

¡Tu mejor decisión es cuidarte!



Guía para luchar contra
el **Cáncer de Mama**



Índice
Guía para luchar contra
el Cáncer de Mama

Introducción	pág. 03	➤
Comprendiendo el Cáncer de Mama	pág. 04	➤
Factores de riesgo del Cáncer de mama	pág. 06	➤
Importancia de la prevención del Cáncer	pág. 07	➤
Detección temprana	pág. 08	➤
Signos y síntomas del Cáncer de Mama	pág. 11	➤
Recursos aplicaciones y podcasts	pág. 12	➤



Introducción

El Cáncer de Mama es **LA SEGUNDA CAUSA DE MUERTE** oncológica del Perú*

El Cáncer de Mama suele asociarse con mujeres mayores, pero también puede afectar a jóvenes, y en menores de 40 años tiende a ser más agresivo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de la mitad de los casos aparecen en mujeres que no presentan factores de riesgo específicos más allá del sexo y la edad.

Por eso, es fundamental que todas estemos informadas sobre nuestra salud. En esta guía encontrarás información y medidas de prevención que te ayudarán a entender mejor tu cuerpo y a realizar pequeños cambios en tu estilo de vida que, con el tiempo, pueden marcar una gran diferencia.

**¡Empecemos juntas este viaje
hacia una vida más saludable!**

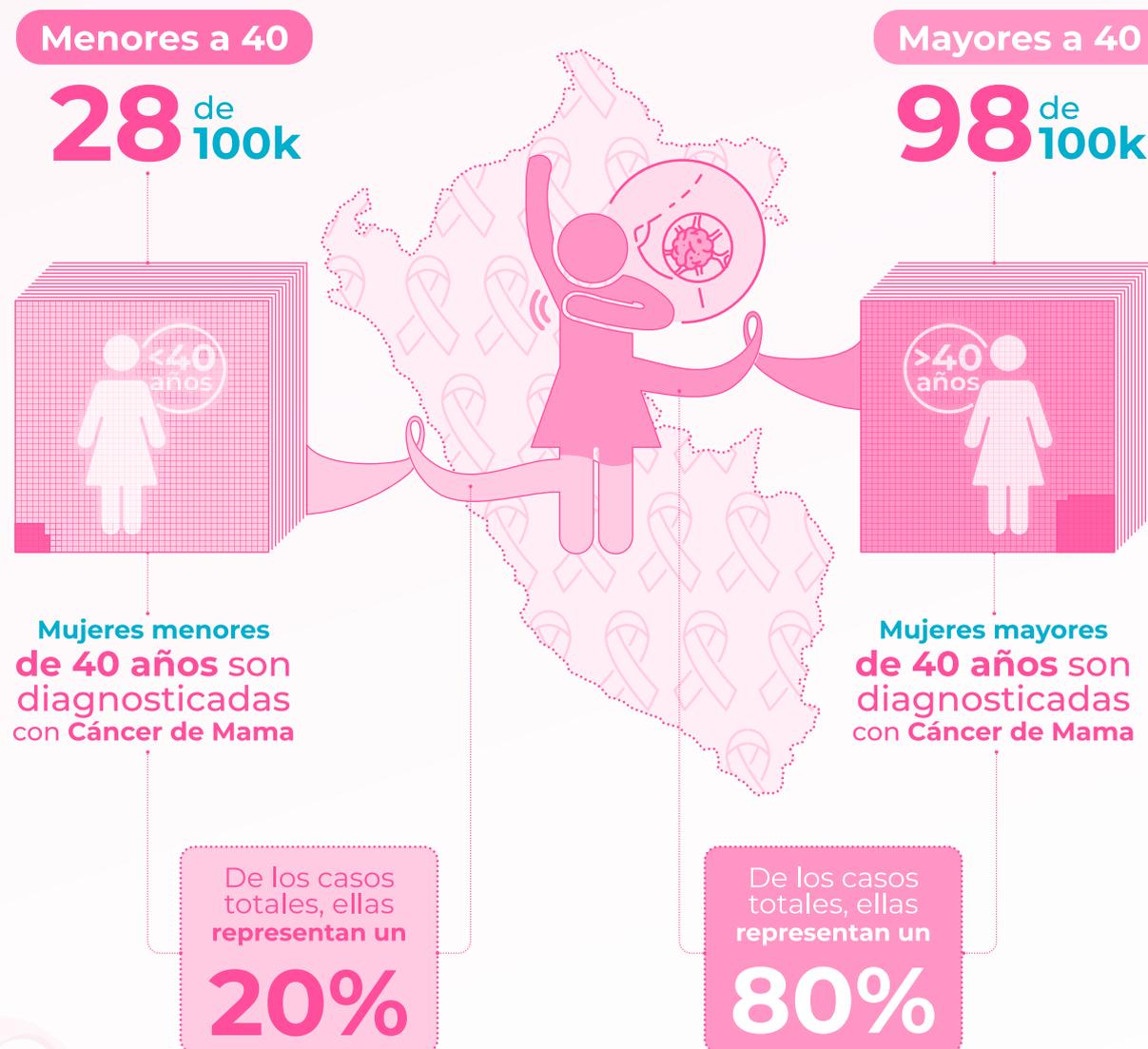
*Muertes por cáncer en población femenina peruana, según Globocan

