Somos auna

Oncosalud
TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

¿CÓMO PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA?

GUÍA PRÁCTICA PARA LUCHAR CONTRA EL CÁNCER DE MAMA CON PREVENCIÓN

Índice

04 Nutrición

07 Ejercicios

10 Estilo de vida

13 Salud mental

15 Cómo detectar el Cancer a tiempo

19 Podcasts y Apps

El Cáncer es la **segunda causa de muerte** en el continente

Según la Organización Panamericana de la Salud. Es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona sin importar su condición social y si no se trata a tiempo puede ser potencialmente mortal.

En Latinoamérica el caso de las mujeres, el **Cáncer de Mama es el más frecuente seguido del Cáncer de Cuello Uterino y de Estómago.**

El Observatorio Global de Cáncer de la OMS señala que, en el 2020, el **18% de los nuevos casos de Cáncer detectados en la población femenina peruana corresponde a Cáncer de Mama.** Si bien no existe una receta para prevenir el Cáncer, sí hay algunas armas que podemos utilizar para prevenirlo. Son pequeños cambios que, con el tiempo, pueden hacer una gran diferencia.

Nutrición

Oncosalud
TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

Una buena alimentación te ayudará a tener una vida más sana y a prevenir muchas enfermedades, entre ellas el Cáncer. En el caso del Cáncer de Mama, el sobrepeso y la obesidad son un factor de riesgo comprobado que puede dificultar el tratamiento y reducir la esperanza de vida.

A la hora de comer, es tan importante qué consumes como la forma en que lo haces. La base de una buena nutrición es crear hábitos que puedas mantener a lo largo del tiempo y mejoren tanto tu ingesta de nutrientes como tu relación con la comida.

25 a más de IMC es sobrepeso y de 30 a más es obesidad

Por ejemplo:

Hábitos alimenticios

Educa a tu estómago a tener un horario de comidas.

Controla tus porciones según tu requerimiento calórico.

Come despacio y sin distracciones.

Toma agua todo el día.

Al elegir tus ingredientes, recuerda que deben ser variados y lo más limpios posible. La dieta mediterránea es una de las más recomendadas para una buena alimentación, ya que reúne los principales grupos alimenticios:

Principales grupos alimenticios

Frutas y verduras con mucha fibra.

Cereales y/o granos enteros.

Proteínas magras como pollo o pescado.

Grasas saludables de fuentes vegetales como el aceite de oliva.

Ejercicios

Oncosalud
TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

2.5 a 5 horas semanales de ejercicio moderado es lo mínimo recomendado.

El ejercicio es aliado de la nutrición si se trata de la prevención del Cáncer de Mama. De hecho, está comprobado que la actividad física constante disminuye considerablemente las probabilidades de desarrollar esta enfermedad especialmente en mujeres con factores de riesgo.

El ejercicio reduce los niveles de estrógeno y previene el alza de los niveles de insulina, ambos relacionados con el desarrollo de Cáncer. Además, mejora el sistema inmunológico, promueve la oxigenación de las células y ayuda a controlar el peso.

Algunos de los ejercicios que puedes incorporar en tu rutina diaria son:

Correr o nadar.

Yoga y pilates.

Ejercicios de fuerza.

Baile.

Y si trabajas frente a la computadora, no dejes de tomarte pausas activas:

Camina un poco cada 30 minutos.

Estira el cuello rotando la cabeza de forma circular.

Eleva los hombros y luego rótalos hacia adelante y atrás.

Estira los brazos con los dedos entrecruzados hacia adelante.

Abre y cierra los dedos para relajarlos.

Sentada, lleva tu pecho a las piernas y abraza las rodillas.

La actividad física es capaz de interaccionar sobre diferentes mecanismos biológicos típicamente alterados en el Cáncer de Mama, como son: marcadores inflamatorios, hormonas sexuales, eje insulina/IGF-I, hormonas suprarrenales, vitamina D, sistema inmune, estrés oxidativo y reparación del ADN; dando así resultados positivos en cuanto a disminución del riesgo de carcinogénesis, aumento de calidad de vida y mejora de los efectos secundarios derivados del tratamiento, así como disminución de la recurrencia tumoral y aumento de la supervivencia global.

Estilo de vida

Oncosalud
TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

Comer bien y mantenerte activa es parte de un estilo de vida saludable. Sin embargo no es lo único: hay otros hábitos que debes considerar que te ayudarán a prevenir el Cáncer de Mama y otras enfermedades.

