

# #NO HAY MUJER SIN CORAJE

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN  
CUIDADO Y TRATAMIENTO  
DEL CÁNCER DE MAMA



**Oncosalud**  
Tu lucha, mi lucha.

# DESPIERTA EL CORAJE QUE LLEVAS DENTRO

Todas las mujeres **somos luchadoras** y lo demostramos en cada etapa de nuestras vidas. El miedo no es un factor que nos detenga; sobre todo, cuando se trata de **nuestra salud**.

**En la lucha** contra el cáncer de mama, la prevención es fundamental. Se requiere de **coraje** y valor para cambiar nuestro estilo de vida, abandonar hábitos perjudiciales y acudir con regularidad a revisiones médicas para **mantenernos alejadas** de enfermedades como esta.

El primer paso para **empoderarnos** es entender que no debemos dejar de realizarnos un chequeo preventivo por **miedo al resultado**. Por eso, hemos desarrollado esta **guía** con consejos relevantes sobre la enfermedad: sus etapas, factores de riesgo y prevención. Así, estando más informadas, **tomaremos decisiones inteligentes** para nuestra salud.

Conocer cómo prevenir esta enfermedad te ayudará a **hacerle frente** y evitará que el miedo te detenga. El cáncer de mama no es más fuerte que nosotras, **somos invencibles** y no nos rendimos.

Esta guía es para todas las mujeres que sienten desconfianza y por desconocimiento no se realizan un chequeo preventivo. Queremos darte **el impulso** que necesitas para **despertar ese coraje** que llevas dentro y te realices un chequeo de mamas hoy.

# ¿CÓMO SE DESARROLLA EL CÁNCER DE MAMA?

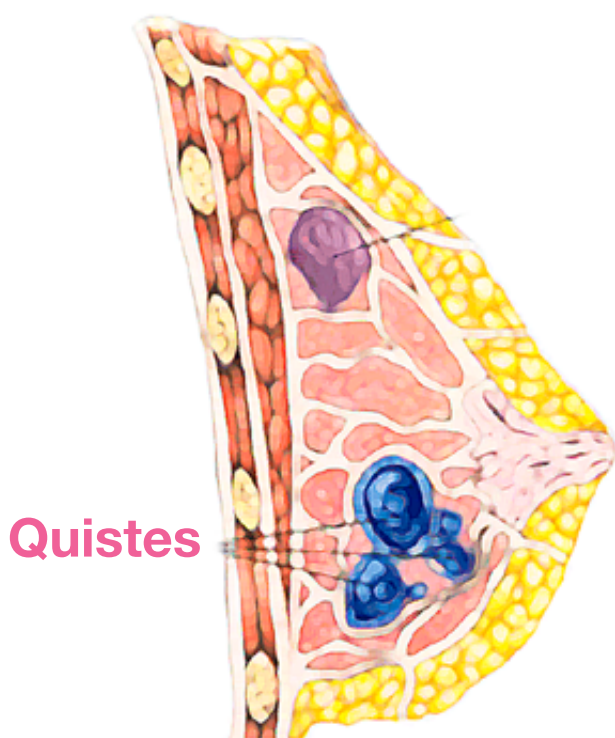


Cuando hablamos de **cáncer de mama**, nos referimos a la enfermedad en la cual el proceso celular de las mamas se descontrola, formando células nuevas que el cuerpo no necesita o evitando que células viejas o dañadas mueran cuando es necesario.

Esta alteración **ocasiona que las células dañinas** se multipliquen de manera desordenada formando una **masa de tejido conocido como tumor**.



Los tumores pueden ser malignos o benignos. **Estas son las diferencias entre ambos:**



### Tumores benignos

Es poco frecuente que invadan tejidos cercanos.

Por lo general, no viajan ni se instalan en otros órganos.

Son extirpables y tienen poca probabilidad de volver a crecer.

Pueden crecer y ejercer presión sobre otros tejidos ocasionando daños.

---

### Tumores malignos

Son extirpables, pero existen posibilidades de volver a crecer.

Pueden invadir otros órganos y tejidos, especialmente los cercanos a la mama.

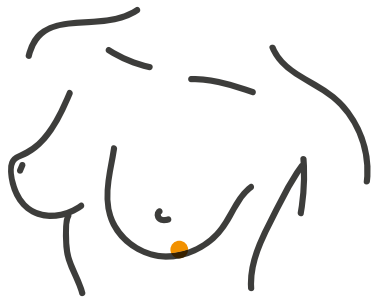
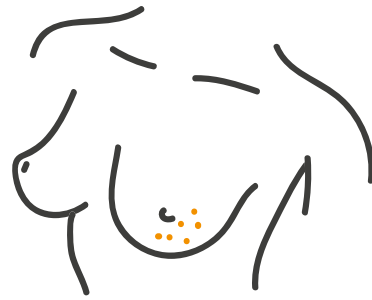
Tienen la capacidad de viajar a otros órganos causando nuevos tumores.

Implican un riesgo para la vida del paciente.



