

# La detección temprana empieza con usted.



Use la aplicación Know Your Lemons para revisar si hay señales de cáncer de seno y conocer sus factores de riesgo.

Cigna Healthcare<sup>SM</sup> se ha asociado con Know Your Lemons<sup>®</sup>, una entidad de beneficencia global que ayuda a mejorar la detección temprana del cáncer de seno mediante educación sobre los síntomas y los exámenes de detección, de una manera divertida y accesible.

## La educación y la detección temprana salvan vidas

Según las estadísticas, 1 de cada 8 mujeres en los Estados Unidos desarrollarán cáncer de seno<sup>1</sup> y el 85% de los casos no tienen antecedentes familiares ni genéticos.<sup>2</sup> Pero cuando se detecta a tiempo, la tasa de supervivencia para el cáncer de seno puede alcanzar hasta un 99%.<sup>3</sup>

## Conozca más sobre la salud de los senos con la aplicación Know Your Lemons

Esta reconocida aplicación<sup>4</sup> ofrece programas y herramientas para mejorar la detección temprana. Para empezar, visite [knowyourlemons.org](https://knowyourlemons.org).

- Lea sobre los 12 síntomas del cáncer de seno
- Aprenda a hacerse un autoexamen (para todas las personas, porque el cáncer de seno puede afectar a cualquiera)
- Obtenga información de inmediato sobre un síntoma que tenga
- Use la herramienta de detección para ver sus factores de riesgo
- Cree un plan de cuidados personalizado con su médico basado en sus riesgos
- Reciba consejos sobre cómo prepararse para los exámenes de los senos
- Configure recordatorios para hacerse un autoexamen y programar una mamografía (si corresponde)



[knowyourlemons.org](https://knowyourlemons.org)

Descargue la aplicación hoy mismo.<sup>5</sup> Es gratis, y Know Your Lemons no recopilará su información personal. Ni siquiera es necesario que ingrese su dirección de correo electrónico.

1. American Cancer Society, "Key Statistics for Breast Cancer." Breast Cancer Statistics | How Common Is Breast Cancer? | American Cancer Society. Última revisión: enero de 2024. 2. BreastCancer.org. Breast Cancer Facts and Statistics. Breast Cancer Facts and Statistics 2024. Última actualización: julio de 2024. 3. National Breast Cancer Foundation, Inc. "Breast Cancer Facts & Stats." Breast Cancer Facts & Stats 2024 - Incidence, Age, Survival, & More (nationalbreastcancer.org). Última actualización: agosto de 2024. 4. La aplicación Know Your Lemons fue nombrada por los Premios Webby como una de las mejores 5 aplicaciones de salud y bienestar de 2022. [knowyourlemons.org/blog/international-know-your-lemons-day](https://knowyourlemons.org/blog/international-know-your-lemons-day). 5. Cigna Healthcare no avala ni garantiza la precisión del contenido de terceros ni se hace responsable por este contenido. Usted acepta asumir todos los riesgos al usar contenido de terceros.

Todos los productos y servicios de Cigna Healthcare se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de The Cigna Group.

965555SP 09/24 © 2024 Cigna Healthcare. Parte del contenido se suministra bajo licencia.



KNOW  
YOUR  
LEMONS<sup>®</sup>