COMPRIENDIENDO EL CÁNCER DE MAMA

El Cáncer de Mama no afecta solo a mujeres mayores. En el Perú, es la neoplasia más común entre mujeres y lo más preocupante es que, en sus etapas iniciales, no suele presentar síntomas.



Cáncer de Mama en mujeres Perú*

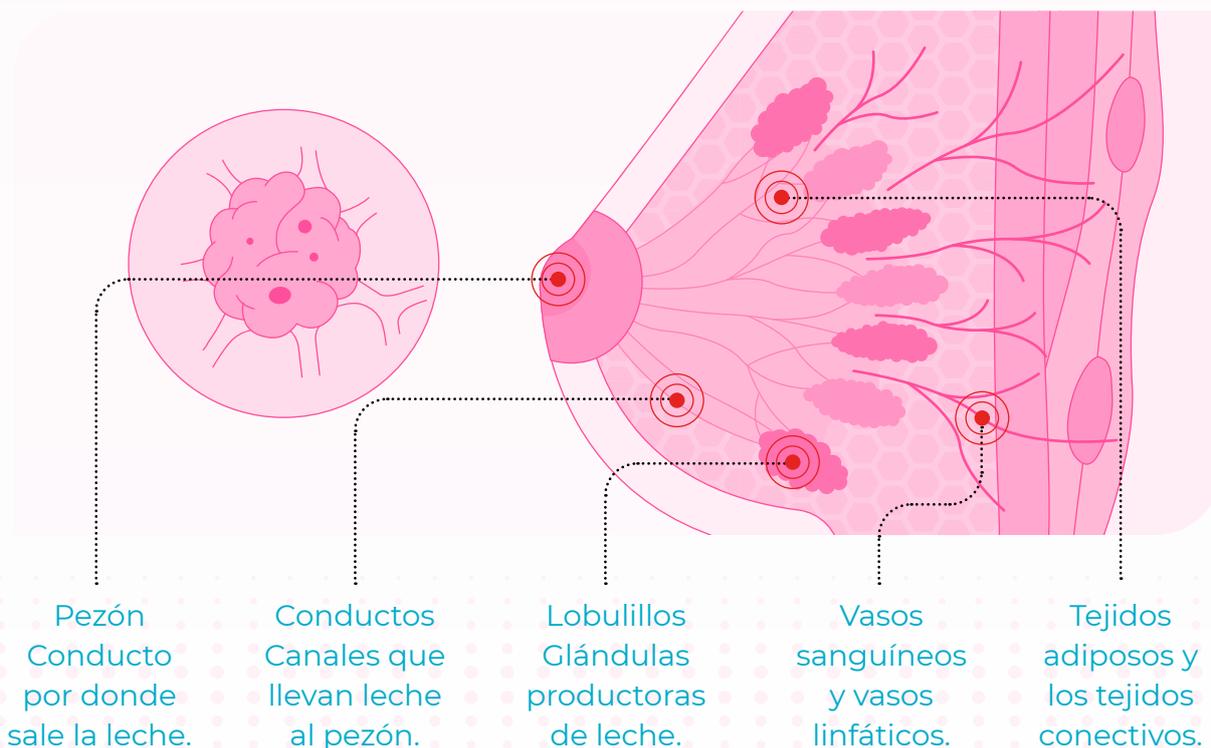


*Fuente: Globocan 2022



Asimismo, una detección temprana es otro factor clave para superar esta enfermedad, ya que un diagnóstico a tiempo puede marcar la diferencia en la efectividad del tratamiento y la recuperación.

— ¿Dónde puede aparecer el Cáncer de Mama? —



Pezón
Conducto por donde sale la leche.

Conductos
Canales que llevan leche al pezón.

Lobulillos
Glándulas productoras de leche.

Vasos sanguíneos y vasos linfáticos.

Tejidos adiposos y los tejidos conectivos.



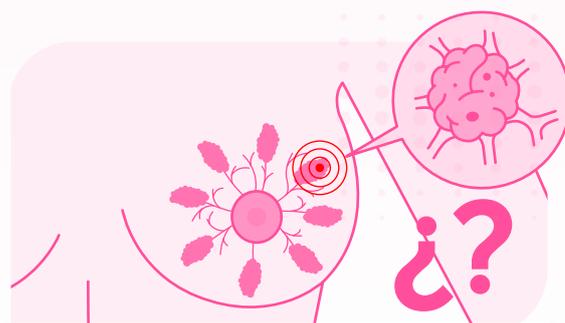
Si bien la mayoría de masas en las mamas son benignas (no cancerosas), cualquier cambio o protuberancia en ellas debe ser revisado por un médico para determinar si se trata de un tumor maligno o benigno.

Cáncer de Mama frecuentes en mujeres menores de 40 años



Cáncer de Mama inflamatorio

- Tipo poco común de Cáncer de Mama invasivo.
- De 1% a 5% de los Cánceres de Mama.
