aquí o visitando nuestro sitio web.



¡Super Survivors Unite es un gran lugar para probar algo nuevo, conocer a nuevos sobrevivientes y simplemente divertirse mientras estás con otros que te entienden y pueden empatizar contigo. ¡Ven a conocernos! ¡Tenemos cosas emocionantes en marcha para el 2024!

Aceites Esenciales y Pulseras



a 2nd Act®



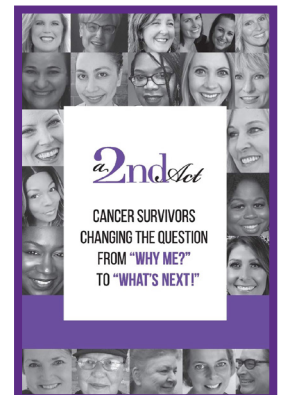
Mantente atento a nuestras redes sociales mientras compartimos emocionantes noticias sobre el regreso de S.T.A.R.S. a través de The Bald Project.



Check for a Lump y A 2nd Act organizan el intercambio anual de regalos del elefante morado en la Noche de Chicas.

Check for a Lump continúa la tradición de Una Noche de Chicas con A 2nd Act. Nos divertimos en nuestra fiesta de primavera y en la fiesta anual de intercambio de regalos del elefante morado. ¡Esperamos más eventos de Noche de Chicas en el 2024!

Check for Lump seguirá incluyendo el libro de A 2nd Act, "Sobrevivientes de Cáncer Cambiando la Pregunta de ¿Por Qué Yo? a ¿Qué Sigue?", en nuestros Kits de Super Sobrevivientes. Estos libros proporcionan las historias inspiradoras de los miembros del elenco de S.T.A.R.S. y se pueden disfrutar en cualquier lugar.



La Historia de Anita

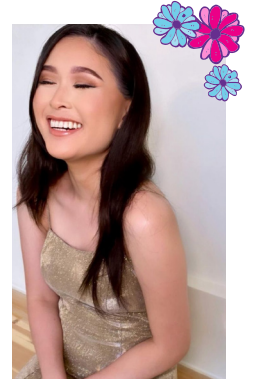
Mi viaje con el cáncer ha sido como un sueño febril con destellos de realidad que se deslizan dentro y fuera de mi mente. Dos meses antes de que el mundo se detuviera abruptamente debido a la pandemia, un radiólogo me dijo que el sangrado de mi pezón no era motivo de preocupación. Él creía que era demasiado joven y saludable para tener cáncer de mama, así que me dejó seguir mi camino. No pensé mucho en ello. Tenía una educación limitada sobre salud fuera de la secundaria, donde el enfoque principal era la educación sexual. Lo más que sabía sobre el cáncer de mama era "presionar mi pecho en busca de algo irregular". Desafortunadamente, me convertí en víctima del dicho: No sabes lo que no sabes.



Avanzamos rápidamente hasta el verano de 2021, mi pezón izquierdo comenzó a sangrar nuevamente. Tal vez debería ver a otro radiólogo, pensé mientras lavaba mis sostenes manchados de sangre en el fregadero. Después de una mamografía, una ecografía, una resonancia magnética y una biopsia guiada por resonancia magnética, recibí un correo electrónico automático con los resultados: CID, positivo para estrógeno y progesterona. Mi prometido (de solo dos meses en ese momento) actuó rápidamente y llamó a su tía, una sobreviviente de cáncer de mama.

Agradecida por la detección temprana, me encontré en MD Anderson, aceptando una mastectomía doble y una reconstrucción bilateral. Los pensamientos sobre si mi prometido y yo queríamos tener hijos entraron en la conversación. Tenía solo 27 años en ese momento, y me dijeron que si queríamos hijos tendríamos que congelar óvulos de antemano porque había una posibilidad real de que tuviera que tomar tamoxifeno. Todavía era incierto si necesitaría radiación o quimioterapia durante mi primera visita con el oncólogo. Los médicos solo estarían seguros después de mi mastectomía doble. Había tantas decisiones que tomar.

El grupo de apoyo de Check For A Lump fue un espacio seguro donde no tuve que ocultar mis cicatrices físicas y emocionales. El cáncer es parte de mi historia, y me llevó a personas increíbles a las que ahora llamo mis amigos.



En febrero de 2022, después de mi primera cirugía, el oncólogo me dijo que mi cáncer medía 9.5 cm por 7.5 cm por 3.5 cm (básicamente toda mi mama izquierda). Cómo se mantuvo contenido fue por la gracia de Dios.

Avanzamos rápidamente hasta diciembre de 2022, después de sufrir problemas de piel angustiantes y desafíos de terapia física, me quedaba despierta por la noche tratando de entender por qué mi vida tomó el rumbo que tomó. Muchas personas se comunicaron y dijeron que me apoyarían en mi viaje, pero solo un puñado de personas realmente aparecieron.



Desplazándome sin rumbo por Instagram, encontré la página de Check For A Lump. Fue una bendición. Recuerdo haberles enviado un correo electrónico diciéndoles que me encantaría ser parte de la organización. Así, mi viaje con el cáncer tomó un giro para mejor. Me uní a los eventos de Super Survivors Unite: pintar flores, pintar jelly roll con hojas, noche de comida saludable y ahora una caminata de bienestar. Las mujeres fueron tan acogedoras y comprensivas. Pude hablar libremente sin las sonrisas dolorosas y compasivas que típicamente recibía.

En octubre de 2023, tuve el increíble privilegio de desfilarse en la Semana de la Moda de Phoenix con sobrevivientes valientes y hermosas. Hasta el día de hoy, todavía nos enviamos mensajes de texto en nuestro chat grupal.

Unirme al grupo de sobrevivientes de Check For A Lump me salvó de una espiral emocional. No tuve que sentarme en un círculo y hablar sobre mi cáncer como leyendo estadísticas de una tarjeta de béisbol. En cambio, pude crear y reír con mis compañeras guerreras. El grupo de apoyo de Check For A Lump fue un espacio seguro donde no tuve que ocultar mis cicatrices físicas y emocionales. El cáncer es parte de mi historia, y me llevó a personas increíbles a las que ahora llamo mis amigos.

Super Survivor Kits



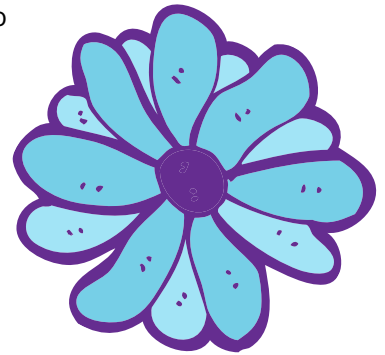
Check For A Lump ofrece Super Survivor Kits a mujeres que están pasando por un tratamiento activo contra el cáncer de mama. Los kits incluyen artículos reconfortantes para ayudar a las mujeres durante un momento difícil.

¡Cada kit está hecho con amor, apoyo comunitario y generosidad! El kit contiene muchos productos hechos a mano, limpios y no tóxicos, como velas de aromaterapia, brillo labial, crema de manos, jabón exfoliante, detergente para la ropa, mantas, máscaras para los ojos con infusión de lavanda, sombreros, bolsas de calor/frío, además de algunos artículos de entretenimiento extra donados como libros para colorear y juegos, lápices de colores y memorias inspiradoras. ¡Incluso incluimos nuestras recetas de Check For A Lump para que las mujeres puedan hacer más de los productos cuando se les acaben!



Al planificar los Super Survivor Kits, nos dimos cuenta de que esta era una oportunidad increíble para que nuestra comunidad brillara y usara sus talentos para expresar su cuidado. Desde la Liga Nacional de Caridad, hasta las Girl Scouts, pasando por eventos de voluntariado corporativo, clubes de mujeres, ¡y más, hemos tenido un gran despliegue de voluntarios para ayudarnos a hacer nuestros kits!

¡Esto nos ha demostrado que la gente realmente se preocupa por los demás en su comunidad! ¡La gente quiere mostrar su apoyo! ¡La gente tiene muchos talentos! Y los Super Survivor Kits pueden ser una forma para que todos ellos colaboren con Check For A Lump para mostrar a cada sobreviviente que la comunidad está ahí, animándolos y cuidándolos! ¿Qué podría ser más alentador que la garantía de que la comunidad en la que vives se preocupa por ti?



¿DIAGNOSTICADA CON CÁNCER DE MAMA? ¡PIDE UNO PARA TI MISMA O PARA UNA PACIENTE DE CÁNCER DE MAMA ESCANEANDO EL CÓDIGO QR!



"Solo quería comunicarme y agradecer a su organización por la increíble bolsa de regalos que fue entregada a mi hogar hace aproximadamente una semana. El momento fue perfecto, ya que estaba pasando por una semana muy difícil. Aprecié mucho todos los regalos considerados. Tienen una organización excepcional."

- Polly



Tú también puedes mostrar tu apoyo registrándote como voluntario o donando artículos de nuestra lista de deseos en Amazon.

ARTÍCULOS DE LA LISTA DE DESEOS

Suministros para velas no tóxicas

Cera de soja orgánica
Latas de metal de 4 oz con tapas
Aceites esenciales terapéuticos certificados de grado en vainilla y menta
Suministros para bálsamo labial no tóxico

Pellets de cera de abeja
Manteca de karité cruda y sin refinar
Fracos de vidrio de 7 ml con tapas
Polvo de frambuesa o fresa sin azúcar seco
Aceite de coco virgen
Aceites esenciales terapéuticos certificados de grado en vainilla y menta
Suministros para crema de manos batida no tóxica

Manteca de karité cruda y sin refinar
Aceite de coco virgen
Almidón de maíz o arrurruz
Latas de metal de 1 oz con tapas
Aceites esenciales terapéuticos certificados de grado en vainilla, lavanda o rosa

LISTA DE DESEOS DE AMAZON



SER VOLUNTARIO PARA HACER O ENTREGAR KITS



ARTÍCULOS DE LA LISTA DE DESEOS

Suministros para detergente de lavandería no tóxico

Refuerzo de lavandería natural Borax
Súper carbonato de sodio para lavado Arm & Hammer
Escamas de jabón
Oxiclean para bebés o libre de químicos
Sales de Epsom
Fracos de vidrio de 6 oz con tapas
Bandas de goma rosas
Cucharas medidoras de plástico de una cucharada
Suministros para bolsa caliente/fría

Arroz
Mezcla de aceites esenciales Calm de UpNature
Tela 100% de algodón
Rascador de espalda

Cubierto de cinturón de seguridad peludo
Calcetines peludos
Mantas de regazo
Libros de actividades para adultos
Paquete de 12 lápices de colores

"El viernes pasado, un hombre llegó a mi puerta con una bolsa llena de regalos. ¡Totalmente inesperado! Qué bonito gesto. Este es el único contacto que he recibido últimamente. Tengo mi último tratamiento de quimioterapia la próxima semana y estoy mirando hacia el futuro para estar saludable y volver a ser mi antiguo yo. Muchas gracias por su amabilidad."
- Martha



La Historia De Vianey



A medida que reflexiono sobre el viaje que mi esposo y yo hemos recorrido desde mi diagnóstico de Cáncer de Mama Triple Negativo (TNBC) el 25 de abril de 2022, nuestros corazones rebosan de gratitud por el apoyo inquebrantable que me han brindado. Este capítulo ha alterado profundamente nuestras vidas, y su presencia durante este tiempo ha sido nada menos que un faro de luz en medio de la incertidumbre.

Fue durante mi examen anual de rutina que se desveló el diagnóstico de TNBC, remodelando el camino por delante. En esos momentos de vulnerabilidad, su cesta de regalos considerada y amorosa surgió como un pilar de fuerza, alcanzando mucho más allá de simples ofrendas materiales. Se convirtieron en símbolos de su fortaleza, empatía y amor, sacándome de las profundidades de la desesperación y aliviando mi alma dolorida.

La magnitud de sus servicios no puede ser exagerada; son verdaderamente una bendición divina. Me encuentro buscando palabras que puedan expresar adecuadamente cómo su bondad nos tocó, pero se quedan cortas para capturar la profundidad de nuestra gratitud.

Estos instantáneas narran esos momentos de este viaje. Son testigos tanto de los desafíos como de los triunfos. Son un testimonio de la fuerza que emana de este viaje. Somos más fuertes y más dependientes de lo que jamás imaginamos.

En medio de todo ello, lo que más he llegado a apreciar es la realización de que la preocupación palidece en comparación con el poder de abrazar el viaje y abrirnos al apoyo y al amor que nos rodea. Parte de mi triunfo sobre el TNBC (seguimiento de 6 meses sin cáncer) se puede atribuir al abrumador despliegue de amor de mi esposo dedicado, mi apreciada familia y amigos, y desde los corazones de compasivos desconocidos como ustedes.

Desde lo más profundo de mi corazón, extendo un profundo agradecimiento. Su presencia, su compasión y su apoyo inquebrantable han sido los pilares que me ayudan a mantenerme firme ante la adversidad. A medida que avanzo, que nuestra experiencia colectiva sirva como un recordatorio para todos de que el amor y la comunidad son sanadores potentes.



Desde lo más profundo de mi corazón, extendo un agradecimiento profundo. Tu presencia, tu compasión y tu apoyo inquebrantable han sido los pilares que me ayudan a mantenerme firme ante la adversidad.





Take Charge of Your Health



Extensive network of 75 Patient Service Centers located throughout Arizona including 15 sites inside Safeway stores



Schedule appointments at our Patient Service Centers or in the convenience of your home, get your results, and more at [SonoraQuest.com](https://www.SonoraQuest.com)



My Lab ReQuest™: Wellness profiles, screening tests, and COVID-19 testing available without a doctor's order



Discounted pay at time of service pricing for patients without insurance or with high deductibles; 0% APR financing options available on balances \$100+ through our CarePayment® partnership



Contracted/in-network with most major health plans including Aetna, Banner Health Plans, BC/BS, Care1st, Cigna, Health Net, Humana, Mercy Care, and UnitedHealthcare



Active supporter of the Alzheimer's Association, the American Heart Association, JDRF, Mission of Mercy, Prostate On-Site Projects, St. Mary's Food Bank & more



Sonora Quest
Laboratories™

A Subsidiary of Laboratory Sciences of Arizona



For more information visit [SonoraQuest.com](https://www.SonoraQuest.com)

STEP UP TO PREVENTION

¡SOLO 21 DÍAS PARA CONSTRUIR UN BUEN HÁBITO!

Recorta esta página para usarla como un rastreador. Cuélgala como un recordatorio para seguir con el buen trabajo. Colorea los círculos para reforzar el nuevo hábito.

COME EL ARCOÍRIS

AUMENTA A 7-10 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DESINTOXICA TU HOGAR

BUSCA UN PRODUCTO AL DÍA PARA VER SI ES NO TÓXICO

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HAZ EJERCICIO

¡MUÉVETE MÁS! CON UNA META DE 45 MINUTOS AL DÍA

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BEBE AGUA

LA REGLA DE 8X8: 8 ONZAS 8 VECES AL DÍA

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CUIDADO DE LA PIEL DETOX

BUSCA UN PRODUCTO AL DÍA PARA VER SI ES NO TÓXICO

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESCRIBE UN DIARIO

¡COMIENZA UN DIARIO DE GRATITUD!

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

COCINA MÁS

ENCUENTRA FORMAS DE REEMPLAZAR LA COMIDA RÁPIDA CON ALIMENTOS INTEGRALES

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LIMPIA TU DESPENSA

BUSCA UN PRODUCTO AL DÍA PARA VER SI ES SALUDABLE

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LIMITA EL ALCOHOL

LIMITA EL ALCOHOL A 3 O MENOS PORCIONES POR SEMANA

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DUERME BIEN

AUMENTA A 7 U 8 HORAS DE SUEÑO DE CALIDAD POR NOCHE

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OPTA POR LO ORGÁNICO

APRENDE SOBRE LA DOCENA SUCIA Y CÁMBIALOS POR ORGÁNICOS

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SÍGUENOS

¡SIGUE A CHECK FOR A LUMP PARA OBTENER CONSEJOS PARA COMPARTIR CON OTROS!

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONSEJOS ÚTILES:

Docena Sucia: Fresas, Espinacas, Col rizada y Grelos, Duraznos, Peras, Nectarinas, Manzanas, Uvas, Pimientos Bell & Picantes, Cerezas, Arándanos y Ejotes.

Aplicaciones útiles para verificar productos: Yuka, Think Dirty & EWG



RECUERDA

¡Mantente consciente de tu propio pecho!
¡Revisa si hay un bulto!

RECUERDA:

Ser proactivo en tu salud.
Dedica tiempo al cuidado personal.

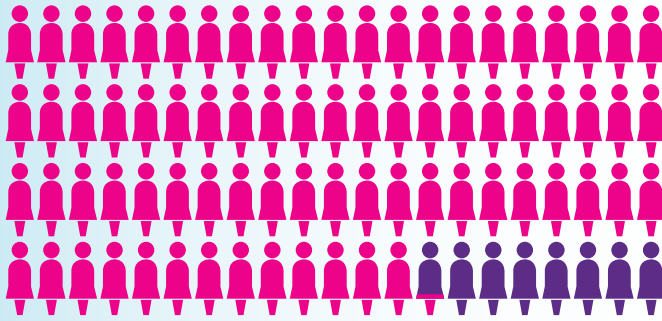
INCIDENCIA



El cáncer de mama ya ha superado al cáncer de pulmón con la incidencia más alta a nivel mundial, golpeando todos los días.



5-AÑOS DE SUPERVIVENCIA RELATIVA



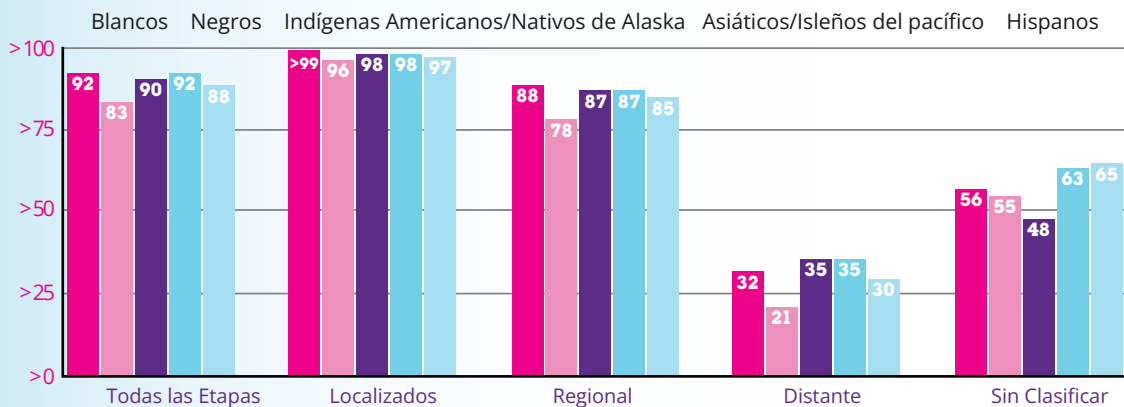
5 AÑOS DE SUPERVIVENCIA RELATIVA EN PACIENTES FEMENINAS DE CÁNCER DE MAMA

90.8%

Basado en datos de Seer 22 2013-2019. Las figuras moradas representan a las pacientes que han muerto por cáncer de mama femenino. Las figuras rosas representan a aquellas pacientes que han sobrevivido 5 años o más.

- La supervivencia relativa es una estimación del porcentaje de pacientes que se espera que sobrevivan a los efectos de su cáncer. Excluye el riesgo de morir por otras causas. Debido a que las estadísticas de supervivencia se basan en grandes grupos de personas, no se pueden usar para predecir exactamente lo que le sucederá a una paciente en particular. No hay dos pacientes completamente iguales, y el tratamiento y las respuestas al tratamiento pueden variar mucho.

Porcentaje De Casos y Supervivencia Relativa de 5 Años, Según el Estadio de la Enfermedad, en el Momento del Diagnóstico: Cáncer de mama femenino



Basado en datos del Seer 12 2012-2018.

CASOS NUEVOS & TASAS DE MUERTE

¿Quién contrae este cáncer?

El cáncer de mama femenino es más común en mujeres de mediana edad y mayores. Aunque es raro, los hombres pueden desarrollar cáncer de mama también. La tasa de nuevos casos de cáncer de mama femenino fue de 128.3 por cada 100,000 mujeres anualmente según casos entre 2015-2019, ajustados por edad.