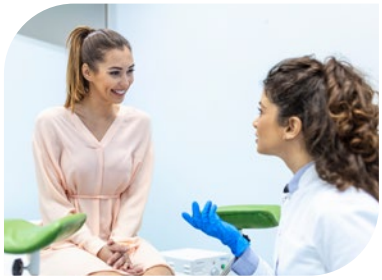
Por ejemplo:

Elimina el alcohol y el tabaco

Beber y fumar son dos de los hábitos más dañinos para el cuerpo porque alteran su composición, dañan órganos y te hacen propensa a enfermar.
Por ejemplo, comparando con las mujeres que no beben, las que lo hacen tres veces por semana aumentan su riesgo de tener Cáncer de Mama en un 15%. ¡Evitarlos es fundamental!

1 bebida por día es el límite si no puedes dejar de beber.

Cuida tu salud sexual



El uso de anticonceptivos hormonales, como las píldoras, aumenta ligeramente el riesgo de desarrollar Cáncer de Mama. Sin embargo, es preferible que converses con tu ginecólogo para evaluar otros factores como la edad, la genética y tu salud en general.

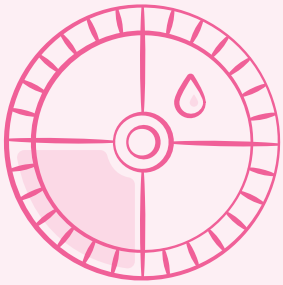
No olvides tus chequeos médicos

La detección temprana del Cáncer de Mama puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. Por eso, es importante conversar con un oncólogo especialista para que, dependiendo de tu edad, recomiende la mejor forma de prevenirlo. Si tienes más de 40 años, es mandatorio realizarte una mamografía cada año.

No importa tu edad, es importante que aprendas a autoexaminarte para notar alguna anormalidad. Te explicamos cómo:

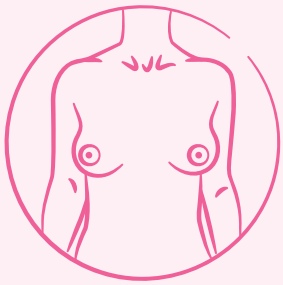
1

El autoexamen debe ser el día 7 de tu periodo o el ultimo día de tu regla. Si no reglas (menopausia) eliges un día del mes y haces el examen ese día todos los meses.



2

Frente al espejo con las manos en la cadera, observa cambios en la piel y forma de tus senos.



3

Boca arriba, levanta un brazo y ponlo detrás de tu cabeza. Con la mano opuesta, haz movimientos de forma circular desde la axila hasta el seno buscando algún bulto anormal.

Salud mental

Oncosalud
TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

Mantener la mente sana también es clave para sentirse bien. Está comprobado que los problemas psicológicos tienen efectos en el cuerpo ocasionando síntomas físicos y disminuyendo su capacidad para combatir enfermedades.

El estrés, por ejemplo, puede propiciar el desarrollo de enfermedades de manera indirecta. Cuadros de estrés sin tratamiento fomentan la práctica de hábitos dañinos como el consumo de alcohol, tabaco o comer en exceso, causantes del Cáncer de Mama.

52.2% de limeños sufre de estrés según el MINSA.

La ansiedad y la depresión pueden tener el mismo efecto, ocasionando que estos hábitos perjudiciales se intensifiquen y afecten la salud general. Es por eso que la asesoría psicológica es fundamental, especialmente en pacientes con factores de riesgo.

¿Cómo puedes cuidar tu salud mental?

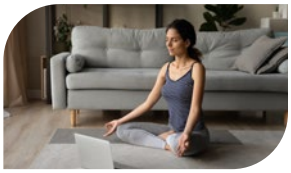
El primer paso es identificar lo que estás sintiendo. Puedes seguir estos consejos:

Mantén una actitud positiva.

Socializa con los demás.

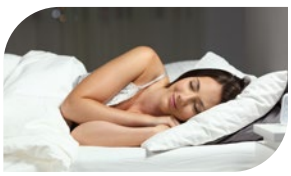
Date un descanso de noticias o situaciones negativas.

Practica la meditación o el journaling.



Ejercitando.

Duerme bien.



Si sientes que no puedes manejar tus emociones por ti misma, acude a una consulta profesional.
¡No temas pedir ayuda!

