

# VOICE OF THE FIELDS

## California

October 2024

FREE

Volume 34, Number 10

# Breast Cancer Awareness Month

**B**REAST CANCER is one of the most common cancers affecting women worldwide. It is important to remember that early detection can save lives, and understanding the risks, symptoms, and available resources can make a significant difference. While breast cancer primarily affects females, men can also be diagnosed, though this is rare. In the United States, 1 in 8 women will be diagnosed with breast cancer in their lifetime.

## What Is Breast Cancer?

Breast cancer occurs when abnormal cells in the breast grow uncontrollably and form a tumor. Tumors may be benign (non-cancerous) or malignant (cancerous). Malignant tumors are dangerous because they can spread (metastasize) to other parts of the body including the lungs, liver, and bones. This process is known as metastasis.

## What Causes Breast Cancer?

While it is not always clear what causes cancer, several factors may play a role including genetics and environmental influences. These factors cause cells in the breast to divide uncontrollably, forming tumors. There are two main types of risk factors.

### GENETIC FACTORS

Some risk factors are inherited and cannot be changed. These include:

- **Gender:** Breast cancer occurs

more frequently in women than it does in men.

- **Age:** The risk increases with age, with 2 out of 3 invasive breast cancers occurring in women over 55.
- **Family History:** A family history of breast cancer (es-

pecially in mother, sister, or child) increases the likelihood of being diagnosed.

- **BRCA1 and BRCA2 Genes:** Mutations in these genes are linked to higher breast cancer risk.

### ENVIRONMENTAL AND LIFESTYLE RISKS

These factors are often within your control. Steps to reduce breast cancer risk include:

- **Maintaining a healthy weight:** Obesity, especially post-menopause, is a known risk factor.
- **Exercising regularly:** Physical

*Continued on next page*





## Breast Cancer

*Continued from previous page*

activity helps lower the risk of breast cancer.

### ■ **Limiting alcohol intake:**

Alcohol consumption has been linked to an increased risk of breast cancer.

- **Consult your doctor:** If you take hormone replacement therapy or oral contraceptives, discuss the risks with your doctor.

## Understanding Tumors and Symptoms

There are two types of tumors: benign and malignant. Benign tumors are generally not life threatening and do not spread. Malignant tumors, however, can invade nearby tissues and metastasize. Common signs and symptoms of breast cancer include:

- A lump or thickening in the breast or underarm.
- Changes in breast size or shape (asymmetry, swelling, or shrinkage)
- Dimpling or puckering of the skin, specifically a change in texture
- Nipple discharge that is clear or bloody

## Early Detection Is Important

Early detection through regular screenings is important and can greatly improve the chances of successful treatment. Women over the age of 40 or those with a family history of breast cancer

should receive regular mammograms and perform self-exams. Clinics and health organizations offer free or low-cost screenings so do not hesitate to take advantage of these services:

- **YWCA:** The Young Women’s Christian Association has an ENCOREPlus program that offers free mammograms to women between the age of 40-64 that meet specific income requirements as listed on the website. To view the income requirements or apply for a free mammogram, visit the following website: <http://ywcabinghamton.org/programs/encoreplus/>
- **NBCF:** The National Breast Cancer Foundation provides grants to facilities in the United States that provide screening and diagnostic mammograms, breast ultrasounds, and clinical breast exams. In California, there are locations in Los Angeles and Arcata. To find more information visit: <https://www.nationalbreastcancer.org/nbcf-programs/national-mammography-program/>
- **The California Department of Health:** The department offers the Every Woman Counts program. You may qualify for free services if you are a woman 40 years or older or if you have symptoms at any age, regardless of gender. To find a location near you search:

“Department of Health California Services.” On this page, you can search for “Every Woman Counts” in the top right corner.

## What to do if you notice symptoms

If you notice any unusual changes in your breasts or other signs of concern, contact your healthcare provider immediately. Regular screenings and prompt medical attention offer the best chance of early detection and successful treatment.

# VOICE OF THE FIELDS

California Circulation:  
22,500 copies bi-monthly

[www.LaCooperativa.org](http://www.LaCooperativa.org)

**Published monthly by:**  
**La Cooperativa Campesina de California**

1107 9th Street, Suite 420  
Sacramento, CA 95814  
Phone 916.388.2220  
Fax 916.388.2425

This product is copyrighted by the institution that created it. Internal use by an organization and/or personal use by an individual for non-commercial purposes is permissible. All other uses require the prior authorization of the copyright owner.

Content produced by ALZA Strategies, a full-service strategy firm that offers quality media relations, crisis communications, public affairs services, and expertise into the growing Latino market.





## Cáncer de Mama

Continuación de la página anterior

para reducir el riesgo de cáncer de mama incluyen:

- **Mantener un peso saludable:** La obesidad, en especial después de la menopausia, es un factor de riesgo conocido.
- **Hacer ejercicio regularmente:** La actividad física ayuda a bajar el riesgo de cáncer de mama.
- **Limitar el consumo de alcohol:** El consumo de alcohol se ha vinculado a un aumento en el riesgo de cáncer de mama.
- **Consultar al médico:** Si usted toma terapia de reemplazo hormonal o anticonceptivos orales, analice los riesgos con su médico.