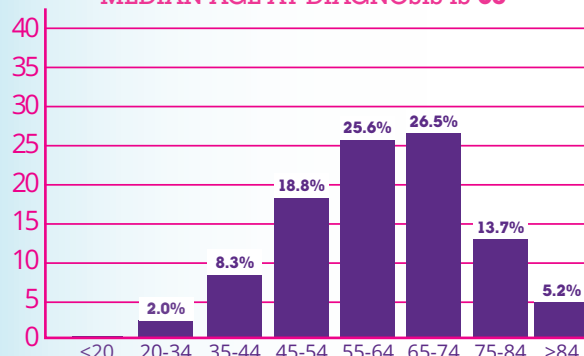
Tasa de Casos Nuevos por cada 100,000 Personas por Raza/Etnia:
Cáncer de Mama Femenino

TODAS LAS RAZAS	128.3
BLANCOS	137.6
NEGROS	129.6
ASIÁTICOS/ ISLEÑOS DEL PACÍFICO	106.9
INDÍGENAS AMERICANOS/ NATIVOS DE ALASKA	111.3
HISPANIC	99.9

U.S. 2016–2020, Edad-Adjustada

Female breast cancer is most frequently diagnosed among women aged 65–74.

MEDIAN AGE AT DIAGNOSIS IS 63



U.S. 2016-2020, All Races, Female

¿Quién muere de cáncer de mama femenino?

Según reporte del Seer* 22 2016-2020, en general, el índice de supervivencia del cáncer de mama femenino es alto. Sin embargo, las mujeres que son diagnosticadas a una edad avanzada pueden ser más propensas que las mujeres más jóvenes, a morir a causa de la enfermedad. El cáncer de mama femenino es la cuarta causa principal de muerte por cáncer en los Estados Unidos. La tasa de mortalidad ha sido de 19.6 por cada 100,000 mujeres al año, basado en un reporte de 2016–2020, ajustado por edad.

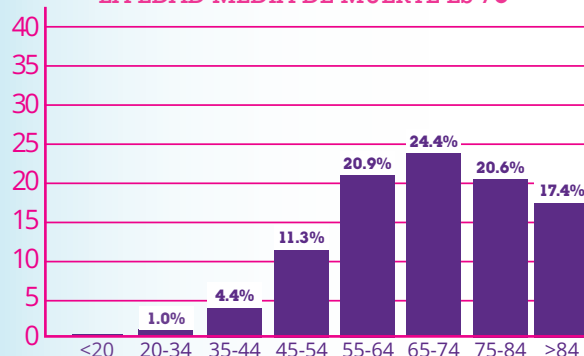
Tasa de Mortalidad por cada 100,000 Personas por Raza/
Etnia:
Female Breast Cancer

TODAS LAS RAZAS	19.6
BLANCOS	19.7
NEGROS	27.6
ASIÁTICOS/ ISLEÑOS DEL PACÍFICO	11.7
INDÍGENAS AMERICANOS/ NATIVOS DE ALASKA	17.6
HISPANOS	13.7

U.S. 2016–2020, Edad-Adjustada

El porcentaje de muertes por cáncer de mama en mujeres es más alto entre las mujeres de 65 a 74 años.

LA EDAD MEDIA DE MUERTE ES 70



U.S. 2016-2020, Todas las Razas, Femenino

SEER cuenta con el apoyo del Programa de Investigación de Vigilancia (SRP: Surveillance Research Program por sus siglas en inglés) en la División de Ciencias sobre el Control del Cáncer y la Población del Instituto Nacional de Cáncer (NCI: National Cancer Institute por sus siglas en inglés). SRP proporciona liderazgo nacional en la ciencia de la vigilancia del cáncer, así como herramientas analíticas y experiencia metodológica en la recopilación, el análisis, la interpretación y la difusión de datos fiables basados en las estadísticas de la población.

SEA CONSCIENTE DE SUS SENOS

Son llamativos los porcentajes de mujeres que reportan encontrar Cáncer de Mama **al observar y palpar** regularmente los cambios en sus pechos.

80%

Coalición Jóvenes Sobrevivientes

70%

Universidad Americana de Ginecología y Obstetricia

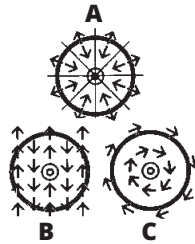
69%

Clientes de Pelucas de Check For A Lump

"2/3 de las mujeres que son diagnosticadas con cáncer de mama agresivo lo descubrió al sentir una masa palpable en el período entre sus mamografías anuales."
- Revista del Instituto Nacional del Cáncer Institute

Le recomendamos encarecidamente realizar autoexámenes mensuales para poder estar "CONSCIENTE de sus SENOS" - el nuevo término común. Teniendo un auto chequeo regular que verifique los cambios en sus senos le ayudaría a conocer lo que es normal para usted, y potencialmente descubrir una anomalía si se presentara. Revise regularmente sus senos para ver si hay cambios, algo que pueda sentir, tocar y ver.

AUTOEXAMEN (Fundación Nacional del Cáncer de Mama)



Practica estas 3 maneras de explorar tus propios senos.

Ducha: con las yemas de sus 3 dedos del medio, revise toda la zona de sus senos y las axilas presionando hacia abajo con una presión ligera, media y firme. Revise ambos senos cada mes palpando cualquier bulto, engrosamiento, nudo endurecido o cualquier otro cambio en sus senos.

Espejo: inspeccione visualmente sus senos con sus brazos a los lados. Levante los brazos por encima de su cabeza. Busque cualquier cambio en el contorno, cualquier hinchazón o formación de hoyuelos en

la piel, o cambios en los pezones. Apoye las palmas de las manos en las caderas y presione firmemente para flexionar los músculos del pecho. Ambos senos no coinciden exactamente: pocos senos de mujeres lo hacen, así que busque cualquier cambio, especialmente en un lado.

Acostada: al acostarse, el tejido de las mamas se extiende uniformemente a lo largo de la pared torácica. Coloque una almohada debajo de su hombro y brazo derechos, detrás de la cabeza. Con la mano izquierda, mueva las yemas de los dedos alrededor de su seno derecho cubriendo suavemente todo el seno y la zona de la axila. Haga una presión ligera, media y firme. Apriete el pezón, comprobando si hay secreción, bultos. Repita estos pasos para su seno izquierdo.

Síntomas de Cáncer de Mama

pezón hundido

secreción del pezón

bulto en la axila

inflamación regional

inflamación general

hoyuelos en la piel

dolor en pezón o mama

irritación en la piel



nipple turning inward



nipple discharge



lump in the underarm area



swelling of part of the breast



swelling of all the breast



skin dimpling



breast or nipple pain



skin irritation

Autoexámenes & Persistencia

Sobrevivientes del equipo de Check for a Lump
comparten sus historias...

El 13 de enero de 2009, a la edad de 39 años, mientras navegaba por Facebook, me encontré con una publicación divertida de mi amiga de la infancia recordando a las mujeres que se realicen un autoexamen de seno. Por alguna razón loca, el destino, Dios, la suerte, quién sabe... el mensaje se quedó en mi cabeza y me realicé un autoexamen esa misma noche, descubriendo un bulto que resultó ser cáncer de mama.



HOLLY ROSE
DIAGNOSTICADA
A LOS 39

Tuve mucha suerte al encontrar mi cáncer en etapas tempranas y pude salvar mis senos y, lo más importante, mi vida. ¡Facebook salvó mi vida! Después de pasar nueve meses de tratamiento, quería hacer algo para devolverle algo a mi comunidad. Y así, fundé la organización sin fines de lucro Revisa por un Bulto con la ayuda de mis amigas de la infancia Kate, Shelley y Erin.

Nunca fui buena para hacerme autoexámenes de seno, tal vez solo lo hacía de vez en cuando. No tenía antecedentes familiares y no creía que me afectara. Una noche, mi sostén me estaba irritando justo antes de acostarme. Me lo quité y estaba frotando la zona cuando sentí algo. "Hay una canica ahí dentro". Hice que mi esposo revisara para asegurarme de que lo estaba sintiendo correctamente y él también sintió la canica. Llamé a mi doctor al día siguiente.



ASHLEY PLUM
DIAGNOSTICADA
A LOS 36

Desafortunadamente, era viernes, así que tuve que esperar para ir a mi cita hasta el lunes por la mañana. Después de un par de semanas de vértigo con citas médicas, escáneres, pruebas, etc., me diagnosticaron cáncer de mama triple negativo en etapa 2B y me pusieron en la silla de quimioterapia. ¡Ahora depende de mi hija y mis amigas asegurarse de hacer autoexámenes de seno y de obtener mamografías a tiempo!

Los recuerdos del instituto se desvanecen, pero una lección importante se quedó grabada y me salvó la vida! Un día tuvimos una clase sobre la salud de las mujeres y pasaron una prótesis mamaria pequeña para sentir "el bulto". Nos preguntamos si notaríamos un bulto tan pequeño si ocurriera. La maestra explicó que esa es la importancia de "conocer" nuestro estado normal, para que si algo cambiara, lo notaríamos.



LAURA PENTSA
DIAGNOSTICADA
A LOS 35

Ella recomendaba palpar nuestros senos en la ducha después de nuestro ciclo cada mes. Este hábito nos ayudaría a detectar diferencias. Afortunadamente, esto inició mi rutina de "revisión de bultos". Años después, a los 35 años, noté la diferencia. Encontré un bulto, y era cáncer, ¡PERO lo encontré lo suficientemente temprano como para tratarlo! ¡Estoy agradecida de haber recibido una educación en mi adolescencia que me regaló mis finales de los 30 y más allá!

Pautas para la Detección

¿CUÁNTOS AÑOS DEBE TENER UNA MUJER CUANDO SE HAGA SU PRIMERA MAMOGRAFÍA?

¿CUÁN SEGUIDO DEBEN REALIZARSE LAS MAMOGRAFÍAS?

Existe una gran controversia sobre cuándo las mujeres deben comenzar a hacerse las mamografías y con qué frecuencia deben recibirlas. Hemos invertido tiempo para realmente investigar este tema y estamos de acuerdo con la Dra. Susan Love, así como con el Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, United States Preventative Services Task Force). Las mujeres deben evaluar su riesgo y consultar con su médico antes de decidir cuándo y con qué frecuencia recibir una mamografía.

*Revisa por un Bulto está de acuerdo en que las mujeres, incluidas las personas no binarias y transgénero, **deben evaluar su riesgo y consultar con su médico** antes de decidir cuándo y con qué frecuencia recibir una mamografía.*



Mamografía y personas transgénero y no binarias

El USPSTF, la Sociedad Americana del Cáncer y muchas otras organizaciones profesionales tienen recomendaciones para la detección temprana del cáncer en pacientes cisgénero de riesgo promedio y alto. Sin embargo, es menos claro cuando se trata de la comunidad transgénero. Todavía se necesita más investigación para tener una recomendación precisa sobre la detección.

Las recomendaciones del Colegio Americano de Radiología para la detección en las poblaciones no binarias y transgénero se basan en el sexo asignado al nacer, los factores de riesgo y el uso de hormonas. También es importante señalar **que todos deberían hablar con su médico** y tomar una decisión juntos sobre la detección.

Varón al nacer

- » < 5 años de uso de hormonas + riesgo promedio, no se recomienda realizar pruebas.
- » < 5 años de uso de hormonas, de 25 a 30 años, con riesgo más alto que el promedio, la mamografía "puede ser apropiada" anualmente.
- » > 5 años de uso de hormonas, de 25 a 30 años, con riesgo más alto que el promedio, la mamografía es "generalmente apropiada" anualmente.
- » > 5 años de uso de hormonas, 40 años o más, riesgo promedio, la mamografía "puede ser apropiada" anualmente.

Mujer al nacer

- » Si ha tenido cirugía de reconstrucción de pecho, no se recomienda hacer pruebas.
- » Sin cirugía de reconstrucción de pecho o con reducción, 40 años o más, riesgo promedio, la mamografía "generalmente es apropiada".
- » Sin cirugía de reconstrucción de pecho o con reducción, 30 años o más, riesgo intermedio, la mamografía "generalmente es apropiada" y la resonancia magnética de mama "puede ser apropiada".
- » Sin cirugía de reconstrucción de pecho o con reducción, de 25 a 30 años, alto riesgo, la mamografía y la resonancia magnética de mama "generalmente son apropiadas".

FACTORES DE RIESGO DEL CÁNCER DE MAMA



Factores De Alto Riesgo

- ✿ Mujeres que han heredado la mutación de un cáncer de mama
- ✿ Mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama
- ✿ Mujeres con hiperplasia atípica (una condición precancerosa que afecta a las células de la mama)
- ✿ Mujeres con antecedentes personales de cáncer de mama
- ✿ Mujeres que tienen puntuación Galia de riesgo, determinada por su médico de 1.66 o superior
- ✿ Las mujeres que tienen pechos densos

Evalúe Su Riesgo

Una herramienta disponible recomendada por la Fundación Dr. Susan Love es del Medicine Weill Cornell. Breast Screening Decisions es un sitio web para mujeres de edades entre 40-49. Está diseñado para darle información imparcial que puede ayudarla a usted y a su médico a decidir cuándo debe empezar y con qué frecuencia debe hacerse las mamografías de detección.



Escanea este código QR o visite: <https://bsd.weill.cornell.edu/#/>

Factores De Riesgo Conocidos



- ✿ **Género:** el cáncer de mama es 100 veces más común en las mujeres que en los hombres.
- ✿ **Edad:** el riesgo de cáncer de una persona aumenta con la edad.
- ✿ **Historial familiar:** el riesgo de una mujer casi se duplica cuando un pariente de primer grado ha tenido cáncer de mama y su riesgo es 3 veces mayor con dos familiares de primer grado que hayan tenido cáncer de mama.
- ✿ **Mutaciones genéticas:** entre el 5 % y el 10 % de los casos de cáncer de mama se piensa que son hereditarios, lo que significa que resultan directamente de cambios genéticos (mutaciones) transmitidos de uno de los padres.
- ✿ **Raza y etnicidad:** En general, las mujeres blancas tienen ligeramente más probabilidades de desarrollar cáncer de mama que las mujeres afroamericanas, sin embargo, la brecha se está cerrando. El cáncer de mama es más común en las mujeres afroamericanas menores de 40 años. El riesgo también varía según el tipo de cáncer de mama en diferentes grupos. Las mujeres asiáticas, hispanas y nativas americanas tienen un riesgo menor de desarrollar y morir por cáncer de mama.
- ✿ **Factores reproductivos:** cuanto más joven es una mujer cuando tiene su primer período y mayor sea cuando tiene en menopausia, es más probable es que tenga cáncer de mama.
- ✿ **Embarazo:** las mujeres que nunca han estado embarazadas están en mayor riesgo que las mujeres que tienen un hijo antes de los 30. Sin embargo, las mujeres que tienen su primer embarazo después de los 30 tienen un mayor riesgo que aquellas que nunca han estado embarazadas.
- ✿ **Exposición a la radiación:** la radiación es un factor de riesgo conocido para cáncer en general.
- ✿ **Biopsia mamaria anterior anormal:** si una biopsia indica que una mujer tiene hiperplasia atípica, tiene alrededor de cuatro veces mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama.
- ✿ **Diethylstilbestrol (DES):** entre los años 1940 y 1960, los médicos dieron DES a algunas mujeres embarazadas porque se pensaba que reducía el riesgo de aborto espontáneo. Estas mujeres tienen un poco mayor de riesgo de desarrollar cáncer de mama.
- ✿ **Terapia de reemplazo hormonal (TRH):** uso a largo plazo (varios años o más) de TRH aumenta ligeramente el riesgo de cáncer de mama.
- ✿ **Alcohol:** los estudios indican que beber alcohol ligeramente aumenta el riesgo.
- ✿ **Obesidad:** los estudios indican que el sobrepeso aumenta el riesgo de cáncer de mama, especialmente para las mujeres posmenopáusicas. Esto es porque el tejido graso aumenta los niveles de estrógeno y los niveles altos de estrógeno aumentan el riesgo de cáncer de mama.
- ✿ **Actividad física:** los estudios sugieren que el ejercicio reduce tanto el riesgo de cáncer de mama como el riesgo de recurrencia del cáncer.

**Para obtener más información, visita el sitio web de la Sociedad Americana del Cáncer en www.cancer.org*



Preguntas y Respuestas sobre mamografías con la Dra. Linda Greer

P: ¿Qué es una mamografía?

R: Una mamografía se realiza utilizando rayos X para penetrar un seno comprimido. Cualquier cosa que BLOQUEE los rayos X para llegar al detector aparecerá BLANCA en nuestras imágenes. Comprimimos el seno para minimizar el movimiento y la dosis de radiación. Los cánceres tienden a verse blancos con márgenes irregulares, mientras que las cosas benignas suelen ser menos blancas o incluso de color gris/oscuro.

P: ¿Cuál es la diferencia entre mamografías de detección y diagnósticas?

R: La ÚNICA diferencia entre los dos es que una orden para una mamografía diagnóstica nos permite obtener vistas adicionales, si es necesario. A menudo, se acompaña de una ecografía, especialmente si hay un hallazgo palpable. Para obtener una mamografía diagnóstica, debes tener síntomas, como dolor focal, masa palpable, engrosamiento de la piel o secreción del pezón, por ejemplo.

P: ¿Cuál es la diferencia entre mamografías 3D y mamografías 2D?

R: Piensa en esto como un libro cerrado (2D) versus mirar a través de las páginas del libro (3D). La tomosíntesis (mamografía 3D) nos permite observar el seno en cortes de 1 mm, y casi elimina la posibilidad de que las cosas estén ocultas por tejidos normales circundantes.

P: ¿Qué muestra una mamografía?

R: El aire y la grasa aparecen oscuros, y todo lo demás que bloquea los rayos X es blanco. Los cánceres suelen ser muy densos y, por lo tanto, muy blancos. Las calcificaciones se muestran como puntos blancos brillantes y pueden tener diferentes tamaños y formas.

P: ¿Cuáles son los riesgos asociados con la realización de una mamografía?

R: Hay muy pocos riesgos. La dosis de radiación es MÍNIMA, aproximadamente la misma que se recibe al tomar un vuelo transatlántico. La compresión es incómoda pero no debería ser dolorosa.

P: ¿Cuáles son los beneficios asociados con la realización de una mamografía?

R: La detección temprana es lo más importante: el tratamiento es mucho más fácil, dura menos tiempo y es considerablemente menos costoso cuando los cánceres son más pequeños. Las tasas de supervivencia son EXTREMADAMENTE altas con la detección temprana.

P: ¿Las mamografías se utilizan para diagnosticar el cáncer de mama por sí solas?

Si se ven CALCIFICACIONES en la mamografía, generalmente solo se necesita una mamografía (con vistas de ampliación). A veces, también realizaremos una ecografía. Si el hallazgo es una masa o distorsión, casi siempre también realizamos una ecografía.

P: ¿Debo preocuparme por el riesgo de radiación con una mamografía?

No, la dosis de radiación es aproximadamente la misma que se recibe en un vuelo transatlántico, algo que hacemos sin siquiera pensarlo dos veces.

P: ¿Debo usar desodorante para mi mamografía?

A: Many brands of deodorant do not show up, but some do, and can mimic calcifications. This is much less of a problem with 3D mammography, but I would still say to NOT wear it if you can remember.

P: Tengo implantes, ¿hay algo específico que necesite saber antes de mi mamografía?

Tenemos que tomar 8 imágenes para mujeres con implantes. Hay 4 con los implantes a la vista, donde se aplica poca compresión. Estas imágenes examinan los implantes y se aseguran de que se vean bien. Las otras 4 se toman con los implantes empujados hacia atrás hacia la pared del pecho, y el tejido mamario nativo se jala hacia adelante. Estas imágenes nos dan una mejor vista del tejido mamario.

P: ¿Por qué las mamografías a veces no muestran un bulto que puedo sentir?

El tejido mamario MUY denso puede "ocultar" un bulto, ya que el tejido mamario normal denso es blanco en una mamografía, y los cánceres también suelen ser muy blancos. Los cánceres/bultos pueden estar oscurecidos si el tejido mamario de fondo también es muy blanco. Afortunadamente, estos generalmente se ven bien en una ecografía y resonancia magnética.

Si tienes preguntas adicionales o deseas más información sobre la mamografía, consulta con tu médico.



Linda Greer, MD
Radióloga de mama en
Arizona Diagnostic Radiology

¿Qué Significa Tener Mamas Densas?