- Genera síntomas como hinchazón y enrojecimiento.



Cáncer de Mama triple negativo

- Común en mujeres con una mutación BRCA1.
- De 10% a 15% de los Cánceres de Mama.
- Tiende a crecer y propagarse más rápido.

FACTORES DE RIESGO DEL CÁNCER DE MAMA

El riesgo de desarrollar Cáncer de Mama puede aumentar debido a varios factores, algunos de los cuales son modificables y otros no.



No modificables

Edad

Más frecuente en mujeres mayores de 40 años.



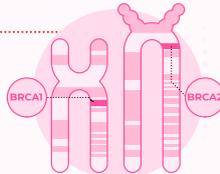
Historial familiar

Tener familiares que hayan tenido Cáncer de Mama.



Cambios genéticos

Mutaciones en genes BRCA1 y BRCA2.



Afecciones benignas

Lesiones proliferativas con atipia en las mamas.



Tejido mamario denso

Dificulta la detección de tumores en mamografías.



Modificables

Estilo de vida

Fumar tabaco y consumir alcohol en exceso.



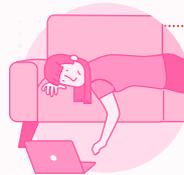
Sobrepeso y obesidad

Después de la menopausia aumentan el riesgo.



Inactividad física

Sedentarismo y falta de ejercicio regular.



Uso de anticonceptivos

Píldoras, implantes y otros métodos que usen hormonas.



Tratamiento de radiación

En el pecho durante la adolescencia y juventud.