Fuente: Unión Latino Americana Contra el Cáncer de la Mujer

**Estadio 0:** las células cancerosas no son invasivas y están localizadas solo dentro de los conductos mamarios.



**Estadio 1:** el cáncer se localiza en un bulto inferior a los 2 cm de diámetro y no se extiende a otros tejidos del cuerpo fuera de la mama.

**Estadio 2:** el tumor sigue siendo inferior a 2 cm de diámetro, pero se extiende al área de los ganglios de la axila; o sigue siendo menor a 5 cm, pero en el examen físico, hay un 50% de probabilidades que se haya extendido a los ganglios de la axila.



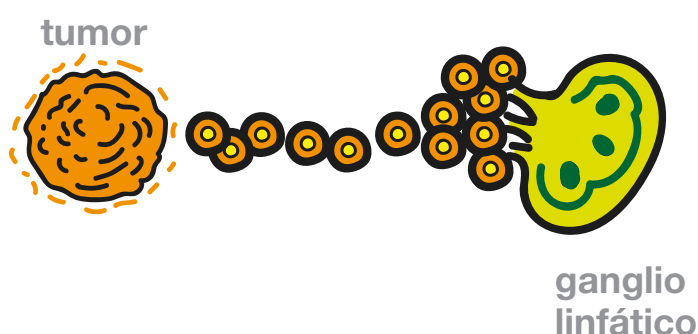
**Estadio 3:** es un nódulo más grande con dos posibilidades: el tumor alcanza los 5 cm y se confirma que se ha extendido a las axilas; o se ha expandido hacia tejidos cercanos a la mama.

**Estadio 4:** las células cancerígenas se han extendido a otros tejidos y órganos del cuerpo, reproduciéndose también en ellos. Este proceso es llamado metástasis.



# ¿CÓMO OCURRE LA METÁSTASIS?

**Cuando ocurre una metástasis**, grupos de células tumorales salen del tumor original, viajan por el cuerpo y se instalan en otros órganos. Pueden viajar por vía linfática o vía hemática (transportadas por la sangre).



**Las metástasis linfáticas o ganglionares** ocurren por el alojamiento de células tumorales en los ganglios linfáticos. **Se le considera una enfermedad absolutamente curable.**

**En las metástasis a distancia**, las células cancerígenas viajan por la sangre para alojarse y luego formar tumores en otras partes del cuerpo.



# ¿QUÉ CAMBIOS SON ANORMALES EN LOS SENOS?

- La aparición de **bultos** o **dolores** en las **mamas**
- **Endurecimiento** o **hinchazón** de una parte de los **senos**
- **Irritación** o **hundimiento** de áreas
- Piel **escamosa** o **enrojecida**
- Hundimiento o dolor del pezón
- Cambios en el **tamaño** y **forma** del **seno**
- Secreción anormal (**que no es leche**) por el **pezón**, particularmente sangre
- Dolor en cualquier parte de **la mama** incluyendo **axilas**



En la lucha contra el cáncer de seno, **la detección temprana es clave**. Para ello, se recomienda acudir a un especialista con regularidad, especialmente si se detecta alguna anomalía.

# ALIMENTACIÓN ANTES, DURANTE, Y DESPUÉS DEL CÁNCER DE MAMA



Nuestro especialista **Manuel Villarán**, Coordinador de Epidemiología e Investigación en Oncosalud, aconseja que, en la etapa de prevención, durante la lucha o luego del tratamiento del cáncer, una alimentación adecuada es imprescindible para mantener el buen funcionamiento del cuerpo y no comprometer otros órganos.