Linda Greer, MD
Radióloga de mama en
Arizona Diagnostic Radiology

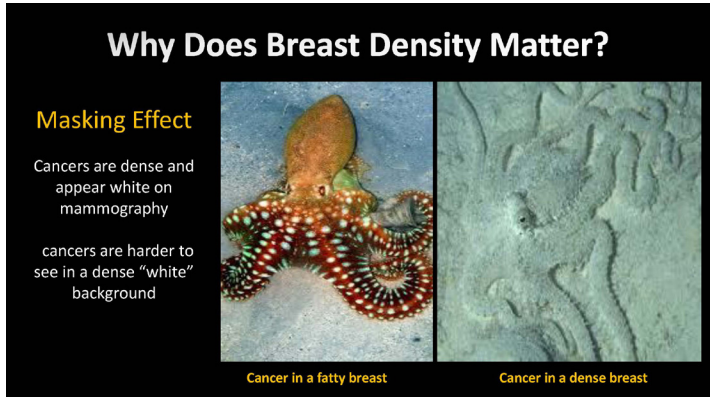
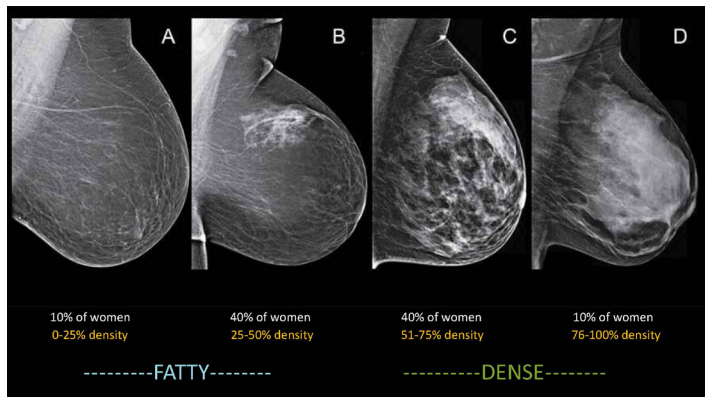
Te realizan una mamografía de detección y alguien te dice que tienes mamas densas.

¿Qué significa eso?

En una mamografía, la grasa y el aire son oscuros. El tejido mamario normal, los quistes, las masas benignas y los cánceres se ven blancos. Los radiólogos clasifican los senos como grasos o densos. En resumen, si el seno se ve más blanco que oscuro, lo clasificamos como denso. Básicamente, hay dos problemas asociados con los senos más densos: uno es que los tejidos densos blancos pueden OCULTAR un cáncer pequeño (como usar camuflaje en un bosque para esconderse). El segundo problema es que los senos más densos tienen un riesgo más alto de desarrollar cáncer.

Ahora existen leyes que requieren que las mujeres sean notificadas de su densidad mamaria. Los radiólogos sugerirán que pruebas adicionales pueden beneficiar a aquellas con mamas más densas, como la ecografía o la resonancia magnética de mama con contraste. Recomendamos que las mujeres discutan estas opciones con su médico. La mamografía en 3D (tomosíntesis mamaria digital) ha demostrado ser significativamente mejor para encontrar cánceres en mamas densas, por lo que ser evaluada con mamografía en 3D beneficiaría particularmente a estas mujeres.

La densidad mamaria también puede CAMBIAR a lo largo de la vida. La densidad puede disminuir a medida que envejecemos, o aumentar si se está tomando terapia de reemplazo hormonal, por ejemplo. Entonces, ES posible ser clasificado como denso un año y no denso en la mamografía del año siguiente.



Hablemos sobre cómo los tejidos densos pueden ocultar un bulto. La mamografía en 3D examina el seno en "rebanadas" de 1 mm, como mirar las páginas de un libro en lugar de ver el libro cerrado completo. Esto ayuda a disminuir los tejidos densos superpuestos que podrían ocultar los bultos subyacentes. (Una compresión adecuada de los senos también separa los tejidos mamaros). La ecografía funciona muy bien en senos densos, ya que los tejidos normales tienden a ser grises y los cánceres tienden a ser muy oscuros. La resonancia magnética (MRI) también es excelente en senos densos, ya que también evalúa el flujo sanguíneo.

El riesgo de cáncer de mama aumenta con la densidad mamaria: cuanto más denso sea el seno, mayor será el riesgo. Las mujeres con senos extremadamente densos incluso pueden calificar para un programa de detección de alto riesgo (mamografía anual con MRI anual también 6 meses después).

Como puedes ver, es importante que las mujeres conozcan la densidad de sus senos, y esto solo se puede determinar mediante imágenes. "Sentir bultos" NO significa que los senos sean densos. Su "carta informativa" después de su mamografía le notificará si sus senos son densos. Si lo son, entonces por favor discuta con su radiólogo o médico de atención primaria para ver si un examen adicional sería beneficioso para usted. **¡La detección temprana es clave!**



Mujeres de WISDOM: Atención a Heather Mann



El chequeo personalizado encontró el cáncer de esta participante

Heather Mann, participante y embajadora de WISDOM, tuvo una profunda experiencia estando en el estudio. Nos reunimos con Heather para aprender cómo el chequeo personalizado cambió su vida.

¿Cómo se enteró de WISDOM y qué le hizo querer unirse? Escuché sobre WISDOM a través de un correo electrónico que recibí de mi centro médico. Por lo general, yo me ofrecería como voluntaria para un estudio si es muy fácil, no invasivo, no exija un gran compromiso de tiempo y se centre en el bienestar. Siento que soy una paciente profesional. He estado diagnosticada con condiciones raras donde están trabajando en su cura. Siento que cuanto más puedo contribuir a la ciencia y el estudio de las mutaciones genéticas y salud preventiva, como ayudar a las personas a evitar ciertas enfermedades o tratarlas, mejor. Esa fue mi motivación para registrarme.

¿Aprendiste algo único o sorprendente sobre tu salud al participar en WISDOM? ¡Sí! Yo estaba sorprendida al aprender que tenía la mutación CHEK2 y por eso, recibí asesoramiento genético de uno de los consejeros genéticos de WISDOM. Ella me explicó que la mutación CHEK2 me puso en mayor riesgo de varios tipos de cáncer, incluido del cáncer de mama y cáncer de colon. La Dr. Esserman y yo acordamos que yo alternaría entre hacerme mamografías y resonancias magnéticas cada seis meses como forma de vigilancia. Ella lo recomienda porque tengo tejido mamario denso y la mutación genética en CHEK2.

Me alegra saber que el equipo de WISDOM se comunicó con usted y con su proveedor de atención médica acerca de su riesgo y le ofreció opciones para reducir su riesgo y aumentar su vigilancia. ¿Le ayudó su recomendación? ¡Realmente lo hizo! Me hice la mamografía normal, y salió limpia. Pero luego, seis meses después, encontraron por la resonancia magnética, una pequeña masa. Después de una biopsia supe que era un pequeño tumor de 1 cm, hormona positiva, HER2-, solo etapa 1. Como tuve un cáncer que se alimentada con estrógenos, mi médico y yo decidimos que el mejor enfoque era tomar medicamentos que me detendrían producción de estrógeno de los ovarios, esencialmente provocando menopausia. Hice esto para retardar el crecimiento del tumor antes de extirparlo con cirugía. Durante la cirugía sacaron un par de ganglios linfáticos solo para revisarlos, y el cáncer no se había propagado.

¿Su médico le dio una razón por la cual la mamografía no detectó el tumor, pero la resonancia magnética si lo captó seis meses después? En realidad, sí. Mi tumor fue estudiado y los médicos dijeron que era un tumor de crecimiento relativamente lento. Una mamografía lo hubiera detectado, pero solo una vez que fuera un poco más grande. Como no había un gran sentido de urgencia alrededor del momento de mi cirugía, pude tomar los medicamentos primero para reducir el tamaño del tumor y averiguar cuan bien la terapia funcionaría, para unos meses después, tener mi cirugía.

Parece que su participación en el estudio WISDOM tuvo un gran impacto en su vida. ¡Absolutamente! Estoy muy agradecida. Nunca hubiera sabido que tenía una mutación de CHEK2 o no me hubiera hecho una resonancia magnética si no hubiera sido por el estudio WISDOM.

Heather Mann vive en San Francisco con su esposo e hija. Ella sigue abogando para el estudio WISDOM y la evaluación basada en el riesgo. ¡Nosotros estamos agradecidos por su continua participación y su esfuerzo incansable para promover el estudio en todo el país!



Check for a Lump agradece el artículo compartido aquí por Wisdom Study. Para ver el artículo completo y todas las respuestas dadas por Heather Mann visite: <https://www.thewisdomstudy.org/how-personalized-screeningfound-este-participantes-cancer-una-entrevista-con-embajadora-heather-mann>

Conozca su riesgo de padecer
cáncer de seno y ayude a
transformar el cribaje y la
prevención.



Únete al estudio WISDOM.

Al unirse a WISDOM puede conocer su riesgo personal de padecer cáncer de seno (incluido el riesgo genético) y las formas de reducirlo. También recibirá recomendaciones de cribado mamario de alta calidad.

WISDOM fue fundado por médicos e investigadores de renombre internacional de la Universidad de California, y en colaboración con centros médicos de todo EE.UU. El estudio tiene la misión de encontrar la mejor manera de detectar y prevenir el cáncer de seno, para que todas las mujeres puedan llevar una vida más sana.

Quién puede unirse



Identificarse como mujer



Tienen entre 30 y 74 años

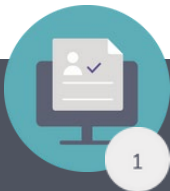


Vivir en los Estados Unidos



No haber tenido cáncer del seno o carcinoma ductal in situ (DCIS)

Cómo participar



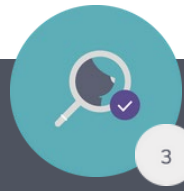
1

Inscríbete en
wisdomstudy.org



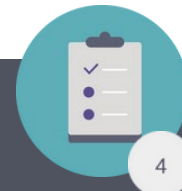
2

Rellene encuestas
en línea sobre su
salud.
Puede completar un
kit de pruebas
genéticas para
conocer el riesgo
personal.



3

Reciba su
recomendación
WISDOM sobre
cuándo y con qué
frecuencia debe
someterse a las
pruebas de
detección.



4

Rellene una
encuesta sobre su
salud al final de cada
año de estudio.

Inscríbese hoy mismo en www.thewisdomstudy.org.

Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con el Estudio WISDOM llamando al (855) 729-2844.

Wisdom
thewisdomstudy.org

¡SÍ, LOS HOMBRES TAMBIÉN PUEDEN CONTRAER CÁNCER DE MAMA!

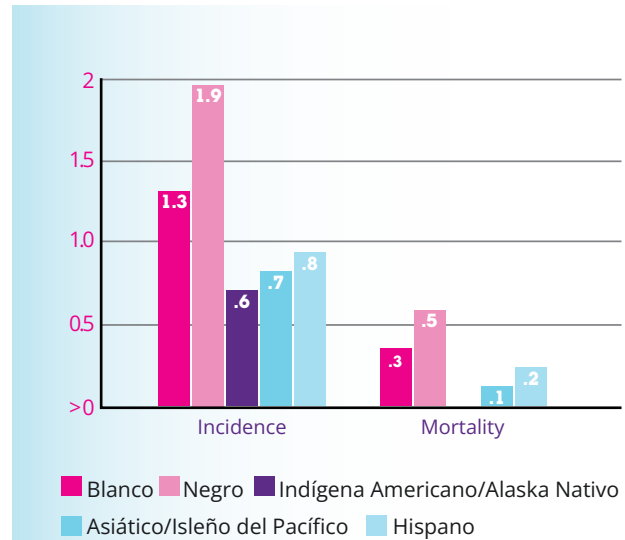


Aunque es significativamente menos común que los hombres contraigan cáncer de mama, pueden padecerlo.

Incidencia y mortalidad por cáncer de mama masculino

por raza/etnia, EE. UU. 2013-2017

(por 100,000 población estándar)



APROXIMADAMENTE

1 IN 726

HOMBRES SERÁ DIAGNOSTICADO CON CÁNCER DE MAMA

2,790

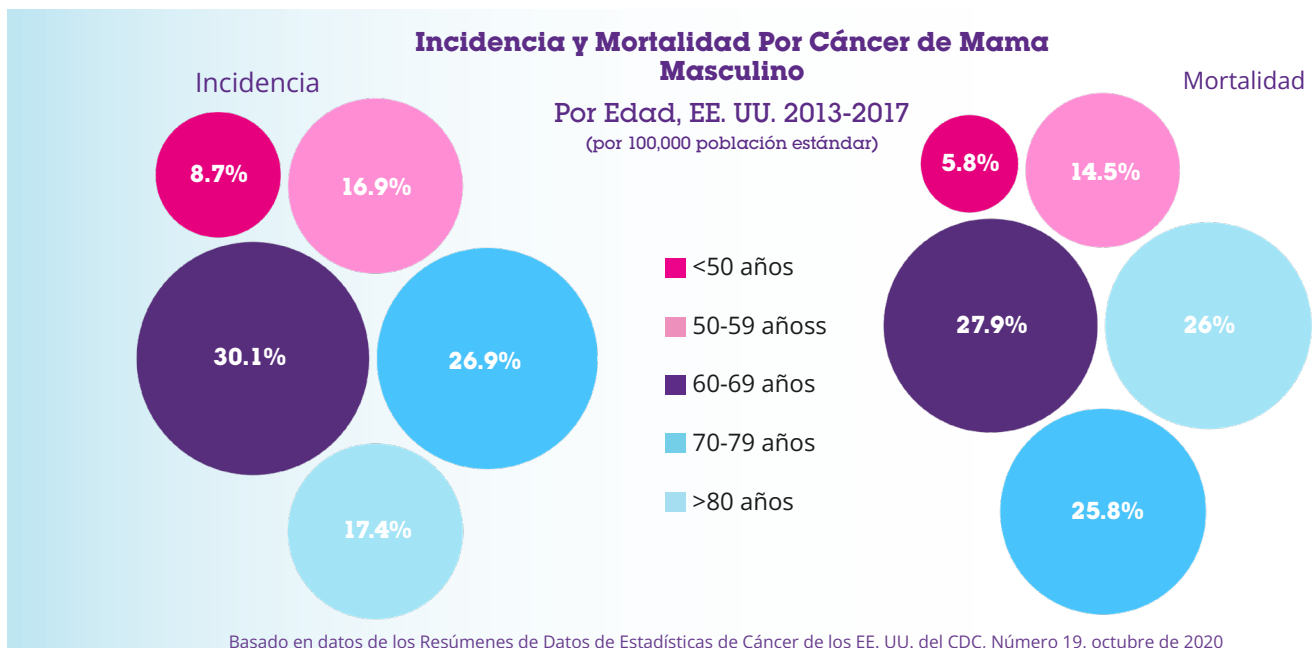
CADA AÑO SE DIAGNOSTICAN NUEVOS CASOS DE CÁNCER DE MAMA MASCULINO EN LOS ESTADOS UNIDOS.

Aproximadamente 530 hombres morirán a causa de cáncer de mama.

*Según la Sociedad Americana del Cáncer, Datos y cifras sobre el cáncer.

Basado en datos de los Resúmenes de Datos de Estadísticas de Cáncer de los EE. UU. del CDC, Número 19, Octubre de 2020.

Es importante tener en cuenta que la tasa de mortalidad para los hombres es un 19% más alta que para las mujeres.



Signos y Síntomas

- * Bulto o engrosamiento en o cerca del seno o en el área de la axila.
- * Cambio en el tamaño o forma del seno.
- * Hundimiento o arrugamiento en la piel del seno.
- * Pezón que se invierte hacia el seno.
- * Secreción por el pezón, especialmente si es sanguinolenta.
- * Piel escamosa, roja o hinchada en el seno, pezón o areola.
- * Hundimientos en el seno que se parecen a la piel de una naranja, llamados "piel de naranja."



Al igual que en el cáncer de mama femenino, la detección temprana mejora en gran medida las posibilidades de un tratamiento exitoso en el cáncer de mama masculino. Realiza un autoexamen cada mes, conoce tus pechos y luego habla con tu médico lo antes posible si tienes algún signo o síntoma.

Factores De Riesgo

- * Tratamiento con radioterapia en el pecho/seno
- * Tener una enfermedad relacionada con niveles altos de estrógeno
- * Uno o más familiares que han tenido cáncer de mama, colon, páncreas, ovario o próstata
- * Tener una mutación genética como BRCA1/BRCA2

Para obtener más información sobre el cáncer de mama masculino, visita la Alianza Global del Cáncer de Mama Masculino.

Escanea este código QR o visita:
mbcglobalalliance.org



Male Breast Cancer
Global Alliance

Autoexploración Mamaria para Hombres

<p>1 Revisate las mamas frente al espejo para detectar cualquier signo que te parezca anormal, como cambios en el tamaño, la forma, o cambios en la piel como hoyuelos, arrugas, enrojecimiento o descamación.</p>	<p>2 Examina atentamente los pezones. Comprueba si hay secreciones o si el pezón parece retraerse hacia dentro. Aprieta suavemente los pezones para comprobar si sangran o supuran algún tipo de líquido.</p>	<p>3 Coloca las manos en las caderas. Presiona, e inclínate hacia delante y hacia atrás buscando posibles cambios. A continuación, levante los brazos y busque cambios de nuevo.</p>
<p>4 En posición sentado o de pie, examina las mamas con las yemas de los tres dedos del medio ejerciendo presión suave, media y profunda. (Véase el paso 5)</p>	<p>5 Empieza por la clavícula y continúa en vertical de manera descendente y ascendente hasta haber examinado toda la zona pectoral.</p>	<p>6 Túmbate boca arriba con el brazo izquierdo detrás de la cabeza y repite los pasos 4 y 5 para la mama derecha, y luego a la inversa para la mama izquierda.</p>

Todos deberían hablar con su médico y tomar una decisión juntos sobre la detección.

HE DESCUBIERTO UN BULTO EN MI SENO

¿Qué hago ahora?



No entre en Pánico - Hay muchas condiciones benignas (no cancerosas) que pueden causar bultos y otros síntomas notables en sus senos.

Programa una cita con su ginecólogo/obstetra o profesional de la salud

¡No se demore! La detección temprana puede salvar vidas cuando se trata de cáncer de mama. Si su médico tiene algún motivo de preocupación, él o ella ordenará pruebas para seguir investigando. Estas pruebas pueden incluir un mamografía de diagnóstico, ecografía, biopsia o resonancia magnética.

Mamografía de detección/diagnóstico

Dependiendo de su médico, pueden programar este examen en su consultorio o en un centro local de diagnóstico por imágenes. Si usted está necesitada, también nosotros organizamos eventos de mamografías gratuitas durante todo el año. Consulte www.checkforalump.org para obtener más información.

Ultrasonido

Su médico puede programar una ecografía luego de su mamografía de diagnóstico.

¿Qué es un ultrasonido?

Una ecografía mamaria usa ondas de sonido para hacer una imagen digital del interior del seno. Las imágenes de ultrasonido se utilizan para evaluar más a fondo la anomalía. Un ultrasonido detecta si la masa es sólida o está llena con líquido, como un quiste no canceroso. También puede utilizarse para determinar el tamaño y la composición del tejido circundante.

Biopsia

Si hay preocupaciones después de su mamografía y ultrasonido, su médico puede ordenar una biopsia.

¿Qué es una biopsia?

Una biopsia extrae una muestra del tejido del seno a través de una aguja o cirugía. La biopsia es el único procedimiento de diagnóstico que puede identificar si el área sospechosa es cancerosa. Mantén esto en mente: el 80% de las mujeres que se hacen una biopsia de mama no tienen cáncer de mama.

Resonancia magnética

La resonancia magnética nuclear (RMN) se utiliza a menudo para determinar el estadio del cáncer de mama. También puede ser utilizada como una herramienta de diagnóstico para las mujeres que están en alto riesgo de desarrollar cáncer de mama.

¿Qué es una resonancia magnética?

Utilizando fuertes campos magnéticos, las imágenes tridimensionales detalladas permiten a los médicos seguir evaluando cualquier anomalía.

Arizona Diagnostic Radiology | [breastlink](http://breastlink.com)
www.ArizonaDiagnosticRadiology.com



ME HAN DIAGNOSTICADO CÁNCER DE MAMA

¿Qué hago ahora?

No entre en Pánico - - Esto no es una condena de muerte. Si se detecta temprano, tiene cerca del 100% de posibilidades de supervivencia.



Médico Oncólogo

Su médico oncólogo maneja y trata su cáncer de mama usando quimioterapia y otros medicamentos como terapia dirigida. Ellos supervisan y evalúan su progreso y colaboran con sus otros especialistas en la búsqueda de las mejores opciones para su caso.

Cirujano de Mama

El objetivo de su cirujano de mamas es extirpar cualquier tejido canceroso de sus senos. Esto se hace a través la lumpectomía o la mastectomía. El tratamiento dependerá del tipo y la etapa del cáncer. Su médico discutirá con usted todas las opciones disponibles

Comprehensive Breast Centers of Arizona
www.azbreastcenter.com

Cirujano Plástico

Su cirujano plástico proporciona reconstrucción mamaria después de una mastectomía o lumpectomía. Se han hecho muchos avances en el campo de la reconstrucción mamaria, permitiéndole a los pacientes disfrutar de un resultado con aspecto natural.