Las células normales de la mama se convierten en cancerosas debido a cambios o mutaciones presentes en los genes

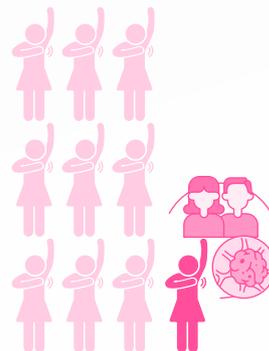
90%
de los casos

De Cáncer de Mama asociados a cambios genéticos adquiridos.



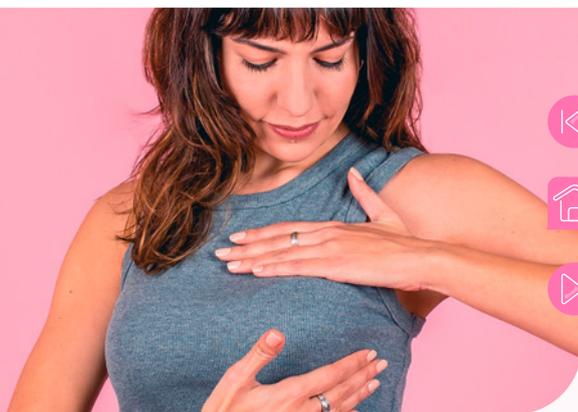
1 de 10
casos

Están asociados a cambios genéticos heredados.



IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

La detección temprana es clave para un tratamiento efectivo. Por eso, queremos compartir algunos métodos que pueden ayudarte a identificar el Cáncer de Mama a tiempo.

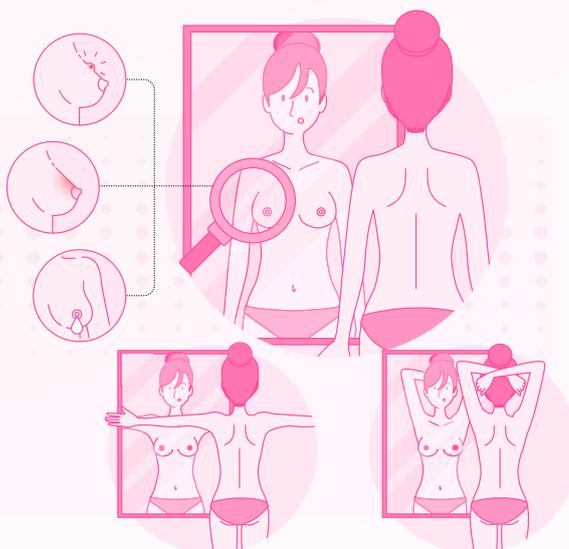


¿Cómo hacer un autoexamen mamario?

Paso 1

Párate frente al espejo y observa tus mamas en busca de:

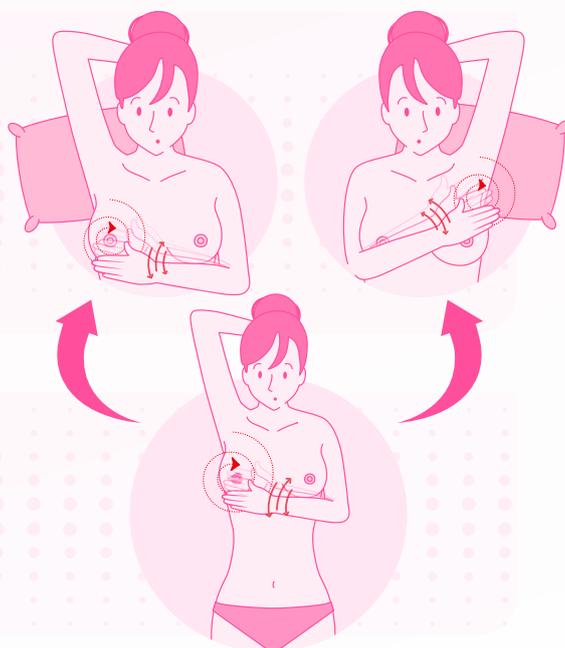
- Bultos, enrojecimiento, cambios en el pezón y secreciones del pezón.
- Repite la búsqueda con los brazos extendidos a los lados y luego hacia arriba.