Cómo detectar el Cáncer a tiempo

Oncosalud
TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

El Cáncer de Mama es el segundo Cáncer con mayor incidencia en mujeres en Perú, y es preocupante que quienes lo manifiestan no presentan síntomas en las primeras instancias, y cuando se diagnostica la enfermedad ya ha avanzado de tal manera que aumenta el riesgo de mortalidad en las pacientes.

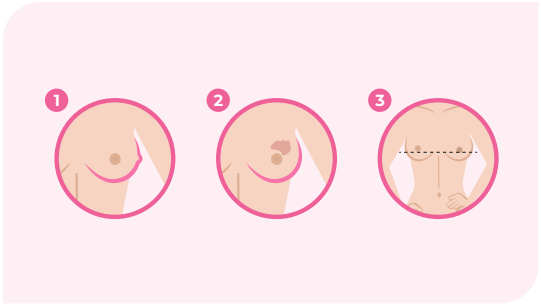
Su detección temprana es fundamental, por eso, te contamos algunos métodos que ayudaran a su detección a tiempo para que puedas tratarte.

1 Autoexamen mamario:

Observa tus senos en un espejo e identifica si presentan los siguientes signos:

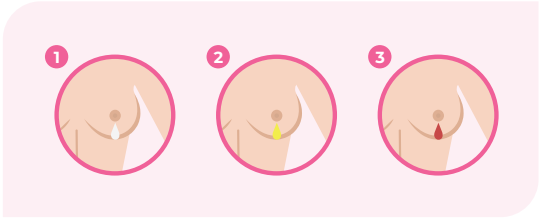
1. **Hinchazón, hoyos o protuberancias.**
2. **Cambios de coloración o enrojecimiento.**
3. **Cambio de posición de los pezones.**

Alza los brazos e identifica alguno de los signos con los brazos en alto.

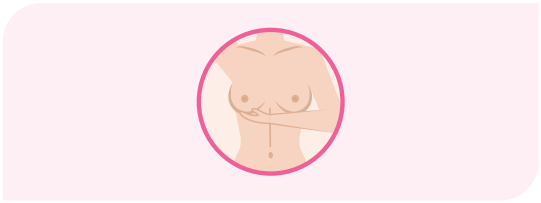


Busca si tus pezones presentan signos de líquido, estos líquidos pueden ser:

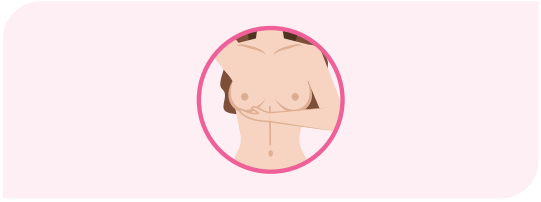
1. **Líquido acuoso o lechoso.**
2. **Amarillento.**
3. **Sangre.**



Palpa tus senos estando recostada, usa la mano derecha para palpar tu seno izquierdo y la mano izquierda para palpar tu seno derecho.
Asegúrate de usar un toque firme y suave con las yemas de los dedos palpando de a poco.



Por último, ponte de pie y vuelve a realizar el **paso 3**, puedes aprovechar el baño para realizar este proceso, la piel mojada lo hará más fácil.



¿Qué hacer si encuentro un bulto?

Después de detectar un bulto o cambio en los senos, te recomendamos visitar a un ginecólogo. El médico realizará exámenes físicos del seno. Recuerda agendar tu chequeo lo antes posible.

Afiliate aquí

2 Mamografía:

Si tienes entre 20 y 40 años es necesario realizarte exámenes clínicos con el médico. A partir de los 40 las mujeres deben realizarse mamografías.

Se trata de estudios de imagen por rayos X, para explorar la consistencia y posibles cambios que puedan ser signos de Cáncer de Seno.

3 Exámenes complementarios:

La ecografía mamaria también puede ser necesaria en menores de 40 años sin necesidad de tener una mamografía, otro examen complementario es por ejemplo la resonancia magnética de mama.

4 Biopsia:

Si en el examen clínico o de imágenes se encuentra un tumor sospechoso, se debe realizar una biopsia.

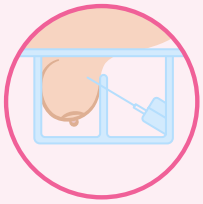
Este procedimiento consiste en tomar una muestra del tumor y enviarlas a evaluar por el patólogo para definir el diagnostico.

La biopsia con aguja gruesa o core, se puede hacer cuando la lesión es palpable o cuando se ve por ecografía.