Arizona Center for Reconstructive Breast Surgery |
www.azbreastcenter.org

Oncólogo de Radiación

Su oncólogo de radiación usa radiación ionizante (como rayos X de megavoltaje o radionúclidos) en el tratamiento del cáncer.

Oncólogo Naturalista

Un oncólogo naturalista puede ayudarlo a lograr una combinación segura y eficaz de terapias naturales con tratamientos convencionales, reducir los efectos secundarios y restaurar la salud y la vitalidad después de la finalización de tratamientos. También proporcionan tratamientos anti-cancerígenos cuando los convencionales fallan, no son una opción o no son su elección.

Fisioterapeuta

Los fisioterapeutas, a veces llamados PT, a menudo son una parte importante de la rehabilitación, tratamiento, y prevención de pacientes con condiciones crónicas, enfermedades o lesiones. Las investigaciones muestran que el ejercicio y la actividad física son factores claves para que los sobrevivientes recuperen la vitalidad y regresen a su estado óptimo de salud. Los PT lo ayudan a moverse mejor, recuperar la fuerza, la energía.

Servicios de Asesoramiento

Muchas mujeres a las que se les diagnostica cáncer de mama experimentan angustia emocional y ansiedad durante el tratamiento. La ansiedad a menudo continúa después de haber completado el tratamiento. Recomendamos buscar asesoramiento individual, de pareja y familiar durante el tratamiento y durante al menos seis meses después del tratamiento.

Cancer Support Community | www.cscaz.org

Grupos de apoyo

Comience con nuestro grupo de apoyo Super Sobrevivientes que se reúne el segundo jueves de cada mes. Apoyo Los grupos proporcionan un lugar seguro para conectarse con otros Mujeres que luchan contra el cáncer de mama.

Super Survivors | www.checkforalump.org





Janice Angeles, DO



Christi Bourne, MD, FACS



Kimberli Cox, MD



John Davis, MD



Ashley DiPasquale, MD, MSc, FRCSC



Sommer Gunia, DO, FACOS



S. Brenda Moorthy, DO, FACS



Shelley Nakamura, MD



Noemi Sigalove, MD, FACS



Victor Zannis, MD, FACS



Heather Anderson, MSN, FNP, AOCNP



Perry Brazel, PA-C



Haeley Johnson, PA-C



Nicole Safer, PA-C



Cancer Care



Comprehensive Breast Center of Arizona está orgulloso de apoyar la misión y visión de



HonorHealth Cancer Care se formó en 2017, a través de una colaboración entre HonorHealth y Arizona Center for Cancer Care

La Historia de Sommer



Mi historia es algo única debido a mi carrera. Soy cirujano de mama y he cuidado a pacientes que lidian con enfermedades de mama durante más de 10 años. Por lo tanto, este tema es muy cercano a mi corazón.

El punto principal que quiero hacer es que el hecho de que no tengas antecedentes familiares de cáncer de mama no significa que no puedas contraerlo. Menos del 10% del cáncer de mama es genético. Hay otros factores que pueden aumentar tu riesgo de desarrollar cáncer de mama. Mi riesgo se calculó en el percentil 40. Mis factores de riesgo incluyen tejido mamario denso, no haber tenido hijos, múltiples biopsias de mama y mi abuela paterna tuvo cáncer de mama. Debido a que mi riesgo era más del 20%, comencé la detección de alto riesgo que incluye una mamografía anual y una resonancia magnética de mama, alternando estos cada 6 meses. Tuve tres biopsias de mama que resultaron benignas (no cancerosas). Cada vez que necesitaba imágenes o una biopsia, se volvía más y más aterrador. Tomé la decisión de someterme a una mastectomía de reducción de riesgos hace tres años. Desafortunadamente, debido a COVID-19, mi cirugía tuvo que ser pospuesta.

"Recuerdo despertarme en recuperación después de mi cirugía de 8 horas, feliz y aliviado de que ya no necesitaba imágenes mamarias y había reducido mi riesgo de contraer cáncer de mama."



Finalmente pude someterme a mis mastectomías de reducción de riesgos con reconstrucción en agosto de 2023. Se me ofreció la opción de conservar mis pezones, pero nunca fui muy fan de los míos, así que opté por no conservarlos. Hay otras opciones, incluidos tatuajes en 3D que puedo elegir en el futuro. Pude usar la grasa de mi estómago para la reconstrucción de mis senos. No importa cuánto hiciera ejercicio ni cuánto peso perdiera, siempre tuve grasa abdominal. Supuse que había estado cultivando mi nuevo tejido mamario toda mi vida.

Recuerdo despertarme en recuperación después de mi cirugía de 8 horas, feliz y aliviado de que ya no necesitaba imágenes mamarias y había reducido mi riesgo de contraer cáncer de mama. La recuperación fue muy buena, y estoy muy contento con cómo se ve todo.

Esta experiencia ha mejorado mi capacidad para relacionarme con mis pacientes. Estoy agradecido con mis cirujanos y el apoyo de mi familia. Estoy orgulloso de ser patrocinador y miembro de la junta directiva de Check for a Lump. **Esta organización sigue apoyando y mejorando la vida de tantas personas que lidian con un diagnóstico de cáncer.**



RECONSTRUCCIÓN MAMARIA: CONOZCA SUS OPCIONES

La reconstrucción mamaria es nuestra pasión. Como cirujanos y artistas cuidadosos, combinamos la experiencia en cirugía reconstructiva y estética para ofrecerle bellos resultados adaptados a su aspecto y estilo de vida individuales y únicos. Estamos especializados en los procedimientos más avanzados de reconstrucción mamaria, incluida la mastectomía con preservación del pezón, la reconstrucción directa sobre implante, prepectoral (por encima del músculo) y con colgajo DIEP (perforante epigástrico inferior profundo) (utilizando su propio tejido). Combinando décadas de formación y experiencia con un ojo perspicaz y un toque artístico, le ofrecemos los resultados naturales que desea.



JENNIFER GEOGHEGAN, MD



BRYAN GAWLEY, MD



RADBEH TORABI, MD



ROZBEH TORABI, MD

Técnicas de colgajo microquirúrgico utilizadas: DIEP (perforante epigástrico inferior profundo), nuestra técnica más común de reconstrucción mamaria autóloga con transferencia de tejido libre, utiliza tejido y vasos sanguíneos del abdomen sin sacrificar los músculos y nervios abdominales, frente a PAP (perforante arterial profunda), que utiliza tejido y vasos sanguíneos de la cara interna del muslo. Los vasos sanguíneos del colgajo se conservan y se vuelven a conectar en el lugar de la mastectomía.

Para obtener más información
sobre el trabajo del Arizona
Center for Reconstructive Breast
Surgery, visite
AZBREASTCENTER.ORG

OPCIONES DE RECONSTRUCCIÓN MAMARIA

T El Arizona Center for Reconstructive Breast Surgery es uno de los centros líderes del país en reconstrucción mamaria y cirugía mamaria reparadora. Los cirujanos plásticos certificados que dirigen el centro se encuentran entre los más altamente capacitados y experimentados del país y se especializan en todos los aspectos de la reconstrucción mamaria, incluyendo reconstrucción microquirúrgica (colgajo DIEP - deep inferior epigastric perforator flap), reconstrucción con implantes (directo a implante), reconstrucción con preservación del pezón, cirugía correctiva y de revisión, injertos de grasa y reconstrucción mamaria compleja de todo tipo, incluida la extirpación en bloque y tratamiento quirúrgico de ALCL.

Técnicas de colgajo microquirúrgico utilizadas: DIEP (perforante epigástrico inferior profundo), nuestra técnica más común de reconstrucción mamaria autóloga con transferencia de tejido libre, utiliza tejido y vasos sanguíneos del abdomen sin sacrificar los músculos y nervios abdominales, frente a PAP (perforante arterial profunda), que utiliza tejido y vasos sanguíneos de la cara interna del muslo. Los vasos sanguíneos del colgajo se conservan y se vuelven a conectar en el lugar de la mastectomía.

Nuestra misión es establecer el estándar para los resultados de la reconstrucción mamaria y ofrecer a nuestras pacientes una experiencia asombrosa y acompañarlas en su viaje de recuperación integral.



Como cirujano plástico y reconstructivo, mi amor por la resolución de problemas y mi profunda comprensión de la anatomía me han dado el impulso para convertirme en un líder en cirugía mamaria. Las técnicas reconstructivas

me permiten ofrecer un "resquicio de esperanza", por así decirlo, en la historia del cáncer de mama de mis pacientes. Se puede obtener un resultado estético superior y, en muchos casos, las mujeres pueden tener mejor aspecto al final de la reconstrucción mamaria que antes del diagnóstico.

Pero lo más importante para mí es el verdadero placer de atender a las pacientes. La relación médico/paciente que se cultiva, el papel que puedo desempeñar y el impacto que puedo tener en este profundo viaje de la vida de una mujer es primordial- esto es lo que hace que todo merezca la pena.

-Bryan Gawley, MD



Una de las grandes ventajas de ser cirujano plástico y reconstructivo es poder trabajar con pacientes durante su proceso de cáncer de mama. En un momento tan aterrador e incierto de su vida, puedo ayudar a las pacientes

a recuperar una parte de su cuerpo que sienten que están perdiendo. Lo que más me gusta es el reto de resolver el rompecabezas, combinando arte y anatomía, para ofrecer el lado "feliz" del cáncer.

-Jennifer Geoghegan, MD



LOS RESULTADOS DE LA RECONSTRUCCIÓN MAMARIA MARCAN LA PAUTA DE LA EXCELENCIA

REVISIÓN Y PERFECCIONAMIENTO DE LA RECONSTRUCCIÓN

En el Arizona Center for Reconstructive Breast Surgery, nuestra misión siempre ha sido establecer el estándar para los resultados de la reconstrucción mamaria y la experiencia general del paciente. Uno de nuestros principios fundadores es un compromiso con la educación- educación continua para nuestros cirujanos, sino también una pasión por la educación de la comunidad y los clientes que servimos. No pasa un día sin que eduquemos a nuestros colegas médicos, pacientes, compañías de seguros o a la comunidad en general sobre las últimas tendencias, avances y complejidades de nuestra desafiante pero apasionante especialidad.

En este sentido, nos parece importante recalcar a pacientes, médicos y proveedores por igual que la reconstrucción mamaria "siempre" requiere múltiples etapas y a menudo varias cirugías a lo largo de la vida de una paciente para lograr y mantener una reconstrucción simétrica y aceptable. La cirugía de revisión o, como nos gusta llamarla, de "refinamiento" de la mama es una de las más comunes es uno de los tipos de reconstrucción mamaria que realizamos. Esto no es sorprendente teniendo en cuenta el número de pacientes que se han sometido a una reconstrucción mamaria que requerirá corrección de los resultados iniciales o un simple refinamiento o mejora de la reconstrucción debido a los cambios normales que se producen con la edad, así como las deformidades relacionadas con el tratamiento del cáncer, como la radiación, la necrosis grasa y la atrofia, y el desplazamiento y la mala posición de los implantes. El perfeccionamiento y la revisión de la cirugía reconstructiva de mama siguen siendo el centro de atención de nuestro equipo en el Arizona Center for Reconstructive Breast Surgery.

Uno de nuestros principios es el compromiso con la educación continua de nuestros cirujanos, pero también una pasión por educación de la comunidad y los clientes que servimos



JENNIFER GEOGHEGAN, MD



BRYAN GAWLEY, MD



RADBEH TORABI, MD



ROZBEH TORABI, MD



¡Sentir Positividad Acerca de la Positividad!



Puede que no haya una prueba de sangre que pueda detectar exactamente tu nivel de positividad, pero la investigación médica continúa respaldando que existe una fuerte relación entre la "positividad" y la salud. Una idea es que mantener una perspectiva positiva puede mejorar tu capacidad para manejar el estrés, reduciendo así su impacto negativo en tu salud. Pensar positivamente no implica ignorar los desafíos de la vida. Más bien, implica abordar las dificultades con una actitud constructiva, anticipando lo mejor en lugar de lo peor.

La Clínica Mayo explica que los investigadores están explorando los efectos del pensamiento positivo y el optimismo en la salud. Algunos de los beneficios que puede proporcionar incluyen:

- Menores tasas de depresión.
- Menores niveles de angustia y dolor.
- Mayor resistencia a enfermedades.
- Mejor bienestar psicológico y físico.
- Menor riesgo de muerte por cáncer.
- Menor riesgo de muerte por afecciones respiratorias, cardíacas y cerebrovasculares.
- Mejores habilidades para enfrentar dificultades y momentos de estrés.



¡Ahora esa es una lista de la que podemos sentirnos fácilmente positivos!

Incluso si no eres propenso a mirar el "lado soleado", no te preocupes, es una elección y este hábito puede practicarse y mejorarse. De hecho, la práctica en sí misma puede ser muy placentera. Prueba estas técnicas:

Diálogo Positivo Contigo Mismo

Sé amable y alentador contigo mismo. Si sería grosero decirlo a otra persona, date el mismo respeto y no permitas que eso sea tu diálogo interno. En su lugar, busca una manera de animarte o afirmarte para seguir adelante o continuar. Si tu mente se desvía hacia pensamientos negativos, intenta darles un giro positivo. Puede que necesites práctica para construir este hábito, así que ten paciencia contigo mismo.

Disfruta de los momentos de alegría

Date permiso para sonreír, reír y compartir experiencias positivas, especialmente durante los momentos difíciles. Incluso en los días difíciles, siempre hay momentos brillantes. Haz un esfuerzo consciente para reconocer y apreciar estos aspectos positivos.

Siente la música

Reproduce tus canciones favoritas, canta junto a ellas y ¿por qué no bailar al ritmo también?, sumérgete realmente en la música. Esta es una forma maravillosa de cambiar tu mentalidad y restablecer rápidamente tu estado de ánimo. Además, los estudios han demostrado que la música aumenta la oxitocina y reduce los niveles de cortisol, lo que ayuda a mejorar la función inmunológica. La música también aumenta la variabilidad del ritmo cardíaco (HRV) y el sistema nervioso parasimpático, lo que es extremadamente efectivo para aliviar la ansiedad.

Practica la gratitud

Dale las gracias a cualquiera que ayude a mejorar tu día, ya sea grande o pequeño. Notar estos pequeños actos te ayudará a centrarte en la gratitud durante todo el día. Intenta hacer una lista simple o lleva esto un paso más allá y lleva un diario con los detalles de las cosas por las que estás agradecido. Cambia tu mentalidad en ese momento y puede ser algo maravilloso para volver a revisar cuando te sientas mal, sirviendo como un recordatorio de cosas buenas en las que pensar.



REAP THE BENEFITS WITHOUT THE SMOKE
AT ARIZONA'S ONLY **CANNABIS INFUSED**
HOT FOOD KITCHEN

ENJOY A DIVERSE MENU WITH KITCHEN SPECIALS EVERY HOLIDAY

OUR MENU INCLUDES

- PIZZA
- HOT WINGS
- BURGERS
- STREET TACOS
- & MORE!



**SCAN HERE
FOR OUR CAFE MENU**



MUNCHIE MONDAY AT THE MINT

B2G1
ON ALL EDIBLES

(DRINKS, SYRUPS, PRE-ORDERS & SALE ITEMS NOT INCLUDED)

**CUSTOM CAKE ORDERS ARE
AVAILABLE UPON REQUEST.**

ALL ORDERS MUST BE PLACED 7 DAYS BEFORE THE
PICK UP DATE. ALL ITEMS MUST BE CONSUMED OFF SITE.

MINTDEALS.COM

DEALS AVAILABLE AT ALL OUR ARIZONA LOCATIONS

BELL RD.

17036 N. Cave Creek Rd.
Phoenix, AZ 85032

TEMPE

5210 S. Priest Dr.
Guadalupe, AZ 85283

MESA

330 E. Southern Ave.
Mesa, AZ 85210

NORTHERN & I-17

2444 W. Northern Ave.
Phoenix, AZ 85021

75TH AVE & I-10

1211 N. 75th Ave.
Phoenix, AZ 85043

SCOTTSDALE

8729 E Manzanita Dr.
Scottsdale, AZ 85258



Encontrando alivio: el papel que puede desempeñar el cannabis para combatir los efectos secundarios más comunes del tratamiento contra el cáncer

By Rudy Molina, Director of Arizona Operations, Mint Cannabis

En las últimas décadas, ha habido un creciente interés en el papel que el cannabis puede desempeñar para ayudar a mejorar el estilo de vida, controlando los síntomas de muchas condiciones médicas su régimen de tratamiento. El cáncer no es una excepción.

Un diagnóstico de cáncer de mama a menudo viene con un régimen de tratamiento agotador desde cirugía y radiación hasta quimioterapia e incluso inmunoterapias. Estos tratamientos que salvan vidas a menudo vienen con una serie de síntomas que varían en severidad, incluyendo dolor en las articulaciones, insomnio, ansiedad y una serie de problemas digestivos como náuseas, vómitos y disminución del apetito.

Durante años, los pacientes han encontrado alivio a través de cócteles de medicamentos recetados, cada uno con indulto de un específico síntoma. Varios estudios y, lo que es más importante, los propios comentarios de los pacientes con cáncer señalan al cannabis como una oportunidad para el manejo efectivo de síntomas masivos. De hecho, un estudio presentado en la reunión anual de 2019 de la American Society for Clinical Oncology reveló que la abrumadora mayoría de los proveedores de oncología que fueron encuestados creían que la marihuana medicinal puede ayudar a los pacientes.

¿Cómo ayuda el cannabis a manejar los síntomas del tratamiento del cáncer?

Durante cientos de años, el cannabis se ha utilizado como un tratamiento para muchos de los síntomas más comunes asociados con el tratamiento del cáncer. Sus principios activos, cannabinoides, ayudan a regular una serie de funciones biológicas al interactuar con el propio sistema endocannabinoide del cuerpo, que produce sus propios cannabinoides.

¿Qué síntomas aliviaría?

Dolor: en el tratamiento del dolor, el cannabis funciona de manera similar a los opioides, sin los efectos secundarios debilitantes y el riesgo de los trastornos por uso de opioides (OUD). También se ha demostrado que proporciona alivio para pacientes que experimentan dolor por neuropatía o daño en los nervios que se manifiesta en debilidad, entumecimiento u hormigueo en manos y pies, que son una complicación de la quimioterapia y otros tratamientos.

Insomnio: Hasta la mitad de todas las personas que sufren tratamiento del cáncer tienen problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, aumentando los riesgos de ansiedad y depresión. El cannabis puede ayudar a restaurar un ciclo de sueño natural a través de sus propiedades analgésicas que alivian el dolor y el estrés.

Ansiedad: la preocupación, el nerviosismo y el miedo son reacciones normales de los pacientes con cáncer que están en tratamiento. Dosis bajas de delta-9 tetrahidrocannabinol (THC), un cannabinoide, puede ser utilizado como una herramienta para relajar el cuerpo y la mente, proporcionando alivio para los pacientes que experimentan ansiedad.

Náuseas, vómitos y pérdida del apetito:

De acuerdo con la investigación basada en las evidencias sobre el manejo de náuseas y vómitos inducidos por quimioterapia, hasta el 80% de los pacientes que reciben quimioterapia experimentarán cierto nivel de estos síntomas. Cuando el sistema endocannabinoide del cuerpo se suprime, es relativamente común que se experimenten náuseas y vómitos, junto con otros problemas digestivos. El cannabinoide del cannabis, llamado THC, imita a los cannabinoides que el cuerpo produce y previene la sensación de náuseas y vómitos. Del mismo modo, los investigadores han demostrado que el cannabis es un simulador del apetito.

¿Dónde pueden los pacientes oncológicos y sus cuidadores aprender más?

Finding out if cannabis can help ease a patient's symptoms begins de un paciente comienza con la educación y la comunicación abierta. Como el estigma en torno al consumo de cannabis con fines médicos comienza a disiparse, aumenta la comunicación más abierta.

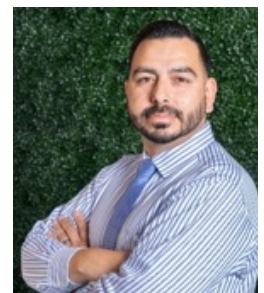
Más allá de los doctores y el personal médico, organizaciones como Check for a Lump son fuentes críticas para información precisa y objetiva. Más allá de los recursos y herramientas internas que ofrecen, pueden proporcionar información sobre el uso de la marihuana e incluso puede tener una lista de sobrevivientes y cuidadores que pueden compartir sus propias experiencias.

Los dispensarios de marihuana también son una herramienta invaluable, especialmente frente a la profundidad y amplitud del producto disponible y dosificaciones. Y así como hay innumerables cepas de cannabis disponible, también hay muchas maneras diferentes para consumirlo, por no hablar de las dosis. Trabajar con un representante en un dispensario de confianza suele ser la mejor manera de averiguar la cepa, el método y la dosis óptima, ya que estos varían mucho de individuo a individuo.