Paso 2

Acuéstate con un brazo detrás de la cabeza y una almohada debajo del hombro.

- Luego con la yema de los dedos palpa la totalidad de la mama con movimientos circulares, hacía arriba y hacia abajo.



Paso 3

Ponte de pie, coloca el brazo detrás de la cabeza y con la otra mano repite los movimientos del paso 2.

El autoexamen se debe hacer a partir de los 20 años a los 7 días de iniciada la menstruación.

¿Qué hacer si encuentro un bulto?

Si detectaste un bulto o cambio en tus mamas, te recomendamos visitar a un ginecólogo para que realice otras pruebas que ayuden a tu diagnóstico.

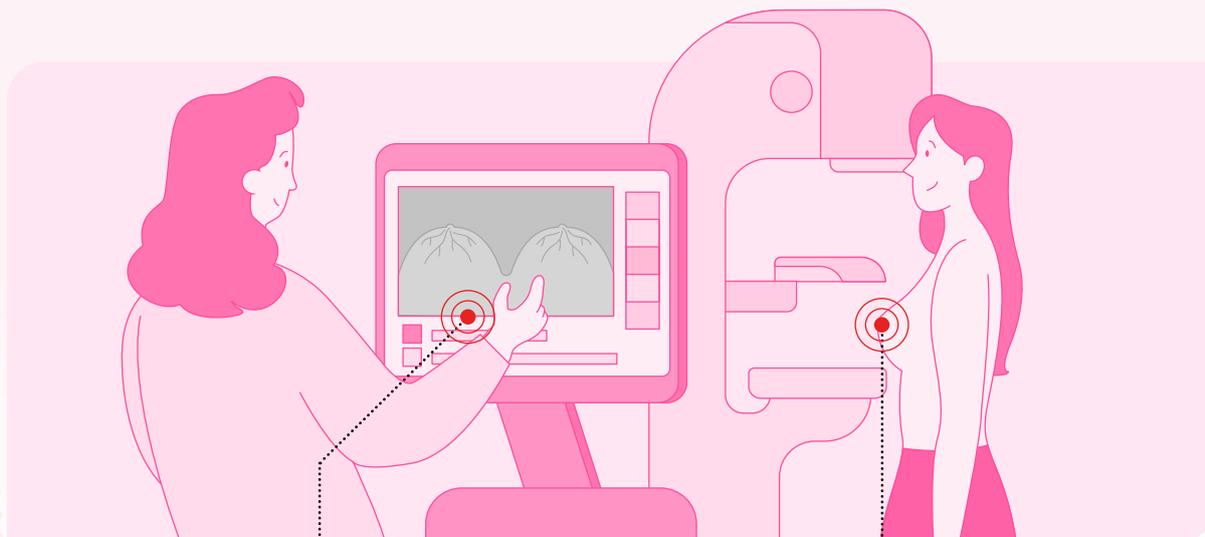
[Afílate aquí](#)

DETECCIÓN TEMPRANA

El Cáncer de Mama es la neoplasia más frecuente en mujeres y una de las más letales en nuestro país. Sin embargo, una detección temprana aumenta significativamente la efectividad de su tratamiento.



¿Mamografía antes de los 40 años?



Una mamografía es **una radiografía en las mamas.**

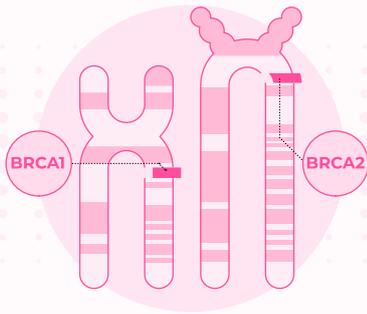
Puede detectar el **Cáncer en etapas tempranas.**

Cuando es más probable que el tratamiento sea eficaz

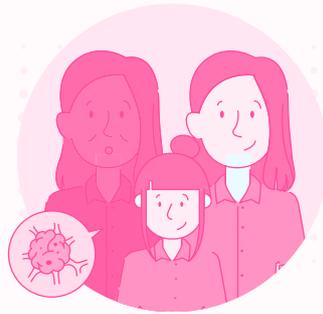
¿Cuándo debo realizarme una mamografía?