**Recuerda que la dieta para cada paciente es distinta, por lo que siempre debes consultar con tu médico primero.**

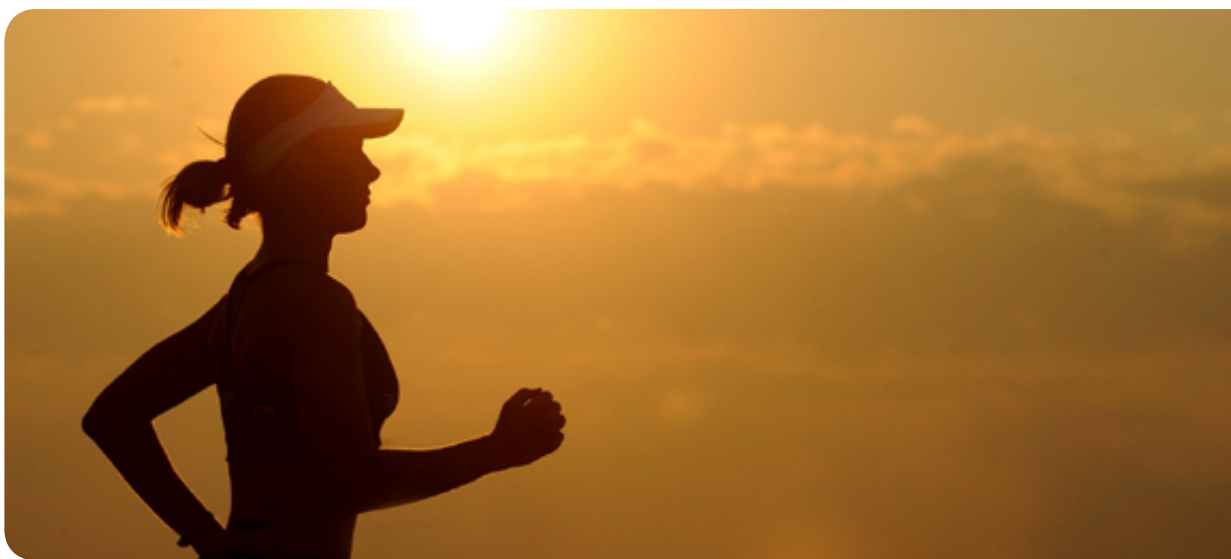


## ANTES: CÓMO PREVENIR

Una comida balanceada y saludable **protege al cuerpo de los cambios celulares**, lo fortalece para combatir enfermedades y brinda la energía necesaria para cumplir con las actividades diarias.



Comer más vegetales, moderar las grasas y los alimentos procesados, preferir los pescados a las carnes rojas, hacer ejercicio y tomar mucha agua, son algunos de los hábitos saludables que funcionan para la prevención.



## DURANTE EL TRATAMIENTO

Los tratamientos **contra el cáncer** suelen generar en los pacientes **falta de apetito, incomodidad y cansancio**. En algunos casos, **el sentido del gusto se ve afectado** y los platos no saben tan bien como antes.



Las sopas, licuados, las frutas, los vegetales y las comidas asadas o al vapor son las opciones adecuadas.

Elije comidas fáciles de masticar, cocina los alimentos hasta que estén lo suficientemente blandos.



Evita en lo posible comidas pesadas, grasosas, demasiado condimentadas o procesadas como fast food o comida de la calle.

Agrega fuentes de proteínas y calorías.



Evita alimentos con muchas fibras (a diferencia de lo recomendado durante la prevención).

## DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

La alimentación juega un rol vital **durante la recuperación** de los pacientes con cáncer quienes, por lo general, adoptan un estilo de vida más saludable incluyendo mejores hábitos alimenticios.



**Es frecuente observar pacientes que ganan peso durante el tratamiento del cáncer, por lo que se recomienda:**

Comer muchas frutas y verduras.

Preferir los alimentos con mucha fibra como las versiones integrales del pan, el arroz y la pasta.

Añadir menestras a la dieta (frejoles, lentejas, etc.).

Escoger carnes magras bajas en grasa, así como lácteos descremados.

A pesar de ser uno de los cánceres más comunes a nivel mundial, su detección y tratamiento a tiempo ha salvado millones de vidas.

Por eso, contar con la información precisa, mantener un estilo de vida saludable, atender cualquier cambio en las mamas y **acudir al médico regularmente, pueden garantizarte muchos años de salud junto a tus seres queridos.**





## ¡Aprovecha estos descuentos!

Mamografía

s/ **140**  
inc. IGV  
Antes S/ 215

Ecografía de mama

s/ **144**  
inc. IGV  
Antes S/ 240

Todo chequeo es con previa cita. Llamar al **01 513-7900 opc. 2** (de acuerdo a disponibilidad).

Promoción válida del 19 de Setiembre al 31 de Octubre del 2017. La promoción es válida en las sedes ambulatorias de Oncosalud en Lima: Sede San Borja: Av Guardia Civil 571, Sede Surco: Av La Encalada 938, Sede Miraflores: Av Benavides 2525 y la Sede San Isidro: Av Paseo de la República 3650, y está sujeta a disponibilidad de los horarios de atención. La mamografía se debe realizar de preferencia en mujeres mayores de 40 años, (salvo indicación médica). No se puede realizar una mamografía si se ha realizado una en los últimos 12 meses. Para agendar su cita llamar al 5137900 opción 2. No es acumulable con otras promociones y beneficios. El precio con descuento de la consulta médica opcional de S/.80 soles, solo aplica si previamente se ha realizado una mamografía o ecografía de mama dentro de la vigencia de la promoción. Stock por campaña: 250 mamografías y 250 ecografías de mama. Términos y condiciones [www.oncosalud.pe](http://www.oncosalud.pe).

### Referencias:

- **SEOM (Sociedad Española de Oncología Médica)**  
[http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/HABLEMOS\\_CANCER\\_MAMA.pdf](http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/HABLEMOS_CANCER_MAMA.pdf)
- **National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (CDC)**  
<https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/pdf/BreastCancerFactSheet.pdf>
- **Alberta Health Services Cancer Screening Programs (2013)**  
<http://screeningforlife.ca/wp/wp-content/uploads/2016/06/Brochure-The-Basics-of-Breast-Cancer.pdf>
- **Instituto Nacional del Cáncer (NCI)**  
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes/seno.pdf>



**EL CORAJE** DE UNA  
MUJER ES EL **PEOR**  
**ENEMIGO** DEL  
CÁNCER DE MAMA

**#NoHayMujerSinCoraje**

**Entérate más aquí**