Si bien el cannabis no es una cura para el cáncer, ciertamente puede ayudar a aliviar muchos de los síntomas incómodos asociados con los tratamientos y mejorar la calidad de vida de un sobreviviente.

Para obtener más información sobre el cannabis y cómo puede ayudar a aliviar los síntomas del tratamiento, visita Mint Cannabis en mintdeals.com, llama al 480-749-6468 o visita una de sus seis ubicaciones en el Valle. Encuentra todas sus ubicaciones visitando mintdeals.com.

—Rudy Molina es el Director de Operaciones de las ubicaciones de Mint Cannabis en Arizona.





Cambiando Percepciones Sobre El Cannabis Aumenta El Impacto Comunitario De Las Dispensarias.

By Eivan Shahara, CEO, Mint Cannabis

El uso de cannabis en Arizona ha recorrido un largo camino.

Desde los primeros días cuando el estado legalizó el uso y posesión de marihuana medicinal en 2010, hasta el uso recreativo en 2020, y ahora mirando hacia adelante hacia próximos hitos, ha habido un cambio drástico en la percepción del cannabis. Hace aproximadamente una década, tener una dispensaria en el vecindario era un pensamiento aterrador para algunas comunidades. Sin embargo, hoy en día, las dispensarias son vistas como farmacias: ofrecen servicios esenciales que ayudan a proporcionar medicina y alivio a personas que luchan contra dolores e enfermedades que alteran la vida, desde cáncer y epilepsia hasta enfermedades de Alzheimer y Parkinson, así como condiciones neurológicas como trastorno de estrés postraumático.

De manera similar, la industria del cannabis en Arizona se ha convertido en un pilar para una serie de organizaciones sin fines de lucro dedicadas a mejorar la situación para miles de grupos y comunidades desatendidos.

"Las dispensarias son vistas como farmacias: ofrecen servicios esenciales que ayudan a proporcionar medicina y alivio."

Más allá de los millones de impuestos sobre el consumo recaudados en Arizona que van hacia la educación, la aplicación de la ley y otros servicios críticos, las dispensarias están ayudando a muchas organizaciones comunitarias. Ya sea a través de asociaciones para generar conciencia, programas únicos para beneficiar a los destinatarios o financiamiento de programas y servicios cruciales, la comunidad del cannabis se ha unido en masa para ayudar.

Los miembros de la Asociación de Dispensarias de Arizona están activos en la donación caritativa,

apoyando a veteranos causas contra el hambre, investigación del cáncer, protección del medio ambiente y más.

Además, cada mes, la asociación dona alimentos a organizaciones como Tom's Palms para impactar positivamente a las personas sin hogar en Arizona. Para Mint Cannabis, devolver a las comunidades que servimos es una piedra angular fundamental de nuestra organización y lo que nos impulsa a hacerlo mejor cada día. Nuestro programa de donación comunitaria tiene sus raíces en servir iniciativas comunitarias que tienen un impacto duradero en áreas de salud, sin hogar y servicios para veteranos.



Solamente el año pasado, Mint donó más de \$1 millón a organizaciones sin fines de lucro, familias, individuos y organizaciones. Esto incluyó donaciones monetarias, divulgación de marketing y apoyo adicional a organizaciones locales como el Instituto de Investigación Genómica Translacional (TGen), la Fundación de Epilepsia en Arizona, Joy Bus, San Vicente de Paúl, Lethal Few Law Enforcement, Comunidad de Apoyo contra el Cáncer Arizona y Check for a Lump.

Más grande que las donaciones monetarias es nuestro poder para llegar a la gente. Creamos una campaña de concientización reconocida a nivel nacional con Check for a Lump que recolectó 12,000 libras de sujetadores usados en buen estado, los cuales fueron "Las dispensarias son vistas como farmacias: ofrecen servicios esenciales que ayudan a proporcionar

"Si un paciente revela que tiene cáncer, recibirá automáticamente un extracto gratuito de aceite de cannabis para ayudarlo con sus síntomas.."



medicina y alivio."

Hemos colaborado con restaurantes reconocidos en "tomas de cocina" del Mint Café, nuestra cocina de cannabis pionera en la nación, creando alimentos infusionados, para recaudar fondos y concienciar sobre la falta de vivienda en asociación con organizaciones locales sin fines de lucro y estamos embarcando en una misión para ayudar a acabar con la falta de vivienda en nuestro estado.



El Mint también ha introducido varios programas de descuentos y productos gratuitos para pacientes que sufren de cáncer, o aquellos que son veteranos o personas mayores. Si un paciente revela que tiene cáncer, automáticamente recibirán un extracto gratuito de aceite de cannabis para ayudarlos con sus síntomas.

"Mint también ha introducido varios programas de descuentos y productos gratuitos."

Además de ofrecer a los veteranos un descuento del 22% durante todo el año, la oferta más profundamente descontada de una dispensaria en el estado, invertimos en apoyar investigaciones médicas que cambian vidas que ocurren en Arizona.

Tenemos una asociación continua con un investigador

de cáncer reconocido a nivel nacional en Scottsdale que está explorando los beneficios del cannabis medicinal para tratar a pacientes con cáncer en etapas avanzadas y veteranos que sufren de trastorno de estrés postraumático (PTSD).

Además de trabajar con organizaciones sin fines de lucro, la industria del cannabis está liderando asociaciones público-privadas para cerrar brechas y crear comunidades más fuertes. Como ejemplo, nuestra empresa está trabajando directamente con el Municipio de Guadalupe, hogar de nuestra ubicación principal de dispensario, para lanzar una iniciativa sin fines de lucro. Su objetivo es mejorar la salud social y económica de quienes viven en Guadalupe, que tiene algunas de las estadísticas de pobreza, graduación de la escuela secundaria y embarazo adolescente más alarmantes en el estado.

"La industria del cannabis está liderando asociaciones público-privadas para cerrar brechas y crear comunidades más fuertes."

Estos ejemplos son una pequeña muestra del programa de responsabilidad corporativa y social más amplio de Mint. Con todo lo que hacemos, como empresa y como industria, creemos que devolver no debería estar arraigado en la responsabilidad, que a menudo se puede asociar como una tarea o una expectativa, sino más bien en la benevolencia y un deseo profundamente arraigado de hacer el bien para aquellos que están luchando. Juntos, la industria del cannabis está cambiando el panorama de nuestras comunidades y construyendo un futuro más fuerte para cada habitante de Arizona.

Eivan Shahara es el Director Ejecutivo de Mint Cannabis, con sede en Arizona. Su dispensario insignia, el más grande de Arizona, atrae a visitantes de todo el estado. Mint es un operador multiestatal de innovadores dispensarios de cannabis minorista y instalaciones de cultivo en todo el país.



CONSEJOS SIMPLES QUE PUEDEN REDUCIR SU RIESGO DE CÁNCER DE MAMA

¡Tome pequeños pasos para reducir su riesgo, eligiendo hacer una cosa de esta lista hoy! Luego elija otro el próximo mes. Paso a paso, estará en su camino de reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Para más información y consejos para reducir su riesgo, visite nuestro sitio web checkforalump.org



1 COMA SUS FRUTAS & VERDURAS

Se recomiendan entre 7-10 porciones para mantener su sistema inmunológico funcionando en su mejor momento para combatir el cáncer. ¡La ausencia de una nutrición adecuada puede ser la causa de al menos el 30% de todos los tipos de cáncer!

Truco del personal: ¡Los batidos son mi forma favorita de consumir todas esas frutas y verduras! Hay muchas recetas diferentes, así que siempre puedo variar. -Ashley



2 EJERCICIO

Tener sobrepeso u obesidad está relacionado a un mayor riesgo de cáncer de mama. La dieta yo-yo también está relacionada con un mayor riesgo. Haga ejercicios por 30 minutos diarios.

Truco del personal: Únete a un gimnasio con clases, hacer ejercicio con grupos de personas siempre es más divertido. -Nikki



3 VAYA ORGÁNICO

Sí, los productos orgánicos pueden ser más caros, pero si se tiene en cuenta el costo del tratamiento para el cáncer. Elige alimentos orgánicos que no han sido tratados con pesticidas, antibióticos o crecimiento de hormonas, y siga la Docena Sucia.



4 LIMITE SU ALCOHOL

La investigación consistentemente muestra que existe un vínculo entre el alcohol y el cáncer de mama. Su riesgo aumenta hasta un 30% si bebes más de 7 vasos de alcohol a la semana (cualquier tipo - cerveza, licor o vino). Si usted ha tenido cáncer de mama, su riesgo sube un 30% si bebes más de 3 vasos de alcohol a la semana.



5 VITAMINA D

La vitamina D ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer, incluido el cáncer de mama. Para saber si tienes el nivel óptimo de vitamina D, consulte a su médico para un simple análisis de sangre. Miles de los casos pueden prevenirse con esta simple prueba y un suplemento al día.



6 LIBRES DE PLÁSTICO ES COMO DEBE SER

Los plásticos contienen ftalatos que alteran nuestras hormonas. Asegúrese de evitar aquellos con el código de reciclaje 3 o 7. Un paso rápido y fácil para reducir el riesgo de cáncer es tirar los productos plásticos y reemplazarlos por vidrio, incluso si sus productos son libres de BPA, debe considerar que se utilizan productos químicos para reemplazar el BPA. Las grandes empresas no están obligadas a mencionar cada ingrediente que ponen en sus productos.



7 ¡NO SE SIENTE PARA ESTO!

Estudios recientes de la ACS (American Cancer Society) han descubierto que las personas que se sientan por más de 6 horas al día elevan su riesgo de morir de cáncer y otras enfermedades importantes. El aumento para las mujeres es de un 37% mayor y para los hombres un 17% más alto. Configura un temporizador y muévase.

Truco del personal: Usa un escritorio de pie, configura un temporizador para levantarte durante cinco minutos al menos una vez por hora. -Nikki



8 MANTENGA SU LIMPIEZA LIMPIA

Consulte los productos de su hogar según las clasificaciones de seguridad en www.ewg.org. Si su producto recibe una alta clasificación de peligro, ¡TIRELO! Haga una limpieza simple con productos no tóxicos, como el bicarbonato de sodio y el vinagre.



USE COSMÉTICOS SEGUROS

Muchos productos de belleza contienen carcinógenos y sustancias químicas disruptivas del sistema endocrino que aumentan el riesgo de cáncer de mama. La industria cosmética NO tiene regulación y ellos no han evaluado más de la mitad de los miles de ingredientes que ponen en sus productos. Revise las calificaciones de seguridad de sus productos en www.ewg.org/skindeep.



PESTICIDAS DAÑINOS

Los pesticidas se usan para matar insectos en nuestro medioambiente. ¿No es razonable asumir que podrían estar matándonos a nosotros también? Los estudios los han relacionado con el cáncer de mama y una variedad de enfermedades incluyendo defectos de nacimiento, infertilidad, daño cerebral y más. También impregnan el suelo por años y años a seguir. Use pesticidas orgánicos.



LACTAR ES LO MEJOR

Cuando se trata de sus bebés, el pecho es lo mejor. Amamantar a sus niños reduce el riesgo de cáncer de mama. Según 47 estudios, mujeres que amamantaron por 1 año tenían menos probabilidades de obtener cáncer de mama vs. mujeres que nunca amamantaron. Mujeres que amamantaron durante 2 años duplicó el beneficio.



DESCONECTAR

Rechazamos los recipientes de fragancias que se enchufan en las paredes y carros pues emiten una nube invisible de toxinas cancerígenas continuamente. Desconéctelos!

Truco del personal: Llena calcetines solitarios con arroz aromatizado con aceites esenciales, y colócalos alrededor de la casa o en el coche.
- Laura



EL AZÚCAR NO ES TAN DULCE

Estudios recientes de del Texas MD Anderson Cancer Center ha demostrado que altas cantidades de azúcar, específicamente azúcar de mesa y con alto nivel de fructosa de jarabe de maíz, puede aumentar el riesgo de cáncer de mama y metástasis a los pulmones. Baje su ingesta de azúcar y elimine el uso de productos con alto nivel de fructosa de jarabe de maíz evitando enfermedades como el cáncer.

Truco del personal: Usa canela en el café y postres en lugar de edulcorantes adicionales para realzar el dulzor.

-Laura



LA PALABRA "F" DE FRAGRANCIA

Las empresas no están obligadas a revelar qué productos químicos se utilizan en "Fragancia" ya que son considerados secretos comerciales. La Academia Nacional de Ciencias reporta que el 95% de los químicos usados en las fragancias son productos químicos sintéticos derivados del petróleo, incluidos toxinas capaces de causar cáncer de mama y otras enfermedades. Busca alternativas hechas con ingredientes naturales o simplemente que vaya libre de fragancias.



ASTILLAS DE CONTROL NATAL

Según Susan G. Komen, el uso actual o reciente de píldoras anticonceptivas aumenta ligeramente el riesgo de cáncer de mama. El aumento es del 20% hasta un 30% más que una mujer que nunca ha tomado pastillas anticonceptivas. Considere todas sus opciones y hable con su doctor. Así como, considere cualquier riesgo hereditario de cáncer de mama que pueda tener en su historia familiar.



NO FUME

Todos conocemos esta advertencia, pero digámoslo una vez más. ¡DEJE DE FUMAR!

12 ALIMENTOS PARA



Verduras de hoja verde

Verduras de hojas verdes como la espinaca, la col rizada y la rúcula son ricas en antioxidantes y ayudan a mejorar la función inmunológica. Contienen propiedades que desactivan carcinógenos y ayudan a las células cancerosas a morir, evitando a largo plazo la formación de tumores. La espinaca es rica en ácido fólico, fibra y se cree que es esencial previniendo el cáncer.

- ¿Por qué la col rizada nunca se siente sola?
- Porque viene en racimos.



Vegetales crucíferos

Las verduras crucíferas son poderosas asesinas del cáncer. Verduras como el brócoli, las coles de Bruselas y la coliflor combaten el cáncer potenciando nuestro sistema inmunológico, disminuyendo la inflamación, descomponiendo las toxinas y eliminándolas. Ellos tienen un alto contenido de fitoquímicos y antioxidantes y se ha demostrado que reducen el riesgo de cáncer.

- ¿Brócoli?
- Más como brocCOOLi



Tomates

Los tomates son un poderoso antioxidante que ayuda a prevenir la formación de muchos cánceres. Es naturalmente un antiinflamatorio.

- ¿Qué es rojo y cuadrado?
- Un tomate que no mola.



Bayas

Las bayas son una de las fuentes más altas de antioxidantes. Ellas incluyen: arándanos, fresas, cerezas, moras y goji bayas. Fortalecen tu sistema inmunológico, baja la inflamación del cuerpo y ayudan a proteger las células y luchar contra la enfermedad. Los estudios muestran que solo las fresas ralentizan el crecimiento de las células cancerosas.

- Los arándanos específicamente también ayudan a promover la función cerebral y a prevenir el Alzheimer.



Frutas y verduras anaranjadas

Frutas y verduras anaranjadas, como los cítricos, las calabazas y zanahorias, están llenos de fitoquímicos, especialmente carotenoides antioxidantes que son un nutriente esencial para tu sistema inmunológico, desintoxicación, la salud del hígado y la lucha contra el cáncer.

- Toc Toc. - ¿Quién está ahí? - Zanahoria. - ¿Zanahoria quién? - ¿Te burlas de mí?



Ajo

El ajo crudo combate el cáncer con sus poderosos antioxidantes que se han probado para eliminar los radicales libres de tu cuerpo. También potencia tu sistema inmune y es un desintoxicante natural. El ajo también baja la sangre presión arterial, los niveles de colesterol y mejora la función cerebral.

- Una rebanada de pan de ajo al día aleja la tristeza.

COMBATIR EL CÁNCER



Cúrcuma

La cúrcuma es uno de los ingredientes más poderosos para una dieta anticancerígena. Se ha demostrado que disminuye el tamaño del tumor y lucha contra el cáncer de mama. Reduce la inflamación, ayuda para aliviar el dolor y protege el tracto digestivo. La absorción de cúrcuma mejora cuando se consume con pimienta negra. Úselo en su comida diaria.

Algunos estudios sugieren que la cúrcuma también puede mejorar el estado de ánimo.



Quinoa

La quinoa es rica en fibra, minerales y antioxidantes. Ayuda a proteger las células contra los radicales libres y elimina desechos del torrente sanguíneo. Asiste en la prevención de enfermedades y mantiene los órganos saludables. Un estudio de Harvard encontró que comer un bol de quinoa al día reduce el riesgo de muerte prematura en un 17%. Es un gran reemplazo para arroz blanco.

QuinWOAH!!



Nueces y semillas

Las nueces y las semillas son una gran fuente de vitaminas, minerales, proteínas, grasas, y fibra. Ayudan a reducir la inflamación, mejorar el sistema inmunológico y prevenir las enfermedades crónicas. Las semillas de lino, chía y cáñamo son fáciles para agregar a batidos, avena y yogur. Frutos secos como las almendras y las nueces son una comida rápida y deliciosa.

Tengo un chiste, pero NO te lo diré.



Aceites saludables sin refinar

Aceite vegetal, aceite de maíz y otros aceites procesados destruyen las membranas de nuestras células y conducen a inflamación, enfermedad y toxicidad. Reemplázcelos con aceites no procesados como el aceite de oliva extra virgen, el aceite de coco, o aceite de linaza. Estos y otros aceites sin refinar nutren tu intestino y reducen la inflamación en el cuerpo.

El aceite de coco se ha utilizado durante miles de años como loción para prevenir la piel seca y la irritación.



Champiñones

Los hongos han estado peleando contra el cáncer durante siglos. Ellos son conocidos como potenciadores del sistema inmune. También ayudan en la lucha contra el crecimiento tumoral, protegen a las células contra los radicales libres, y ayudan en la regeneración celular. Agrégelos a tus comidas siempre que sea posible.

P: ¿Por qué invitaron a Mushroom a todas las fiestas?
R: ¡Porque es un hongo!



Té verde

El té verde es una superestrella luchando contra los daños de los radicales libres. Los estudios han demostrado que el té verde encoge tumores existentes e inhibe la crecimiento de las células cancerosas. El té verde es una bebida beneficiosa para agregar a su régimen diario de dieta para combatir el cáncer.

El consumo regular de té verde puede retardar los efectos de envejecimiento.

LA OBESIDAD y LA FALTA DE NUTRICIÓN aumentan el RIESGO DE CÁNCER

El 55% de todos los cánceres diagnosticados en las mujeres en U.S. están asociados con sobrepeso y obesidad. *

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición mostró que de 2011-2014 casi el 70% de los adultos en U.S. tenían sobrepeso u obesidad en comparación con el 56% entre 1988-1994. La obesidad está relacionada con 13 tipos diferentes de cáncer.

Hay un incremento de pacientes con obesidad aumentando los casos de cáncer. Determinar su Índice de Masa Corporal (IMC) es vital para saber si tiene un buen peso.

Use la calculadora de Google del IMC e ingrese su altura y peso para que obtenga su puntaje.

Categorías de IMC:

Bajo peso = Menos de 18.5

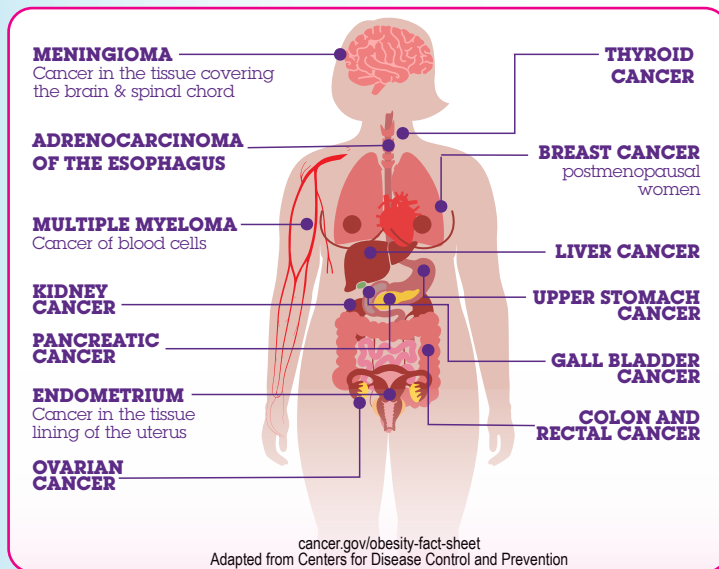
Peso normal = 18,5-24,9

Sobrepeso = 25-29,9

Obesidad = 30 o más

Si su puntaje del IMC refleja que tiene sobrepeso u obeso, le recomendamos que tome medidas para mejorar su salud y reducir el riesgo de cáncer y otras enfermedades.