### Comprender los tumores y los síntomas

Existen dos tipos de tumores: benignos y malignos. Los tumores benignos, por lo general, no son potencialmente mortales y no se propagan. Los tumores malignos, sin embargo, pueden invadir los tejidos aledaños y hacer metástasis. Los signos y síntomas frecuentes del cáncer de mama incluyen:

- Bultos o durezas en la mama o en la axila.
- Cambios en el tamaño o la forma de la mama (asimetría, hinchazón o encogimiento)
- Hundimiento o pliegue de la piel, más específicamente, cambios en la textura
- Secreción del pezón que es transparente o con sangre

### Importancia de la detección temprana

La detección temprana a través de controles frecuentes es importante y puede mejorar enormemente las proba-

bilidades de un tratamiento exitoso. Las mujeres mayores de 40 años o aquellas con antecedentes familiares de cáncer de mama se deben realizar mamografías de manera frecuente y se deben auto-examinar. Las clínicas y organizaciones de salud ofrecen exámenes gratuitos o de bajo costo, de modo que no dude en aprovechar estos servicios:

- **YWCA:** La organización Young Women's Christian Association cuenta con el programa ENCORE-Plus, el cual ofrece mamografías gratuitas a las mujeres entre 40 y 64 años de edad que cumplen con requerimientos de ingresos específicos según se menciona en su sitio web. Para ver los requerimientos de ingresos o solicitar una mamografía gratuita, visite el siguiente sitio web: <http://ywcabinghamton.org/programs/encoreplus/>
- **NBCF:** La organización National Breast Cancer Foundation ofrece subvenciones a instituciones de los Estados Unidos que realizan exámenes y mamografías de diagnóstico, ecografías de mama y exámenes clínicos de mama. En California, tiene oficinas en Los Ángeles y Arcata. Para obtener más información, visite: <https://www.nationalbreastcancer.org/nbcf-programs/national-mammography-program/>
- **El Departamento de Salud de California:** El Departamento ofrece el programa Every Woman Counts. Usted puede reunir los requisitos para recibir servicios gratuitos si es mujer y tiene 40 años o más, o si presenta síntomas a cualquier edad, sin importar su género. Para encontrar

una oficina cerca de usted, busque: "Department of Health California Services" (Departamento de Servicios de Salud de California). En esta página, puede buscar el programa "Every Woman Counts" en la esquina superior derecha.

### Qué debe hacer si detecta síntomas

Si detecta cualquier cambio inusual en sus mamas u otros signos preocupantes, comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato. Los exámenes frecuentes y la atención médica inmediata ofrecen la mejor probabilidad de una detección temprana y un tratamiento exitoso.

## LA VOZ DEL CAMPO

Circulación California:  
22,500 ejemplares bimestrales  
[www.LaCooperativa.org](http://www.LaCooperativa.org)  
Una publicación mensual de:  
La Cooperativa Campesina  
de California  
1107 9th Street, Suite 420  
Sacramento, CA 95814  
teléfono 916.388.2220  
fax 916.388.2425

Este producto es propiedad de la institución que lo creó. El uso interno de una organización y / o el uso personal por un particular para fines no comerciales está permitida. Todos los demás usos requieren la autorización previa del titular de los derechos de autor.

Este contenido ha sido producido por ALZA Strategies, una empresa que ofrece estrategias íntegras para lograr relaciones de alta calidad con los medios informativos y gestionar comunicaciones en situaciones de crisis, además de servicios sobre asuntos públicos y pericia sobre el creciente mercado latino.



# Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama

**E**L CÁNCER DE MAMA es uno de los tipos de cáncer más frecuentes que afecta a las mujeres de todo el mundo. Es importante recordar que la detección temprana puede salvar vidas, y comprender los riesgos, los síntomas y los recursos disponibles puede hacer una gran diferencia. Si bien el cáncer de mama afecta principalmente a las mujeres, los hombres también pueden recibir este diagnóstico, aunque es poco frecuente. En los Estados Unidos, 1 de cada 8 mujeres recibe el diagnóstico de cáncer de mama en su vida.

## ¿Qué es el Cáncer de Mama?

El cáncer de mama se presenta cuando células anormales en la mama crecen de manera incontrolable y forman un tumor. Los tumores pueden ser benignos (no cancerígenos) o malignos (cancerígenos). Los tumores malignos son peligrosos porque se pueden propagar (hacer metástasis) hacia otras partes del cuerpo, incluidos los pulmones, el hígado y los huesos. Este proceso se conoce como metástasis.

## ¿Qué provoca el Cáncer de Mama?

Si bien no siempre está claro qué provoca el cáncer, existen varios factores, como la genética e influencias ambientales. Estos factores provocan que las células en la mama se dividan de manera incontrolable, formando tumores. Existen dos tipos principales de factores de riesgo.

### FACTORES GENÉTICOS

Algunos factores de riesgo son hereditarios y no se pueden cambiar. Estos incluyen:

mujeres mayores de 55 años.

- **Antecedentes Familiares:** Los antecedentes de cáncer de mama (en especial, en madres, hermanas o hijas) aumentan la probabilidad de recibir este diagnóstico.
- **Genes BRCA1 y BRCA2:** Las mutaciones en estos genes están vinculadas a un mayor riesgo de cáncer de mama.

### RIESGOS AMBIENTALES Y ESTILO DE VIDA

Estos factores suelen estar dentro del control de las personas. Los pasos

*Continúa en la siguiente página*