¿Cómo saber si tengo riesgo alto de Cáncer de Mama?



Mutación de genes **BRCA1 o BRCA2.**

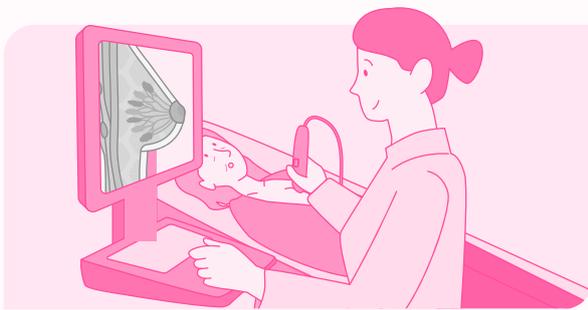


Antecedentes familiares de Cáncer de Mama.



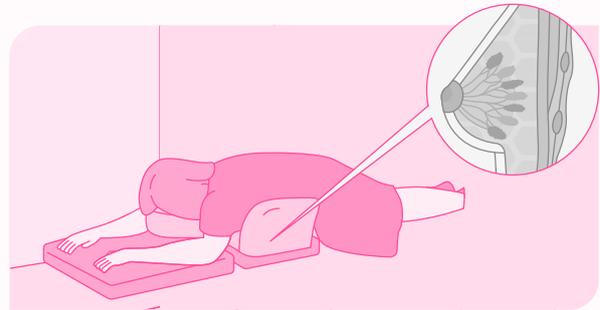
Radioterapia en el pecho **antes de los 30 años.**

Pruebas complementarias



Ecografía de mama.

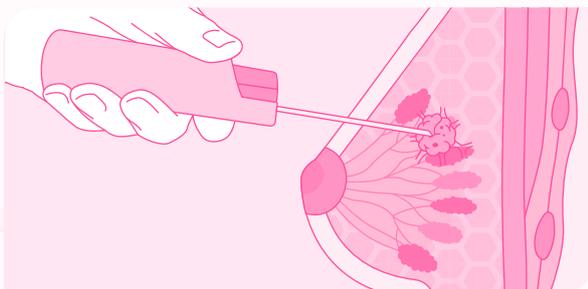
Es una imagen obtenida con ultrasonido que permite definir características de lesiones en la mama como tumores sólidos, quistes u otras.



Resonancia magnética (IRM)

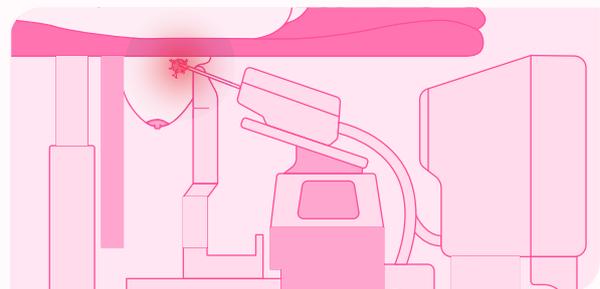
Una IRM puede encontrar cánceres que no se ven en una mamografía. En casos de alto riesgo se recomiendan ambas pruebas anuales.

Pruebas confirmatorias



Biopsia mamaria

Esta prueba se realiza si hay una sospecha de cáncer y consiste en la toma de una muestra de una lesión palpable con ayuda de una aguja core.



Biopsia por estereotaxia

Este tipo de biopsia se hace cuando la lesión no es palpable y se usa un mamógrafo 3D para ubicar la lesión y tomar la muestra con una aguja muy fina.

¿Por qué practicar un estilo de vida saludable?