*Informe de signos vitales, de los CDC e investigadores del Instituto Nacional del Cáncer (NCI)



TIPOS DE CÁNCER ASOCIADOS CON SOBREPESO Y OBESIDAD

INSTITUTO NACIONAL DE CÁNCER



Los adultos deberían realizar de 150 a 300 minutos de actividad de intensidad moderada por semana, o de 75 a 150 minutos de actividad de intensidad vigorosa por semana. **¡Mejor aún! Una COMBINACIÓN de ambos tipos de actividad a lo largo de la semana.**

¡Según la Sociedad Americana del Cáncer en 2022, la incidencia de cáncer de mama ha aumentado tres veces desde 1975! Es crítica la necesidad de empoderarnos con información sobre factores cruciales, como el ejercicio, que conducen a mejores tasas de supervivencia para pacientes con cáncer de mama prediagnóstico y posdiagnóstico.

El ejercicio tiene innumerables beneficios para su salud: mejora la salud del corazón, disminuye el riesgo de obesidad y efectos secundarios, reduce la inflamación, disminuye la resistencia a la insulina y disminuye el riesgo de otras enfermedades.

¡De un paso a la prevención y MUÉVASE!

ALCOHOL & CÁNCER

PREVENCIÓN» ALCOHOL Y CÁNCER

El alcohol es uno de los factores de riesgo más prevenibles para el cáncer de mama y otros 6 tipos de cáncer.

Según el Programa Nacional de Toxicología del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, ¡el alcohol es un cancerígeno humano conocido! Esto incluye todo tipo de alcohol: vino, licores y cerveza. Aproximadamente el 15% de los casos de muerte por cáncer de mama entre mujeres en U.S, fueron atribuidas al consumo de alcohol.

El consumo de alcohol y el riesgo de cáncer dependen de la dosis. Cuanto más se bebe alcohol, mayor es el riesgo de padecer muchos tipos de cáncer. Limite su consumo de alcohol a 3 o menos vasos a la semana. Los estudios de Komen y de Socios de Prevención de Cáncer (Cancer Prevention Partners) informaron que:

- Cada bebida consumida por día, aumenta su riesgo relativo en un 7%.
- El consumo de bebidas alcohólicas aumenta el riesgo un 25%.
- El consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo un 39 %.

El alcohol afecta su riesgo de padecer cáncer de muchas maneras:

- Se metaboliza y se vuelve cancerígeno
- Daña el ADN en las células
- Aumenta los niveles hormonales
- Incrementa el riesgo de producir receptores hormonales en los casos de cáncer de mama que son positivos a ellos, entre otros.

EL ALCOHOL AUMENTA SU RIESGO DE CÁNCER Y OTRAS ENFERMEDADES

DEFINICIÓN DE UNA BEBIDA ESTÁNDAR



12 OZ. CERVEZA REGULAR
(5% alcohol content or lower)



8-9 OZ. LICOR DE MALTA
(7% alcohol)



5 OZ. VINO
(12% alcohol)



1.5 OZ. TRAGO DE LICOR DE 80°
(40% alcohol)

AUMENTE LA PREVENCIÓN

y reduzca su riesgo de cáncer y enfermedades, a través de la nutrición y el ejercicio

Elige un **MOCKTAIL** en lugar de un **COCKTAIL** y evite el aumento del riesgo de cáncer de mama.

Cinderella



- 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- 2 cucharadas de jugo de naranja recién exprimido
- 2 cucharadas de jugo de piña
- 1/4 cucharada de granadina
- 1/4 taza de ginger ale, ginger beer o agua mineral
- Rodajas de piña y naranja, para decorar

Vierte los jugos y la granadina en una coctelera llena de hielo. Agita bien. Cuela en un vaso frío lleno de hielo. Agrega el ginger ale por encima. Decora con rodajas de piña o naranja.

Margarita Mocktail



- Sal marina en escamas, para decorar el borde
- Gajo de lima, para decorar el borde y adornar
- 1/4 taza de jugo de lima recién exprimido
- 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- 2 cucharadas de jugo de naranja recién exprimido
- 1 cucharada de néctar de agave
- De 1/4 a 1/2 taza de agua con gas o agua mineral al gusto

Para agregar sal al borde, humedece el borde del vaso pasando una rodaja de lima alrededor del borde. Pasa el borde por un plato pequeño con sal marina en escamas y quita el exceso. Llena el vaso con cubitos de hielo y añade los jugos de lima, limón y naranja junto con el néctar de agave. Revuelve bien durante al menos 30 segundos. Completa con agua con gas o agua mineral al gusto. Decora con un gajo de lima.

Designated Appleini



- Azúcar granulada, para decorar el borde
- 1/4 taza de jugo de manzana recién exprimido
- 1 cucharada de jarabe simple
- 1/2 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- Rodajas de manzana, para decorar

Escarcha un vaso de cóctel frío con el azúcar. Vierte el jugo de manzana, el jarabe simple y el jugo de limón en una coctelera llena de hielo. Agita bien y luego cuela en el vaso preparado. Decora con rodajas de manzana.

Healthy 10

CHALLENGE



¡ÚNETE AL DESAFÍO HEALTHY 10 DEL INSTITUTO AMERICANO DE LA INVESTIGACIÓN DEL CÁNCER!

¡Nos encanta compartir el programa interactivo de 10 semanas del AICR (American Institute for Cancer Research) para ayudarte a desarrollar hábitos saludables para comer más inteligente y moverte más! ¿Por qué el Healthy 10? El desafío se basa en la prevención del cáncer con propuestas del AICR, y la ciencia lo confirma: funcionan.

El formulario del AICR con recomendaciones para la prevención del cáncer, son la base del desafío Healthy 10. Ellos fueron desarrollados teniendo en mente las últimas investigaciones para reducir el riesgo de cáncer y ayudar a los sobrevivientes de cáncer con su salud en general.

¡10 semanas para una vida más saludable! El desafío Healthy 10 es una excelente manera de comenzar tu viaje a un estilo de vida más saludable. Cada semana conquistarás un reto diferente enfocado en la toma de mejores decisiones alimenticias y en ser más activos.

¡Puedes hacerlo! El desafío puede ayudar.

El desafío Healthy 10 lo pone en el camino para alcanzar sus metas de dieta y ejercicio, mientras que al mismo tiempo reduce su riesgo de cáncer. ¿Qué es mejor que motivarlo a comenzar a comer mejor y tener hábitos de ejercicio?

Fotos: American Institute for Cancer Research



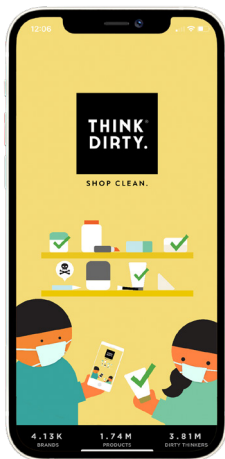
AICR es una organización enfocada en la investigación que aboga por los más recientes y autorizados datos científicos de todo el mundo referentes a la prevención y supervivencia del cáncer a través de la dieta, el peso y la actividad física.



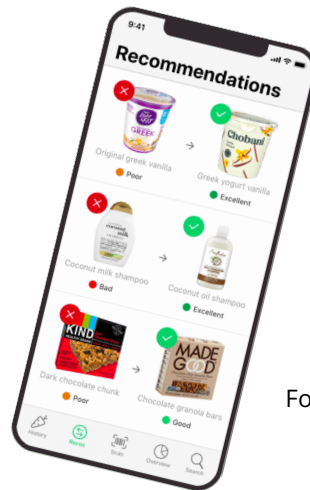
<https://healthy10challenge.org/>

¡Vivir saludablemente hecho fácil!

Utiliza aplicaciones sencillas para escanear códigos de barras y verificar si tus productos son seguros o tóxicos.



Think Dirty
Shop Clean



Yuka
Food & Cosmetic
scanner



EWG'S 2023 EL TOP 12 SUCIO Y EL TOP 15 LIMPIO

La Guía del Comprador de EWG es un recurso diseñado para ayudarte a reducir tus exposiciones a pesticidas tanto como sea posible, indicando qué productos comprar orgánicos y qué productos convencionales tienen bajos niveles de residuos de pesticidas. Visita ewg.org para obtener más información.

EL TOP 12 SUCIO

Estos alimentos dieron positivo en la prueba para varios residuos de pesticidas y contenían concentraciones más altas de pesticidas que otros productos.



Fresas



Espinacas



Col Rizada, Berza
y Mostaza,



Nectarinas



Manzanas



Uvas



Cerezas



Duraznos



Peras



pimientos morrones y picantes



Arándano



Judías Verdes

EL TOP 15 LIMPIO

Se detectaron relativamente pocos pesticidas en estos alimentos, y las pruebas encontraron una baja concentración total de residuos de pesticidas.



Aguaates



Maíz Dulce*



Piñas



Cebollas



Papayas*



Mangos



Espárragos



Sandías



Kiwis



Champiñones



Repollo



Zanahorias



Melón Cantalupo



Camotes



Guisantes Dulces Congelados

*Una pequeña cantidad de maíz dulce y papaya vendidas en los EE. UU. se producen a partir de semillas modificadas genéticamente. Compra productos orgánicos para evitar productos transgénicos.

Toxinas en su Entorno Cotidiano

Falta de control químico y los efectos duraderos

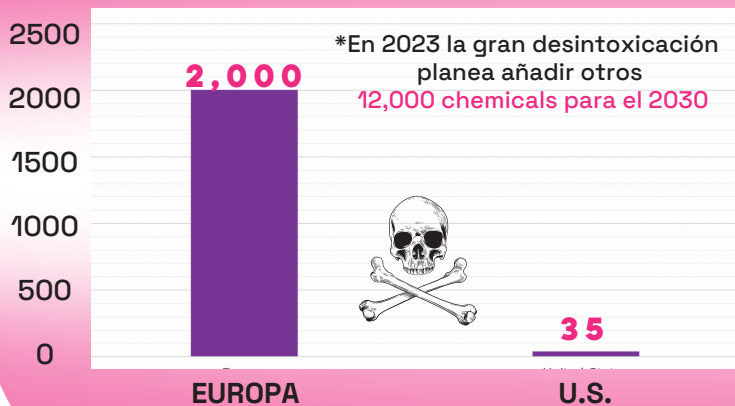
Toxinas en su entorno

Más de 80 países tienen normas más estrictas de seguridad del producto que los EE. UU. y se está quedando atrás al menos de 40 países, en la adopción de medidas adecuadas para salvaguardar la seguridad del consumidor a través de reglas para los productos. Los Estados Unidos ha prohibido sólo el 1,75% de los productos químicos ya prohibidos en Europa.



Foto e información del EWG

QUÍMICOS PROHIBIDOS EN EUROPA VS ESTADOS UNIDOS

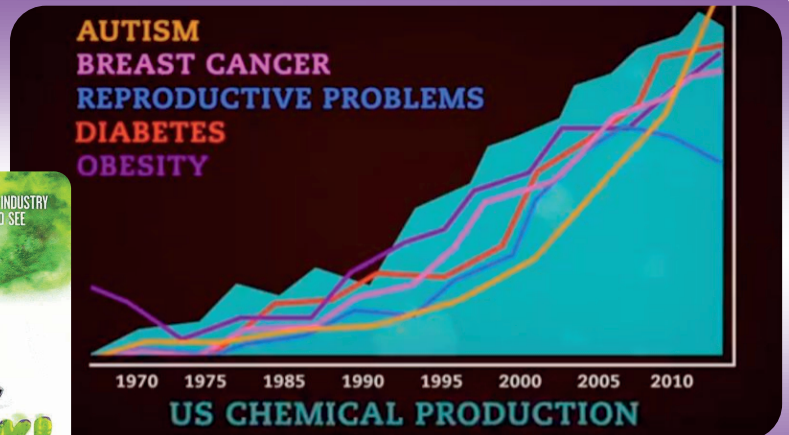
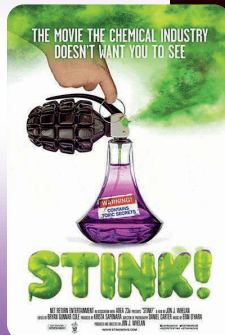


La gran desintoxicación

"Los funcionarios europeos están descontentos de que alrededor de 12.000 productos químicos conocidos que causan cáncer, infertilidad, reducen la efectividad de las vacunas y generan otros impactos en la salud, siguen siendo ampliamente encontrados en productos, incluyendo categorías sensibles como pañales para bebés y chupetes. Funcionarios consideran la hoja de ruta como un primer paso rápido en una estrategia química de la Unión Europea". - Oficina Medioambiental Europea

Stink! La película que la industria química no quiere que vea

Ver la impactante verdad sobre productos en las estanterías de las tiendas americanas que no son seguros por sus componentes. Te sorprenderán los químicos cancerígenos a los que estamos expuestos en nuestra vida cotidiana.



Nuestra apreciación al documental Stink! por el uso de la gráfica que se muestra arriba.

Mantenga su limpieza Limpia

Recetas no tóxicas altamente recomendadas para la limpieza del hogar

La Favorita De Laura

Limpiador para baños multiusos
¡Fácil y efectivo sin toxinas!

Usando una pequeña botella de spray de vidrio:

Agrega peróxido de hidrógeno, jabón líquido de castilla, agua y aceites esenciales. Agita y rocía sobre las superficies del baño para limpiar.

- 1 cucharada de peróxido de hidrógeno
- 1 cucharadita de jabón líquido de castilla (me gusta usar el de menta Dr. Bronner's)
- 2 ½ cucharadas de agua
- 15 gotas de tus aceites esenciales favoritos (opcional, si usas un jabón con aroma)

Sugerencia de Laura: usa aceite esencial de árbol de té por sus propiedades desinfectantes adicionales.

La Favorita De Nikki

¿No quieres hacerlo tú mismo? ¡Está bien! Prueba el limpiador multiusos favorito de Nikki de Humble Suds en árbol de té y lavanda.



La Favorita De Check for a Lump

Detergent

- 4 barras de 4 oz de Kirk's Original Jabón de Castilla de Coco - Sin fragancia (16 onzas)
 - 4 libras de bicarbonato de sodio
 - Refresco gaseado Arm & Hammer Super Washing de 3.7 lbs (1 caja)
 - 3 lbs OxiClean Free o Baby (1 envase)
 - 28 onzas de sales de Epsom
 - 5 gotas de Aceite Esencial a elección (agregado directamente en la máquina para cada carga)
- » Rallar el jabón de Castilla en pequeñas virutas. (Se puede rallar a mano o pasar por un procesador de alimentos).
- » Coloque todos los ingredientes en una gran bolsa de basura. Girar, cerrando con fuerza y agitar para mezclar. (No respire el polvo).
- » Verter en un recipiente y colocarlo cerca de la lavadora para mayor comodidad.
- » Para usar el detergente para ropa: Mida 1 o 2 cucharadas en el Lavado por carga. No hay rellenos en este detergente por lo que toma menos cantidad de detergente que los de tipo comercial. Puede ser utilizado en máquinas regulares y HE.
- » Agregue 5 gotas de aceite esencial al compartimento de detergente líquido.

La Favorita De Ashley

¿No quieres hacerlo tú mismo? Está bien. Prueba el detergente para ropa favorito de Ashley: Molly's Suds Original Laundry Powder, sin fragancia.



¡Cambia esas hojas de secadora tóxicas por bolas de secadora de lana! Molly's Suds tiene bolas de secadora certificadas como libres de crueldad.



Remedios Holísticos para la Relajación & el Alivio



¡Potencia tu té de hierbas!

Hervir una taza de agua con un pequeño puñado de clavo, una pizca de nuez moscada y 2-3 ramas de canela. Una vez combinado y fragante, verter la infusión saborizada con especias por encima de tu té orgánico favorito. Nuestro té preferido tiene sabor a jengibre. Agregar aún más sabor y poder de curación revolviendo en miel y limón. ¡Beneficioso y delicioso!



¡Aceite de menta al rescate!

- Frote un par de gotas de aceite de menta en los pliegues de la parte inferior de los dedos de sus pies. El aceite se absorberá rápidamente y le traerá alivio.
- Para aliviar un dolor de cabeza, simplemente masajear con 2-3 gotas de puro aceite de menta, en tus sienes, tu frente y a lo largo de la parte de atrás de tu cuello.
- Para un masaje de vapor casero, combine varias gotas de aceite puro de menta y eucalipto en una cucharada grande de aceite de coco. Esto puede ser frotado en el pecho y el cuello para aliviar congestión y tos.



¡El poder del eucalipto!

Usa las propiedades poderosas y antibacterianas del eucalipto para tu provecho, rociando aceite de eucalipto con un spray sobre tus almohadas, sábanas, así como esparciéndolo en toda su casa. Purificará su hogar mientras abre las vías respiratorias, alivia la tos, reduce la inflamación y combate la infección. También intente rociar el aceite de eucalipto durante una ducha caliente para disfrutar de los beneficios de inhalación del vapor. Ideal para aliviar el pecho y la congestión.

Crema para manos/cuerpo

- 1/4 taza de manteca de karité
- 1/8 taza de aceite de coco
- 3-4 cdas de maicena
- Aceites esenciales (fragancia)
 - » Combinar aceite de coco y manteca de karité con una batidora de mano o barra licuadora. Puede que tenga que ablandar la manteca de karité ligeramente a fuego muy bajo para incorporarlos bien juntos. Agregar una cucharada de maicena a la vez hasta lograr el espesor deseado. ¡Eso es todo!



Bálsamo labial

- 2 1/4 cdas de manteca de karité
- 2 1/2 cdas de aceite de coco
- 2 cdas de cera de abejas
- 10 gotas de aceite esencial de tu elección (menta por ejemplo)
 - Coloración opcional: remolacha en polvo, cúrcuma
 - » Agregue la manteca de karité, el aceite de coco y cera de abejas en un recipiente apto para microondas. Derretirlos en el microondas en intervalos de un minuto hasta que la cera de abeja se derrita. Revuelva hasta que se mezclen. Revuelva 10 gotas de aceite esencial en la mezcla y el ingrediente de color opcional. Vierta el bálsamo labial en botes.



Desinfectante de manos

- 5-10 gotas de aceite de lavanda
- 30 gotas de aceite del Árbol del Té
- 1 cda de extracto de avellanas o vodka de alta graduación
- 8 onz de gel de aloe vera (puro)
- 1/4 de cdita de aceite de vitamina E (conservante natural)
 - » Agregue aceites esenciales y aceite de vitamina E a un tazón y agite para mezclar. Agregue el extracto de avellanas (o el vodka) a los aceites y agite. Combine esta mezcla con el gel de aloe vera y mezcle bien. Agite suavemente antes de cada uso. Durará meses.



Respira tranquilo

¡CONSEJOS PARA LIMPIAR EL AIRE Y MEJORAR TU SALUD!



Transformar la calidad del aire en tu hogar comienza contigo. Aunque pueda parecer fuera de tu control, dentro de las paredes de tu hogar reside el poder para marcar la diferencia. Toma el control del aire que respiras con pasos simples pero impactantes, que fortalecerán tu sistema inmunológico. Tu sistema inmunológico está diseñado para proteger tu cuerpo de cosas dañinas, como virus, bacterias, parásitos, alérgenos, productos químicos artificiales, metales pesados y otras toxinas. Ayuda a tu sistema inmunológico minimizando el contacto con amenazas potenciales siempre que sea posible. Aprovecha las posibilidades; un aire más limpio y saludable está al alcance.

Aquí tienes algunos consejos para ayudarte a respirar tranquilo:



Plantas para la purificación: Las plantas de interior no solo son una hermosa adición a tu hogar; también pueden ayudar a limpiar el aire. Plantas como el hiedra inglesa, la margarita Gerbera, la planta serpiente, los lirios de paz, la Aglaonema y el aloe vera son conocidas por sus propiedades purificadoras de aire. Estas plantas absorben toxinas del ambiente y las aíslan en sus raíces y células. Algunas de esas toxinas son descompuestas por hongos en el suelo mientras que otras quedan almacenadas en la planta. La planta luego libera oxígeno, refrescando el aire en tu hogar. Se recomienda colocar 1-2 de estas plantas en cada habitación de tu hogar para disfrutar de un aire más limpio. ¿Preocupado por el cuidado de las plantas? Comienza con una resistente planta serpiente; su naturaleza resistente la convierte en una opción perfecta para principiantes. Transforma tu hogar en un santuario de aire limpio y fresco, una planta a la vez.



