

# No More Excuses!



## Did you know?

**Carol:** Hey Joan, how are you?

**Joan:** I'm good. I just went for my mammogram. You know you need one every year after you turn 40. By the way, have you had yours?

**Carol:** Not yet. I know I should go but I can't take a day off from work. My job is important to me.

**Joan:** I've heard that before, but nothing matters more than your health. If you won't do it for yourself, do it for your family!

**Carol:** Listen Joan, I had a mammogram once and it hurt. I don't want to go through that again.

**Joan:** I think a couple of seconds is worth your life.

**Carol:** I know. But the truth is – I don't want to think about cancer – and I don't even have health insurance.

**Joan:** Come on, Carol, no more excuses. You may be able to get a free or low-cost mammogram.

**Carol:** OK, you are right. It's time I take care of this. I'll call today.

- A mammogram is an X-ray of the breast and is safe.
- Even if no one in your family has had cancer, you still need a test.
- If your mother, sister or daughter has had breast cancer, talk to a doctor about when to get your test.
- Programs in your area may offer free or low-cost mammograms if you don't have health insurance.

To find a mammogram  
near you, call:

1.800.227.2345



Get help anytime.

1.800.ACS.2345 / [www.cancer.org](http://www.cancer.org)

# ¡Deja las excusas!



¿Sabía usted que...

**Carolina:** Hola, Juanita. ¿Cómo estás?

**Juanita:** Estoy bien. Me acabo de hacer mi mamograma anual. A propósito, tú sabes que necesitas hacerte uno cada año después de cumplir los 40. ¿Ya te hiciste el tuyo?

**Carolina:** No todavía. Sé que debo de ir pero no puedo faltar al trabajo. Mi trabajo es muy importante.

**Juanita:** Eso lo he oído antes pero no hay nada más importante que tu salud. Si no lo haces por ti, hazlo por tu familia.

**Carolina:** Juanita es que una vez me hice un mamograma y me dolió. No quiero pasar por eso otra vez.

**Juanita:** Unos segundos de molestia valen la pena por tu vida.

**Carolina:** Tienes razón. La verdad es que no quiero pensar en el cáncer. Además, ni tengo seguro médico.

**Carolina:** Vamos, Juanita, deja las excusas. A lo mejor puedes conseguir un mamograma gratis o a bajo costo.

**Juanita:** Está bien, tienes razón. Ya es hora de hacerlo. Voy a llamar hoy mismo.

- Un mamograma toma rayos X de los senos y no es peligroso.
- Aunque nadie en su familia haya tenido cáncer del seno, usted debe hacerse un mamograma.
- Si su madre, hermana o hija ha tenido cáncer del seno, hable con un médico para saber cuándo debe hacerse los exámenes.
- Pueden haber programas en su comunidad que ofrezcan mamogramas gratis o a bajo costo si usted no tiene seguro médico.

Si desea hacerse un  
mamograma llame al:

1.800.227.2345



Get help anytime.

1.800.ACS.2345 / [www.cancer.org](http://www.cancer.org)