Los hábitos saludables te ayudan a tener una vida sana y prevenir factores de riesgo de Cáncer de Mama. Por eso, aquí te brindamos algunos consejos para llevar un estilo de vida saludable.

Alimentación balanceada

Proteínas magras
carne de pollo, pavo y pescados



Frutas y Verduras
de varios colores



Granos integrales
no refinados



Evita grasas saturadas y alimentos procesados



Ejercicio regular

150/300 min de
intensidad moderada
semanales



75/150 min de
intensidad vigorosa
semanales



1 hora de
actividad física al día

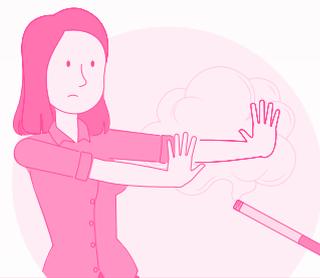


Evita hábitos sedentarios



Limita el consumo de bebidas alcohólicas

Las bebidas con alcohol contienen etanol, una sustancia que eleva la cantidad de estrógeno en el cuerpo, lo que puede aumentar el riesgo de Cáncer de Mama.



Evita el consumo de tabaco

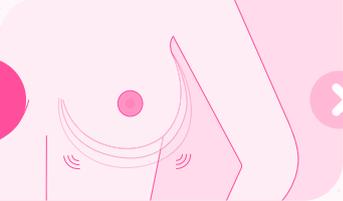
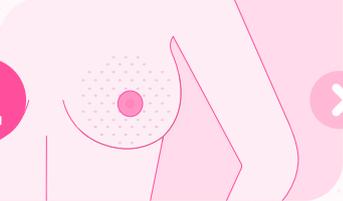
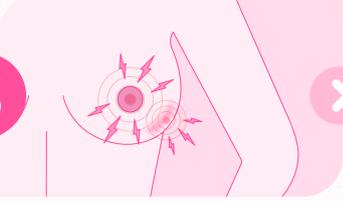
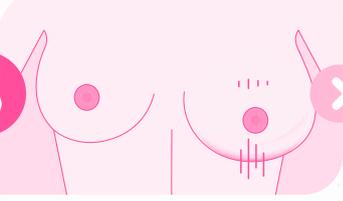
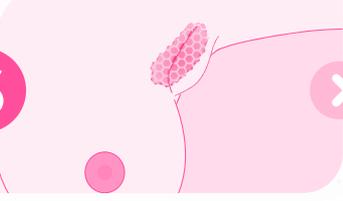
El humo del cigarro tiene aproximadamente 70 sustancias cancerígenas y está asociado a 17 tipos de cáncer, uno de ellos el Cáncer de Mama.



SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE MAMA

Estar en sintonía con tu cuerpo es clave para detectar cambios que puedan alertarte sobre la presencia del Cáncer de Mama a tiempo.



-  **1** Hinchazón de parte de la mama (aún sin sentir un bulto).
-  **2** Hoyos o engrosamiento de piel (piel de naranja).
-  **3** Dolor en la mama o en el pezón.
-  **4** Pezón retraído o invertido.
-  **5** Una mama más grande o pesada que la otra.
-  **6** Hinchazón en ganglios debajo del brazo.

¿Qué hacer si detecto uno de estos síntomas?

Si detectaste alguno de estos signos o síntomas, te recomendamos visitar a un ginecólogo para que realice otras pruebas que ayuden a tu diagnóstico.

[Afíliate aquí](#)

RECURSOS: APLICACIONES Y PODCASTS

Te presentamos algunas aplicaciones y podcasts que podrán ayudarte a entender más sobre el Cáncer de Mama.



Aplicaciones útiles



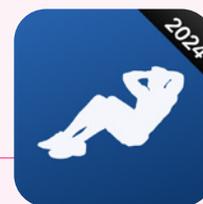
OWise cáncer de mama

Esta app está diseñada para brindarte apoyo en el monitoreo de tus síntomas y el manejo de tratamientos.