Filtros HEPA: Los filtros de aire de partículas de alta eficiencia (HEPA) son una excelente manera de eliminar partículas en suspensión del aire en tu hogar. Estos filtros pueden capturar contaminantes como polvo, polen, caspa de mascotas y humo. Considera usar filtros HEPA en tus purificadores de aire, aspiradoras y sistemas HVAC para mejorar la calidad del aire. Además, recuerda mantener el sistema HVAC de tu hogar, es crucial para un aire interior limpio. Reemplaza los filtros según lo recomendado por el fabricante y haz que tu sistema HVAC sea inspeccionado regularmente para asegurarte de que esté funcionando eficientemente.



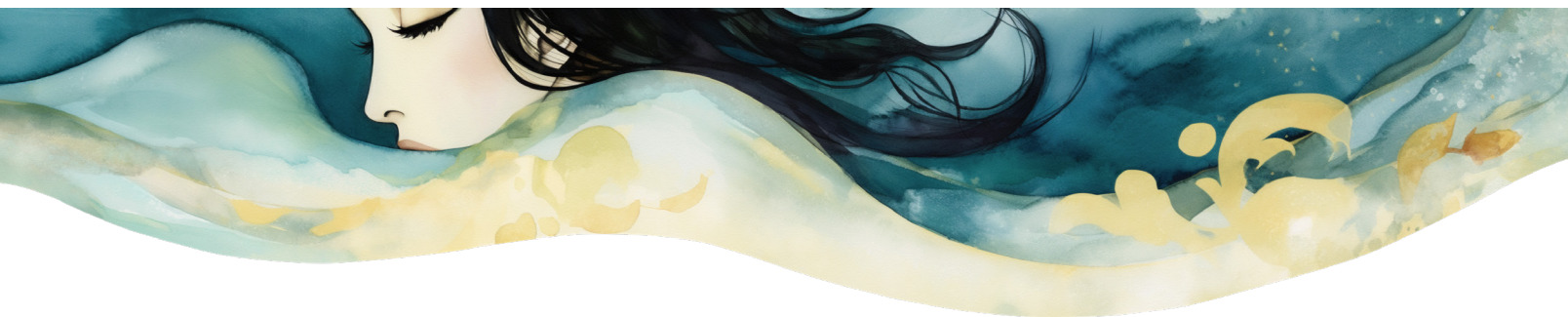
Reducir toxinas: ¡Según la Sociedad Torácica Americana, el uso semanal de productos de limpieza a base de químicos ha sido encontrado causar daño pulmonar igual al de un fumador crónico!

¡Eso es impactante! En lugar de productos de limpieza a base de químicos, opta por productos de limpieza naturales. Además, protégete de los compuestos orgánicos volátiles (COV), comúnmente encontrados en repelentes de insectos, ambientadores o artículos con fragancias químicas, barnices y pinturas. Busca pinturas y artículos etiquetados con bajos COV. La ventilación adecuada también es útil; asegúrate de que tu hogar tenga una ventilación adecuada para reducir la acumulación de contaminantes en interiores, y abre ventanas cuando sea posible.

Sal al exterior: Pasar tiempo al aire libre tiene muchos beneficios, pero también es bueno para tu sistema respiratorio. El aire exterior suele ser más limpio que el aire interior, así que aprovecha esto saliendo a caminar, abriendo ventanas o pasando tiempo en la naturaleza. El aire fresco puede ayudar a limpiar tus pulmones y mejorar el bienestar general.



*Fuentes: <https://youtu.be/IPNYdSZRSdg>; <https://www.ewg.org/>; atsjournals.org, Immune System Hacks por Matt Farr



Dulces Sueños, Mentes Más Fuertes

Los Increíbles Beneficios De Una Buena Noche de sueño

Muchos de nosotros esperamos con ansias esas preciosas mañanas en las que podemos apagar la alarma y disfrutar de unas horas extras de sueño. Esta indulgencia, sin embargo, es más que un lujo, es un componente vital de nuestra salud general. El sueño adecuado juega un papel crucial en varios aspectos del bienestar y es necesario diariamente, no solo en ocasiones especiales.

Según el Journal of Clinical Sleep Medicine, el sueño saludable (7-8 horas) es esencial para la función cognitiva, la regulación del estado de ánimo, la salud mental y el mantenimiento de la salud cardiovascular, cerebrovascular y metabólica. Durante el sueño, el cuerpo produce hormonas de crecimiento (HGH) que son cruciales para el desarrollo de niños y adolescentes, pero estas mismas hormonas de crecimiento reparan tejidos y células en individuos de todas las edades. El cuerpo también produce citoquinas durante el sueño, que refuerzan la capacidad del sistema inmunológico para combatir infecciones.

También se cree que el sueño mejora la memoria y las habilidades cognitivas. La teoría de la plasticidad cerebral sugiere que el sueño es necesario para que el cerebro crezca, se reorganice, se reestructure y forme nuevas conexiones neuronales. Estas conexiones permiten a las personas aprender nueva información y crear recuerdos durante el sueño. En esencia, una noche de sueño reparador puede llevar a una mejor resolución de problemas y habilidades para la toma de decisiones.

Si bien despertarse sintiéndose renovado es encantador, es importante reconocer el increíble trabajo que su cerebro y cuerpo han estado haciendo mientras usted dormía para mantener su salud. Los beneficios de priorizar un buen sueño son profundos y extremadamente gratificantes.



Los Beneficios de los Buenos Hábitos de Sueño

- Sistema inmunológico restaurado
 - Mejora del estado de ánimo
 - Mejora de la función mental
 - Alivio del estrés
- Reducción de radicales libres en las células
 - Reducción de la inflamación
 - Corazón saludable
- Regulación del azúcar en la sangre
- Mantenimiento de un peso saludable
 - Rendimiento atlético
- Mente y cuerpo refrescados

Riesgos de Descuidar los Buenos Hábitos de Sueño

- Sistema inmunológico debilitado y aumento del riesgo de enfermedades
- Aumento de la ansiedad, depresión, irritabilidad, falta de concentración
- Conduce a tomar malas decisiones y comportamientos más arriesgados
- Mayor riesgo de presión arterial alta, enfermedad cardíaca, ataque cardíaco e insuficiencia cardíaca
- Mayor riesgo de diabetes tipo 2
- Aumento de la grelina y la leptina, lo que lleva a un aumento del hambre y el apetito que puede provocar comer en exceso.
- Aumento del riesgo de lesiones, torpeza y rendimiento deficiente

Mejora Tu Sueño: Una Guía Sencilla

Horario De Sueño Consistente

La mayoría de los recursos confiables recomiendan un mínimo de 7 horas de sueño, pero 8 es lo óptimo. Así que planifica tu horario para satisfacer esa necesidad. Si esto no parece posible, considera agregar una siesta de 20 minutos a la rutina para sumar ese tiempo de sueño sin interrumpir tu sueño profundo nocturno. Si tu termostato en casa se puede programar, ajusta esos horarios de sueño programados para que estén un par de grados más fríos que la configuración típica durante el día. Un ambiente más fresco puede ser útil para un buen sueño profundo.

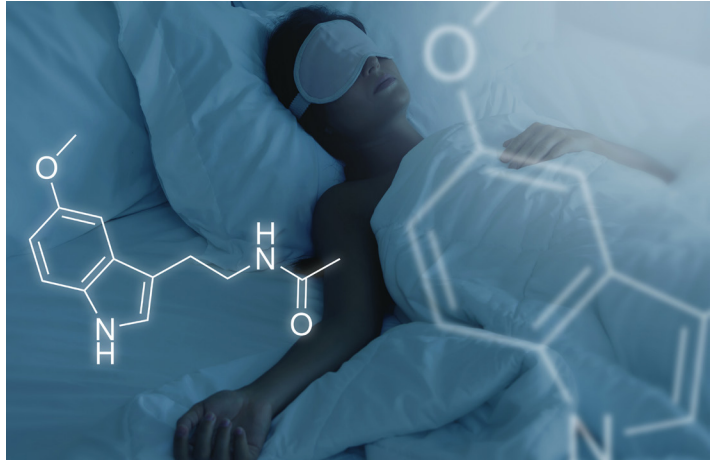
Ejercicio Durante El Día

La actividad física regular, incluso solo 20 minutos, puede promover un mejor sueño.

Rutina Antes De Acostarse

Durante la hora antes de dormir, reduce todas las luces y evita las pantallas de luz azul como tu teléfono o la televisión. En cambio, pasa esa última hora desarrollando una rutina relajante. Este es el momento perfecto para elegir el autocuidado con actividades relajantes como una ducha caliente, un poco de mimo, música relajante, lectura, escribir en un diario de gratitud, una devoción nocturna o meditación.

Al construir intencionalmente esta hora para relajarte en tu horario, tu cuerpo disminuirá el funcionamiento de tu sistema nervioso, aumentará la activación parasimpática, que es el sistema responsable del descanso, la digestión y la recuperación. También liberará la melatonina natural de apoyo, conocida como la hormona del sueño, que también es un importante antioxidante que regula tu sistema inmunológico.



Déjalo Ir O Pospónlo

Hazte la pregunta, ¿puedo "dejarlo ir" o puedo "posponerlo"? Muchos se encuentran acostados en la cama, cuando todos los problemas del día parecen apoderarse de sus pensamientos de repente. Si esto sucede, simplemente pregúntate a ti mismo si puedes elegir entre "¿Puedo dejarlo ir o puedo posponerlo?". Esto te da permiso para desprenderte del problema si en realidad no es tu problema personal para resolver, o escribir el problema y tratarlo cuando estés descansado y con una mente renovada. Incluso puedes escribir el problema en una nota y colocarla junto al despertador, dándote permiso para "posponerlo" y tener la confianza de que recordarás pensarlo mañana. Esta ha sido una técnica maravillosa para mí, y ahora también para mi hijo adolescente que solía mantenerse despierto preocupado por cosas que podría olvidar. Simplemente escríbelo y luego permítete dormir.

Considera Los Suplementos

Si has implementado lo anterior y aún luchas por un buen sueño profundo, considera probar un suplemento de venta libre que pueda ayudar. Los suplementos de melatonina se pueden tomar por vía oral para ayudar a impulsar el ciclo de sueño-vigilia que tu melatonina hormonal natural establece a través del ritmo circadiano. Un suplemento es menos favorable que la hormona natural ya que puede tener efectos secundarios como somnolencia diurna, dolores de cabeza o mareos.

Truco del personal: Personalmente, encuentro que CalmAid, un suplemento de aceite de lavanda, o los pastillajes Rescue Pastille de Bach son efectivos para calmarme antes de acostarme sin causar somnolencia. Son especialmente útiles después de un evento nocturno estimulante cuando necesito relajarme rápidamente. - Laura



Cultivando el Bien Común.

Al ofrecer cannabis medicinal de la más alta calidad en una experiencia optimizada para los clientes, Trulieve®/Harvest brinda acceso a medicamentos seguros y confiables para todos aquellos que los necesitan. Como líderes de la industria, nos esforzamos por ser un modelo de cuidado compasivo y estamos comprometidos con la educación en nuestras tiendas y comunidades, para que los pacientes y proponentes de todo tipo puedan vivir sin límites.

Elegido Mejor Dispensario Médico por el Phoenix New Times

trulieve.com

Trulieve® is a registered trademark of Trulieve, Inc. All Rights Reserved.

HARVEST  Trulieve®

CANNABIS MEDICINAL



Hay una gran evidencia anecdótica y científica creciente que demuestra que el cannabis medicinal mejora la calidad de vida, aliviando el dolor y el sufrimiento de pacientes jóvenes y mayores. Recientemente hablamos con el Dr. William Trout de Harvest y aprendimos más sobre esta importante medicina basada en plantas.

¿Cuál es la historia del cannabis en los Estados Unidos?

El cannabis fue un cultivo comercial principal en este país hasta finales de la década de 1930. Tantos artículos fueron hechos de cannabis: la primera bandera americana, el primer par de Levi Strauss jeans, cuerdas y velas en embarcaciones marítimas. El primer borrador de la Constitución de los EE. UU. fue escrito sobre el papel de cannabis. Hay una historia escrita hace más de cinco mil años sobre su uso médico. La cultura humana está íntimamente ligada a esta planta.

¿Qué puede decirnos sobre el cannabis en el mundo médico actual?

Estamos presenciando un fenómeno de ruptura porque estamos aprendiendo mucho sobre cómo el cannabis funciona. La comunidad científica descubrió un nuevo sistema en el cuerpo humano y lo llamó el "sistema endocannabinoide" debido a la planta cannabis. El trabajo principal del sistema endocannabinoide es mantener el cuerpo en homeostasis, para mantener todos los otros sistemas en balance. El cannabis es la única planta que conocemos que contiene abundantes compuestos cannabinoides que imitan los endocannabinoides naturales del cuerpo y activan el sistema endocannabinoide.

¿Cómo puede ayudar el cannabis a los pacientes oncológicos?

El cannabis se ha utilizado durante cientos de años para aliviar dolor, náuseas y vómitos, los efectos secundarios de la quimioterapia. La medicina ayuda a estimular el apetito, mejora la capacidad para dormir y proporciona una sensación general de bienestar. Inhalar cannabis proporciona un alivio casi inmediato entre dos a cinco minutos. Los resultados son bastante profundos.

¿Cómo pueden las personas educarse sobre el cannabis?

La educación es tan importante. Esto no es un medicamento que les sirva a todos. Es por eso que entender los diferentes tipos de medicina, potencias, modos de administración y la dosificación ayuda al paciente a maximizar los beneficios del medicamento.

¿Cómo ves el futuro del cannabis medicinal?

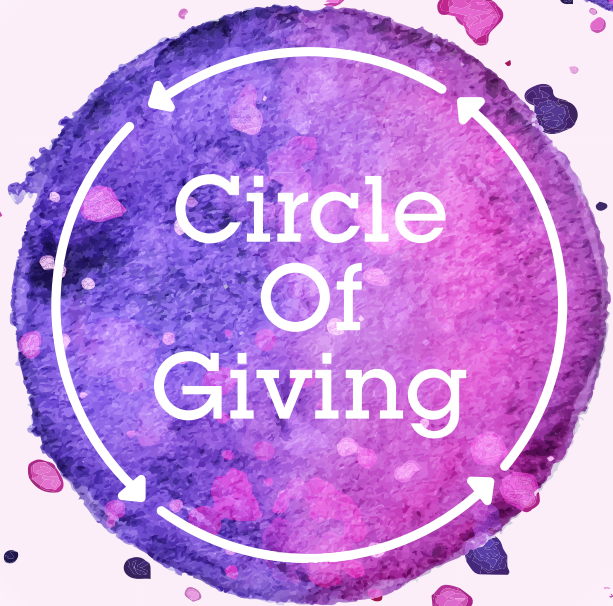
Vamos a ver caer los sesgos. Después de que el cannabis se aprobara a nivel federal, muchos más médicos convencionales y miembros de la comunidad médica tradicional estarán abiertos a su uso para tratar condiciones tales como alivio del dolor, náuseas y vómitos, condiciones que la planta ha tratado durante cientos de años. Ya estamos viendo un cambio en la investigación de cómo el cannabis puede ayudar a paliar con su potencial los síntomas de los tratamientos para el cáncer. Estamos viendo investigaciones preclínicas con resultados claros de que los cannabinoides tienen propiedades anticancerígenas. En modelos celulares, en modelos animales, hemos visto que los cannabinoides estimulan la apoptosis, una muerte celular de células cancerosas, metástasis lenta, angiogénesis lenta. Estamos viendo que la investigación se dirige hacia el cannabis para ser utilizado como una terapia adjunta contra el cáncer, trabajando junto con quimioterapia y otras terapias convencionales contra el cáncer.

Hay tantos conceptos erróneos sobre cannabis. Si pudieras compartir alguno de ellos ¿cuál sería?

Creo que lo más importante es su perfil de seguridad. Abundan los conceptos erróneos de que el cannabis es una planta peligrosa que tenemos que mantener ilegal. La verdad del asunto es que el cannabis es una planta muy segura desde la toxicidad prospectiva. El cannabis es un medicamento con un perfil muy seguro.



Nuestra Comunidad SE UNE



Evento
Pink Out 5K.



2



Brindamos **mamografías gratuitas** en nuestros eventos de la unidad móvil.

3



Nuestros clientes agradecidos nos donan a través de **los fondos para cumpleaños en Facebook**.

9



Las personas ven nuestra revista y asisten a nuestros eventos recaudadores.

4



Con los fondos para cumpleaños, **regalamos una peluca** a pacientes de quimioterapia.

8



Los patrocinios ayudan a proporcionar educación sobre la salud mamaria a mujeres y hombres a través de nuestra revista.

7



Los voluntarios **comparten con sus empresas**, quienes se convierten en nuestros patrocinadores anuales.

6



Amigos y familiares son **voluntarios** para Check for a Lump.

5



Una cliente asiste a nuestro evento de **Super Sobrevivientes** y comparte nuestra misión con su familia y amigos.

DONACIONES Y VOLUNTARIADO

¡Hacen La Diferencia En La Lucha Contra El Cáncer De Mama!



Gracias a los numerosos colaboradores que han brindado tiempo, talento, recursos, conocimientos y contribuciones, realmente han tenido un gran impacto en Check for a Lump. Su apoyo inquebrantable, generosidad y esfuerzos voluntarios han tenido un profundo impacto en nuestra misión y en las vidas de quienes servimos.

Los colaboradores corporativos que valoran y comparten nuestra pasión nos han impulsado con sus generosas donaciones, subvenciones y horas de voluntariado. Sin las corporaciones que participan activamente en nuestra comunidad, no podríamos satisfacer las necesidades de las mujeres a las que servimos este año.

Su compromiso con nuestra causa va más allá de simples contribuciones financieras o de tiempo; representa una creencia en el poder de la acción colectiva y el espíritu comunitario. Con su apoyo, hemos podido mantener viva nuestra misión. Gracias a ustedes, hemos logrado lo siguiente:



Educamos a más de 700,000 personas con una invaluable educación sobre la salud mamaria.

Atendió a más de 2,300 mujeres con mamografías y pruebas diagnósticas.

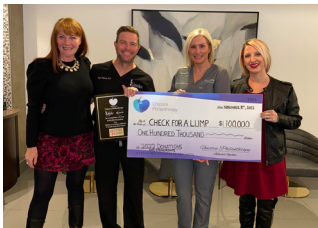
Proporcionó a más de 2,500 mujeres en tratamiento de quimioterapia para el cáncer de mama pelucas nuevas gratuitas.

Apoyó a más de 850 mujeres y a sus co-sobrevivientes en eventos de Super Sobrevivientes Unite y con reconfortantes Kits de Super Sobrevivientes.

Alcanzó una nueva demografía a través de nuestro podcast educativo.

Los voluntarios proporcionaron más de 600 horas de su tiempo y talento.

Recibió innumerables donaciones para nuestros Kits de Super Sobrevivientes.



Más allá de los resultados tangibles, su participación ha traído esperanza, consuelo y alegría a innumerables sobrevivientes de cáncer de mama y familias. Entendemos que detrás de cada donación y hora de voluntariado hay una historia de amabilidad, empatía y un deseo de hacer del mundo un lugar mejor. Su interés nos inspira a esforzarnos por la excelencia y nunca vacilar en nuestro compromiso con nuestra misión.

Mientras reflexionamos sobre el año pasado y miramos hacia el futuro, permanecemos profundamente agradecidos por su colaboración. Realmente somos bendecidas de tenerlos como parte de nuestra familia de Check for a Lump. ¡juntos, ESTAMOS haciendo la diferencia en la lucha contra el cáncer de mama!

Con un sincero agradecimiento,
Ashley Plum, Laura Pentsa, & Nikki Zuba



¡LA COLABORACIÓN

CONTRIBUYE A LA EXPANSIÓN DE
NUESTRO PROGRAMA DE MAMOGRAFÍAS



Check for a Lump está agradecido por el tremendo apoyo de la Fundación BHHS Legacy, una

organización benéfica de Arizona cuya misión filantrópica es mejorar la calidad de vida y la salud de quienes sirve. Hemos sido bendecidos por el apoyo y mentoría que han brindado en los últimos años.

Continúan su apoyo a nuestros programas de alfabetización sobre la salud mamaria y acceso a pruebas de detección para hispanos y latinos. Su generosidad ha permitido aumentar nuestro programa de mamografías, brindando más oportunidades para que la comunidad reciba mamografías gratuitas y pruebas diagnósticas, creando oportunidades equitativas para todos los residentes de Arizona.

¡Las asociaciones comunitarias son un tesoro! Estamos agradecidos por la colaboración y la fuerza que encontramos al apoyarnos mutuamente.

CHECK FOR A LUMP
Education | Mammograms | Wigs | Support
checkforalump.org

**FREE MAMMOGRAMS
MAMOGRAFÍAS GRATIS**

- Over 35 years old?
¿Más de 35 años?
- Only takes 15 minutes!
¡Solo toma 15 minutos!
- No insurance - no problem!
No seguro, ¡no hay problema!
- Walk-ins welcome - appointments prioritized.
Se aceptan visitas sin cita previa: se priorizan las citas.

