

Breast Cancer Screening

Early Detection for Your Breast Protection

Breast cancer is the second most common cancer among women in the United States. A mammogram is a low-dose x-ray of the breast that is used to look for breast changes and detect breast cancer.



Who should get screened?

Women who are ages 40 to 74 should get screened every two years. Women younger than 40 should talk to their primary care provider about when to start breast cancer screenings.



To access our online health education library

With information, tools, and resources for preventive care and healthy lifestyles, visit www.cencalhealth.org and click on “Health and Wellness.”



If you have a personal or family history of breast cancer, talk to your doctor to find out if you need more frequent check ups.

Many women have fears about getting screened for many different reasons. Common concerns are about pain or discomfort during mammograms. Other women avoid getting tested because they are afraid of receiving test results.

It's completely normal to feel a bit nervous. Try to see breast cancer screenings as a part of your regular health routines. Feel free to reach out to your primary care provider to discuss your concerns. Early detection saves lives.



To speak with a Health Educator at CenCal Health:

Please call 1-800-421-2560, ext. 3126. Leave a voicemail with your request for support or information, and we will call you back as soon as possible. You can also request health education materials through your online Member Account at qrco.de/CCHmemberportal.

Ready for your screening?

Here are the steps to take:

1. **Call your Primary Care Practitioner (PCP) today:**
Ask for a mammogram referral
2. **Schedule your appointment:** At a contracted radiology lab. Find one here! qrco.de/bedlvz
3. **Show up 15 minutes before** your scheduled appointment time
4. **Be proud of yourself!** Getting screened is important for your health, and you did it!



To see if you qualify for free transportation to your appointment:

Call CenCal Health's Member Services Department toll-free at 1-877-814-1861 (TTY/TDD 1-833-556-2560 or 711), Monday - Friday, 8 a.m. - 5 p.m. or Ventura Transit Systems at 1-855-659-4600.

Detección de Cáncer de Seno

Detección Temprana Para la Protección de sus Senos

El cáncer de seno es el segundo cáncer más común en las mujeres en los Estados Unidos. Una mamografía es una radiografía de baja dosis de los senos que se usa para buscar cambios en los senos y detectar el cáncer de seno.



¿Quién se debe hacer una prueba de detección?

Las mujeres entre las edades de 40 a 74 deben de hacerse una prueba de detección cada dos años. Las mujeres menores de 40 deben hablar con su proveedor de cuidado primario sobre cuándo empezar la detección de cáncer de seno.



Para acceder a nuestra biblioteca de educación de salud en línea

con información, ayudas, y recursos para el cuidado preventivo y estilos de vida saludables, visite www.cencalhealth.org y haga clic en “Salud y Bienestar.”



Si tiene historial personal o familiar de cáncer de seno, hable con su doctor para decidir si necesita chequeos más frecuentes.

Muchas mujeres tienen temor sobre hacerse la detección por muchas diferentes razones. Algunas preocupaciones comunes son acerca del dolor o incomodidad durante las mamografías. Otras mujeres evitan hacerse la prueba porque tienen miedo de recibir los resultados de la prueba.

Es completamente normal sentirse un poco nerviosa. Trate de pensar en la detección de cáncer de seno como parte de sus rutinas de salud regulares. No dude en comunicarse con su proveedor de cuidado primario para hablar sobre sus preocupaciones.



Para hablar con un Educador de Salud en CenCal Health:

Por favor llame al 1-800-421-2560, ext. 3126. Deje un mensaje de voz con su solicitud para apoyo o información, y le regresaremos la llamada lo más pronto posible. También puede solicitar materiales educativos por su Cuenta de Miembro en línea en qrco.de/CCHmemberportal.

¿Lista para su prueba de detección?

Estos son los pasos que debe tomar:

- 1. Llame hoy a su proveedor de cuidado primario (PCP):**
Pídale un pase para una mamografía
- 2. Haga su cita:** en un laboratorio de radiología contratado.
¡Encuentre uno aquí! qrco.de/bedlvz
- 3. Llegue 15 minutos antes** de la hora programada para su cita
- 4. ¡Siéntase orgullosa de sí misma!** Hacerse una prueba de detección es importante para su salud, ¡y ya lo hizo!



Para ver si califica para transporte gratis para ir a su cita:

Llame sin costo al Departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al 1-877-814-1861 (a la línea TTY/TDD 1-833-556-2560 o 711), lunes a viernes, 8 a.m. - 5 p.m. o a Ventura Transit Systems al 1-855-659-4600.