Lifesum: Alimentación Sana

Una app que te ayudará a controlar tu peso al mismo tiempo que creas hábitos de alimentación saludables.



HIIT y Cardio Entrenamientos

Encuentra sesiones de entrenamiento para mejorar el estado cardiaco, perder peso y fortalecer tu masa muscular.



Podcasts para tu salud



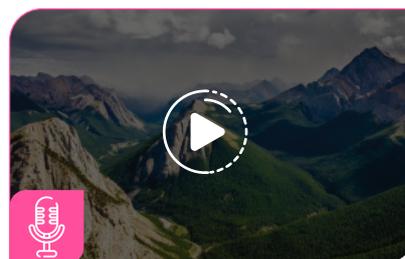
¿Qué es una mamografía y cómo prepararse para una?

Conoce todo sobre la mamografía: ¿Qué es? ¿Cómo prepararse para una?, y ¿Con qué frecuencia hacerlas? Además, descubre algunos mitos y verdades sobre este procedimiento.



Mamografía: ¿cada cuánto tiempo debe realizarse?

En este episodio del podcast Oncosalud te contamos todo lo que debes saber sobre la mamografía y su importancia en la lucha contra el Cáncer de Mama.



Reduce el estrés con la técnica de relajación "La Montaña"

En este episodio del podcast aprende esta increíble técnica de relajación que te ayudará a reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional.



FUENTES Y REFERENCIAS



1

Factores de riesgo del cáncer de seno relacionados con el estilo de vida
<https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/factores-de-riesgo-para-el-cancer-de-seno-relacionados-con-el-estilo-de-vida.html>

2

Tabaquismo
<https://www.breastcancer.org/es/riesgo/factores-riesgo/tabaquismo>

3

Age-Standardized Rate (World) per 100 000, Incidence and Mortality, Females, in 2022 Peru
https://gco.iarc.fr/today/en/dataviz/bars?types=0_1&mode=cancer&group_populations=1&sort_by=value1&sexes=2&populations=604

4

Cáncer de mama
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

5

Hacer ejercicio con regularidad tal vez mejore la supervivencia de las mujeres con cáncer de seno (mama)
<https://www.cancer.gov/espanol/noticias/temas-y-relatos-blog/2020/cancer-seno-ejercicio-supervivencia>

6

Prevención del cáncer de mama: cómo reducir el riesgo
<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/breast-cancer-prevention/art-20044676#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20puede%20ayudarte,aer%C3%B3bico%20moderado%20a%20la%20semana>

7

Prevención del cáncer: siete consejos para reducir los riesgos
<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/cancer-prevention/art-20044816>

8

¿Cuáles son las causas del cáncer del seno?
<https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/acerca/como-se-forma-el-cancer-de-seno.html>

9

Tipos de cáncer de mama
<https://www.breastcancer.org/es/tipos>

10

Cáncer de seno invasivo (IDC/ILC)
<https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/acerca/tipos-de-cancer-de-seno/cancer-invasivo-del-seno.html>

11

Cáncer de seno triple negativo
<https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/acerca/tipos-de-cancer-de-seno/triple-negativo.html>

12

Factores de riesgo del cáncer de seno que usted no puede cambiar
<https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/factores-de-riesgo-del-cancer-de-seno-que-usted-no-puede-cambiar.html>

¡Conoce cómo cuidarte a ti y a tu familia del Cáncer de Mama en 4 minutos!

Descubre si tienes algún factor de riesgo que aumente la probabilidad de desarrollar Cáncer de Mama en tan solo 4 minutos con el **Test Auna OncoMama**.



De acuerdo a tus resultados, recibirás recomendaciones personalizadas para mantener tu salud y disminuir los riesgos identificados, vía correo electrónico.



Empieza el test

Tus respuestas y resultados son confidenciales.

Al Cáncer de Mama
lo vencemos
juntos



Prevenirlo está en tus manos

Infórmate y hazte un chequeo