¡Check for a Lump ofrece oportunidades para mujeres en eventos GRATUITOS de mamografía móvil durante todo el año!



La sólida asociación que hemos formado con la Clínica Médica de la Sociedad de San Vicente de Paúl nos ha permitido organizar eventos móviles en su ubicación. Esto permite a las mujeres acceder fácilmente a los servicios de detección que necesitan cerca de donde viven y donde están sus médicos.

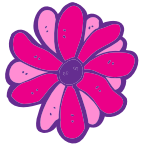


**The Neighborhood
Christian Clinic**
Restoring Health • Restoring Lives

También colaboramos con otras clínicas médicas gratuitas (como Mission of Mercy y The Neighborhood Christian Clinic), iglesias, refugios y centros comunitarios para brindar acceso a la atención médica a quienes lo necesitan.



No solo ofrecemos mamografías móviles gratuitas, también ofrecemos mamografías de detección gratuitas en clínicas de imágenes. Check for a Lump cubrirá el costo de pruebas diagnósticas si se necesitan pruebas de seguimiento hasta el diagnóstico o un "todo claro" del médico.



¡GRACIAS!

¡JUNTOS TODOS GANAMOS Y MARCAMOS LA DIFERENCIA EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA!

Octubre es el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer de Mama. Estamos agradecidos con las personas y empresas que recaudan fondos para nosotros durante octubre con una recaudación de fondos de un día o durante todo

el mes. ¡Nuestra comunidad recaudó \$90,556.61! Nuestra gratitud a todos los que realizaron una recaudación de fondos en octubre para ayudarnos a brindar educación gratuita, mamografías, pelucas y apoyo durante todo el año.

¡juntos estamos marcando la diferencia en la lucha contra el cáncer de mama!



Bashas' and Food City
recaudaron fondos a través de su programa de caridad del mes. Cada una de las organizaciones sin fines de lucro en el programa recibió un total de **\$23,274.26!!!**



Rudy's "Country Store and Bar-B-Q"
¡Ha recaudado fondos con las Copas Rosas por la Causa, recaudando este año \$15,748! ¡¡¡En los últimos 5 años: **\$74,716.00!!!**



Harvest/Trulieve
¡Nos ha apoyado por seis años! ¡¡¡Organizaron una campaña en sus tiendas y reunieron **\$12,140.07!!!**



Circle V Equestrian
Organizó el desafío Un paseo por sendero Rachel! ¡¡¡El evento recaudó un total de **\$10,021.91!!!**



BURN Total Body Conditioning
¡¡¡Vendieron camisetas y recaudaron un total de **\$5,840!!!**



Serrano's Mexican Restaurant
¡En honor a su hermana Stephanie, quien luchó contra el cáncer de mama, recaudó **\$2,500!!!**



Sierra Verde STEM Academy
Organizó un día loco de pelucas y cada estudiante donó \$1.00 para participar. ¡¡¡Los niños recaudaron **\$2,524!!!**

Adore Candle
American Legion, #91
American Legion, Post #44
BOV Card Card
Brighton
Chasse Building Team

Gold Canyon Community
Jars Cannabis
Kendra Scott - Chandler
Kendra Scott - Scottsdale Quarter
Grill on the Green
Lynn Lewis Foundation Games

Mfused
Mint
Peoria Police Department
Phoenix Relief Center
Pinal County Police Department
Racelab

Rio Mirage Cafe
Say Yes to the Dresser
SLAMU
Serrano's
Sierra Verde School
Valley Fitness Kickboxing

PROYECTO PARCHE ROSA



**RECAUDARON
\$4,796!**

PINAL COUNTY POLICE DEPT.
¡Gracias por apoyarnos!

"Una vez más este octubre, queríamos hacer un esfuerzo especial para apoyar a quienes luchan contra el cáncer de mama. Están en nuestros pensamientos y oraciones este mes, y siempre. Me gustaría agradecer a todos los empleados de PCSO y a los miembros del público que ayudaron a colaborar en esta causa tan digna. Su apoyo y dedicación para ayudar a los demás nunca deja de impresionarme." — *Sheriff Mark Lamb*



¡Tu departamento de policía puede unirse al Proyecto del Parche Rosa y seleccionar a Check for a Lump como la organización benéfica de tu elección para mantener los fondos locales!



PEORIA POLICE DEPT.
¡Gracias por apoyarnos!

**RECAUDARON
\$3,457!**

"Me gustaría agradecer a todos los empleados del Departamento de Policía de Peoria y a los miembros de la comunidad por su apoyo en nuestro Proyecto del Parche Rosa, que respaldó a aquellos que están luchando contra el cáncer de mama. Elegimos donar a Check for a Lump. Apoyamos sus esfuerzos para curar el cáncer de mama y esperamos continuar nuestra colaboración con Check for a Lump en el futuro."





¡Los voluntarios son importantes!



¡Los voluntarios marcan la diferencia en la lucha contra el cáncer de mama! ¡Tu tiempo y esfuerzos son un regalo para la comunidad del cáncer de mama! Dona tu tiempo y talento siendo voluntario.



Fabricar artículos para los Super Survivor Kits



Ayudar a llenar nuestras bolsas de regalo



Entrega Super Survivor Kits



Proporcionar asistencia general de oficina



Prepararse y ayudar en eventos de Check for a Lump.

"¡Nos divertimos mucho llenando los Kits de Super Sobrevivientes, ayudando en la oficina y planeando eventos. Qué misión tan emocionante! Estoy muy impresionada con lo que se ha logrado y cómo un sueño se convirtió en una misión y filantropía completa para las mujeres de nuestra comunidad." - Elli (Voluntaria)

¡Llamando a todos los clubes!
¡Ayuda en tu próximo encuentro!
Círculos de costura, grupos de manualidades, gremios de acolchado, iglesias, clubes, ligas de caridad, tropas, equipos



Regístrate o obtén más información en: checkforalump.org/volunteer, escanea el código QR, o envía un correo electrónico a.volunteer@checkforalump.org

RECURSOS GRATIS

Organizaciones sin fines de lucro y otros grupos que asisten a nuestra comunidad de cáncer en Arizona y más allá.

Recursos exclusivos en Arizona

» Check for a Lump

www.checkforalump.org

Brinda educación sobre la salud de las mamas, mamografías, pruebas de diagnóstico, asistencia directa a pacientes con cáncer de mama con pelucas, apoyo y recursos en Arizona. Todo de forma gratuita.

» A 2nd Act

www.a2ndact.org

Celebra y apoya a mujeres que hayan sobrevivido de TODOS los cánceres que están usando sus nuevos dones de vida y experiencia para retribuir al bien común.

» Abreast in the West

www.arizonabcs.com

Se ha probado que el Dragon Boating mejora la salud general y duración de la supervivencia mientras que disminuye la incidencia de linfedema después del tratamiento para el cáncer de mama.

» Circle of Hope

www.hopecancer.org

Llevando esperanza, curación y atención a los que luchan contra el cáncer.

» Coalition of Blacks Against Breast Cancer

www.cbbcaz.org

Proporciona alta calidad, información confiable y apoyo a pacientes negras con cáncer de mama dentro del área metropolitana de Phoenix, y educa a la comunidad negra sobre la prevención del cáncer de mama, diagnóstico, y chequeo.

» Hope After Breast Cancer

www.hopeafterbreastcancer.com

¡Alienta y empodera a las mujeres que han experimentado cáncer de mama para recuperar sus vidas y PROSPERAR!

» Impact One

www.impactone.pink

Ayuda a aliviar la carga experimentada por las mujeres durante el tratamiento del cáncer de mama y la recuperación, ofreciendo prótesis, sostenes, pelucas y prendas postquirúrgicas.

» My Hope Bag

www.myhopebag.org

Proporciona bolsas de ESPERANZA, comodidad, y servicios de apoyo para mujeres con cáncer de mama.

» The Singletons

www.thesingletonsaz.org

Dedicado a disminuir las cargas de padres solteros con cáncer y sus familias.



Asistencia Financiera*

» Bikers for Boobies

www.bikers4boobiesaz.org

Proporciona conciencia, educación, y recursos financieros a todos aquellos la luchan contra el cáncer con énfasis en el cáncer de mama.

» Bosom Buddies of Arizona

www.bosombuddies-az.org

Ofrece apoyo y recursos para hombres y mujeres que están luchando contra el cáncer de mama.

» Happily Ever After League (HEAL)

www.happilyeverafterleague.org

Apoya a las madres durante la recuperación del cáncer. Proporciona servicios de apoyo a madres en Arizona diagnosticadas con cáncer y viviendo con al menos un hijo.

Recursos Médicos

» The Society of St. Vincent De Paul (SSVDP)

www.stvincentdepaul.net

Ofrece a través de la Clínica Médica Virginia G. Piper, servicios de salud gratuitos a personas sin seguro y pacientes desatendidos sin costo alguno.

» AHCCS - Arizona Health Care Cost Containment System

www.azahcccs.gov

Proporciona un programa de seguro médico para residentes de bajos ingresos.

» Well Woman Health Check (WWHC)

www.wellwomanhealthcheck.org

Ayuda a personas de bajos ingresos, sin seguro o insuficiente para que accedan a servicios de detección y diagnóstico de cáncer de mama y de cuello uterino.

» Breast and Cervical Cancer Treatment Program (BCCTP)

www.azhealth.gov/bcctp

Ayuda a las personas que calificarían para WWHC, pero no fueron diagnosticados por ellos. Ayuda a obtener cobertura de AHCCCS a personas con cáncer de mama o de cuello uterino.

» Valleywise Health

www.valleywisehealth.org

Si no está aprobado para la cobertura de AHCCS, el Programa de Asistencia Financiera en Valleywise, determina lo que debe pagar según su nivel de ingresos. MIHS puede ayudar tanto a los que no tienen seguro como a los sub asegurados.



» **Wesley Community Health Centers**

www.wesleychc.org

Brinda atención médica primaria a los no asegurados y sub asegurados, utilizando una tarifa móvil basada en los niveles de ingresos.

» **Dignity Health at St. Joseph's Westgate Medical Center**

www.dignityhealth.org

Si no está aprobado para la cobertura de AHCCS, el Programa de Asistencia Dignity Financial te ayudará con el servicio de salud más asequible que ellos puedan ofrecer.

» **Mountain Park Health**

www.mountainparkhealth.org

Proporcionando atención médica conveniente y asequible para los no asegurados en las áreas de Goodyear, Tempe y Phoenix.

Recursos Nacionales

» **Bag it!**

www.bagit4u.org

Ayuda a los pacientes de cáncer recién diagnosticados a dar los próximos pasos hacia el tratamiento y recuperación, proporcionando información esencial y apoyo.

» **Bright Spot Network**

www.brightspotnetwork.org

Brinda a los jóvenes sobrevivientes de cáncer que son padres de niños pequeños, espacio seguro para la curación, recuperación y conexión del individuo y la familia.

» **Camp Kesem**

www.kesem.org

Comprometidos a crear un mundo donde cada niño con un padre diagnosticado con cáncer, o teme perder a un padre por cáncer, nunca esté solo. Apoyando a estos niños a través del cáncer de sus padres con contenido creativo gratuito y programas llenos de diversión.

» **Cancer Support Community**

www.cancersupportcommunity.org

Ofrece información sobre cómo vivir con cáncer, ya sea que esté recién diagnosticado, un sobreviviente o un miembro de la familia o amigo de alguien que está viviendo con cáncer.

» **Cleaning for a Reason**

www.cleaningforareason.org

Proporciona limpieza de la casa gratis para pacientes con cáncer en los Estados Unidos y Canadá.

» **Families Raising Hope**

www.familiesraisinghope.org

Ayuda a los pacientes con cáncer y a sus familias con la carga financiera que los tratamientos contra el cáncer plantean, para que puedan concentrarse en su salud.

» **Lots a Helping Hands**

www.lotsahelpinghands.com

Una aplicación para organizar fácilmente las comidas y ayuda para amigos y familiares necesitados.

» **Story Half Told**

www.storyhalf told.com

Ofrece educación e información sobre la comprensión de los cánceres de mama hereditarios, como el BRCA1 y el BRCA2 así como su impacto emocional.

» **LivingWith™**

www.thisislivingwithcancer.com

Una aplicación móvil diseñada para ayudarte a conectar con tus seres queridos, pedir el apoyo que necesitas, recordar la importante información de las visitas al médico manteniéndote organizado, todo en un solo lugar. Eso está disponible de forma gratuita en inglés y español.

» **Young Survival Coalition (YSC)**

www.youngsurvival.org

Fortalece la comunidad, aborda las necesidades únicas, promueve y mejora la calidad de vida de los adultos jóvenes afectados por cáncer de mama, localmente, a nivel nacional e internacional.



Asistencia Financera*

» **Bright Spot Network**

www.brightspotnetwork.org

Proporciona a jóvenes sobrevivientes de cáncer que son padres de niños pequeños un espacio seguro para la curación individual y familiar, la recuperación y la conexión.

» **Provision Project**

www.provisionproject.org

Proporciona ayuda financiera a las mujeres en tratamiento activo del cáncer de mama.

* Subvenciones de una sola vez

Recursos Médicos

» **Patient Advocacy Foundation**

www.patientadvocate.org

Ayuda a encontrar recursos y eliminar obstáculos a la asistencia sanitaria.



Escanee el código QR aquí o visite nuestro sitio web para encontrar más información sobre estos recursos.



Envíenos cualquier recurso gratuito adicional que sepa a: outreach@checkforalump.org

RECURSOS GRATIS



Organizaciones sin fines de lucro y otros grupos que ayudan a nuestra comunidad de cáncer en Arizona y más allá.

Retreats

» Boarding for Breast Cancer (B4BC)

www.b4bc.org

La misión de B4BC se centra en tres aspectos principales: preparar a los jóvenes con educación sobre la detección temprana, promover la importancia de mantener un estilo de vida saludable y activo como el mejor medio de prevención del cáncer de mama, y brindar apoyo a los sobrevivientes afectados por el cáncer de mama.

» Casting for Recovery

www.castingforrecovery.org

Ofrece a pacientes de cáncer de mama un programa de retiro al aire libre único que combina educación y apoyo sobre el cáncer de mama con la terapéutica actividad de la pesca.

» Epic Experience Beyond Cancer

www.epicexperience.org

Proporciona aventuras al aire libre que cambian vidas para adultos jóvenes afectados por el cáncer y otras condiciones de salud graves.

» Faces of Courage

www.facesofcourage.org

El "Retiro para Mujeres de Color" está diseñado de manera única para mujeres negras y de color en un esfuerzo por abordar los niveles desproporcionados de mortalidad dentro de esta población.

» First Descents

www.firstdescents.org

Proporciona aventuras al aire libre que cambian vidas para adultos jóvenes afectados por el cáncer y otras condiciones de salud graves.

» Harmony Hill Healing Retreat

www.harmonyhill.org/cancer-retreats/

Se ofrecen retiros de cáncer de 3 días sin costo alguno para los participantes y sus acompañantes. Ofrecen un espacio sagrado para sanar, conectar con otros y acceder a tu propia sabiduría interior.

» Image Reborn - Breast Cancer Survivor Retreats

www.imagerebornfoundation.org

Proporciona retiros de renovación sin costo alguno a aquellos diagnosticados con cáncer de mama y los apoya para vivir vidas ricas y satisfactorias.

» Little Pink Houses of Hope

www.littlepink.org

Empodera a pacientes de cáncer de mama y a sus familias para vivir cada día al máximo, con dirección, propósito y esperanza para el viaje del cáncer a través de retiros vacacionales gratuitos de una semana de duración.

» Pink Lemonade Project

www.pinklemonadeproject.org/plp-retreats/

Retiros que ofrecen la oportunidad de reflexionar sobre el impacto del cáncer en tu vida y redefinir tu ser después de cáncer.

» Project Koru

www.projectkoru.org

Enriquece vidas a través de la comunidad y la naturaleza como una forma de avanzar más allá del cáncer.

» Women Beyond Cancer

www.womenbeyondcancer.org

Organiza retiros para mujeres que lidian con CUALQUIER tipo de cáncer.

Recursos para el Cáncer de Mama Metastásico

» Living Beyond Breast Cancer

www.lbbc.org

Conectando a las personas con información confiable y una comunidad de apoyo.

» Metastatic Breast Cancer Alliance (MBCA)

www.mbcalliance.org

MBC Connect 2.0 es un registro interactivo, compatible con la web y dispositivos móviles, donde puedes compartir información sobre tu historial de enfermedad de Cáncer de Mama Metastásico, experiencias y calidad de vida, y ahora, obtener posibles coincidencias para ensayos clínicos.

» Metastatic Trial Talk

www.metastatictrialtalk.org

Te empodera con conocimientos sobre los últimos ensayos clínicos, investigaciones y opciones de tratamiento para que puedas compartir y discutir con tu médico.

» METAvivor

www.metavivor.org

Dedicado a la lucha específica de mujeres y hombres que viven con cáncer de mama metastásico en etapa 4 y a otorgar becas anuales para investigaciones sobre cáncer de mama en etapa 4.

» SHARE Metastatic Breast Cancer

www.sharecancersupport.org

Un espacio donde puedes sentirte seguro, apoyado y empoderado para contar tu historia y discutir tus problemas. Los voluntarios pares de SHARE, así como otras mujeres como tú, están aquí para responder tus preguntas y brindarte aliento.

¡Gracias A Los Patrocinadores GRANDES & PEQUEÑOS!



Audrey Kaasa
Bradley Shames
Chef Scott Umscheid

Circle V Equestrian
Maricopa County
Paralegal Division

Matthew DiDonato
Moon Valley Women's
Club

Sue Carter
Team Gigi's ChiChi's
Women of Scottsdale

Pedimos disculpas de antemano si de
manera involuntaria no incluimos su nombre.
¡Por favor sepa que le apreciamos!

Le tratamos mejor.



Para programar una cita, escanee el código QR, llame al **800.233.3264** o visite **EvernorthCareGroup.com**

Hay citas disponibles para cuidado primario el mismo día o al día siguiente.

* Encuesta de Net Promoter Score (NPS) sobre Evernorth Care Group para 2023. Todos los productos y servicios de Evernorth Care Group se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group. Evernorth Care Group se refiere a la división del grupo médico de Cigna HealthCare of Arizona, Inc. ©2024 Evernorth.

EVERNORTH
Care Group

Making healthy moves.

Cigna HealthcareSM is committed to helping every individual live a life of health and vitality. That's why we're proud to support Check for a Lump.



All Cigna Healthcare products and services are provided exclusively by or through operating subsidiaries of The Cigna Group. 969926 02/24 © 2024 Cigna Healthcare. Some content provided under license.

Proud to support Check for a Lump



**Sonora Quest
Laboratories™**

A Subsidiary of Laboratory Sciences of Arizona



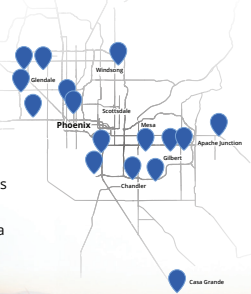
For more information visit **SonoraQuest.com**



**IMÁGENES DE PRECISIÓN
EQUIPOS DE VANGUARDIA
EXPERIENCIA DE CLASE MUNDIAL**

Arizona Diagnostic Radiology ofrece imágenes ambulatorias incomparables con más de 35 años de experiencia.

Nuestra tecnología avanzada garantiza claridad y confianza en cada escaneo en nuestros centros convenientemente ubicados en Phoenix.



Teléfono de programación: (480) 455-1850
Programación de faxes: (480) 455-1855

ArizonaDiagnosticRadiology.com |



RECONSTRUCCIÓN MAMARIA: CONOZCA SUS OPCIONES



JENNIFER GEOGHEGAN, MD



BRYAN GAWLEY, MD



RADBEH TORABI, MD



ROZBEH TORABI, MD

Para obtener más información sobre el trabajo del Arizona Center for Reconstructive Breast Surgery, visite **AZBREASTCENTER.ORG**



**MINT
CANNABIS**

FREE PRE-ROLL
PRESENT THIS AD TO REDEEM

WHILE SUPPLIES LAST. OFFER IS SUBJECT TO CHANGE.
SEE STORE FOR DETAILS. EXPIRES 12/31/23



MINTDEALS.COM

Conviértete en un patrocinador Big Wig de



y coloca tu logotipo aquí.

SCAN ME

Para obtener más información, escanea el código QR o visita: **www.checkforalump.org/sponsor**



**Cultivating
the Greater
Good.**

Voted Best Medical Dispensary
by the Phoenix New Times

trulieve.com

Trulieve® is a registered trademark of Trulieve, Inc. All Rights Reserved.

HARVEST Trulieve