5 Biopsia por estereotaxia:

Este tipo de biopsia se indica cuando la lesión no es palpable y solo se evidencia por mamografía.

Es un procedimiento **de última generación** en el cual se utiliza un mamógrafo 3D para ubicar las coordenadas precisas y con una aguja muy fina se extraen las células sospechosas para analizarlas. Contamos con un equipo especial que da comodidad al paciente.



Organización Panamericana de la Salud

La Organización Panamericana de la Salud dice que si logramos reducir los factores de riesgo de Cáncer en nuestra vida cotidiana: tabaco, alcohol, sedentarismo y mala alimentación, se pueden prevenir la aparición de nuevos casos hasta en un 40%. Construir hábitos más sanos es una tarea a largo plazo y de esfuerzo diario. Porque mantenerte sana por ti y los que más quieres está en tus manos.

Oncosalud
TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

Podcasts y Apps

Oncosalud
TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

Te compartimos estos podcasts sobre el Cáncer de Mama:

- **Vivir con Cáncer de Mama (seno) metastásico**

24 min

Roz Kleban, trabajadora social clínica matriculada, habla acerca de cómo es vivir con Cáncer de Mama metastásico.

- **Lo que yo quiero es tiempo; la vida es finita para todos**

29 min

Michelle y Marga, pacientes con Cáncer de Mama, hablan sobre su experiencia del tiempo que tienen y les queda de tratamiento.

- **Los grandes hitos de los nuevos retos del Cáncer de Mama**

1 h 13 min

Dra. Lucía Gonzales Cortijo, Oncóloga, realiza un recorrido sobre los grandes hitos del Cáncer de Mama y dónde se encuentran los retos.

Y estas aplicaciones útiles:

Preverama

App gratuita que valora el riesgo de padecer Cáncer de Mama, mediante un cuestionario.

DISPONIBLE EN Google Play
Consíguelo en el App Store

Breast Cancer Support

Es una red social de apoyo para mujeres con Cáncer de Mama.

DISPONIBLE EN Google Play
Consíguelo en el App Store

Quimioayuda

Una app que te orientará sobre cómo sobrellevar los efectos de la quimioterapia.

DISPONIBLE EN Google Play

- MDPI (3 de julio de 2019). Nutrition and Breast Cancer: A Literature Review on Prevention, Treatment and Recurrence. En: https://www.mdpi.com/2072-6643/11/7/1514/htm
- Observatorio Global de Cáncer. (n.f.) Peru: fact sheet. En: https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/604-peru-fact-sheets.pdf
- Organización Panamericana de la Salud (n.f) Día Mundial contra el Cáncer 2021: Yo Soy y voy a. En: https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-contra-cancer-2021-yo-soy-voy
- Sociedad Americana de Cáncer. (n.f.) Cancer de seno. En: https:/www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno.html
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (14 de setiembre de 2020) ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de cáncer de mama? En: https:/www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/prevention.htm
- Clínica Mayo (n.f.) Cáncer de mama. En: https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/breast-cancer/symptoms-causes/syc-20352470
- Sociedad Americana de Cáncer (4 de octubre de 2018). How Your Weight May Affect Your Risk of Breast Cancer. En: https://www.cancer.org/latest-news/how-your-weight-affects%02your-risk-of-breast-cancer.htm
- Sociedad Americana de Cáncer (n.f.) Guía sobre alimentación y actividad física de la Sociedad Americana Contra El Cáncer. En: https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/alimentacion-y-actividad-fisica/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer/guias.html
- Clínica Mayo (n.f.) Dieta mediterránea: Una dieta saludable para el corazón. En: https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801
- Instituto Nacional de Cáncer (n.f.) Physical Activity and Cancer. En: https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/obesity/physical-activity-fact-sheet#r7
- Diario El Peruano (10 de junio de 2021) Minsa alerta que el 52.2% de limeños sufre de estrés provocado por el covid-19. En: https://elperuano.pe/noticia/122420-minsa-alerta-que-el-522-de-limenos-sufre-de-estres-provocado-por
- Instituto Nacional de Cáncer (n.f.) Estrés psicológico y el cáncer. https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/sentimientos/hoja-informativa-estres#191puede-el-e

Oncosalud
TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

Ya conoces más acerca
del Cáncer de Mama

¡Ahora es momento de prevenirlo!

Recuerda acudir a tu médico de forma periódica y hacerte una mamografía al año a partir de los 40.

Conoce más en
ONCOSALUD.PE

Somos auna