

Guía para afrontar al **Cáncer de Mama**



Consejos para
**cuidar tu salud después
de un diagnóstico**

Índice

Guía para afrontar al **Cáncer de Mama**

Introducción **pág. 03** ➤

¿Cómo afrontar
un diagnóstico? **pág. 04** ➤

Monitoreo
del Cáncer de Mama **pág. 07** ➤

Ejercicios
postratamiento **pág. 09** ➤

Estilo
de vida **pág. 12** ➤

Recursos
aplicaciones y podcasts **pág. 15** ➤





Introducción

Un diagnóstico de Cáncer de Mama te cambia la vida en un instante. A partir de ese momento, nos surgen miedos e incertidumbres, debido a que afrontar esta enfermedad es un proceso que va más allá del tratamiento físico: es una experiencia emocional y mental que requiere apoyo, información y fuerza interior.

Por eso, esta guía está diseñada para acompañarte en ese recorrido, brindándote herramientas para manejar tus emociones y encontrar formas de cuidar tu bienestar integral. Porque, aunque el camino pueda ser desafiante, nunca estás sola en esta lucha.

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

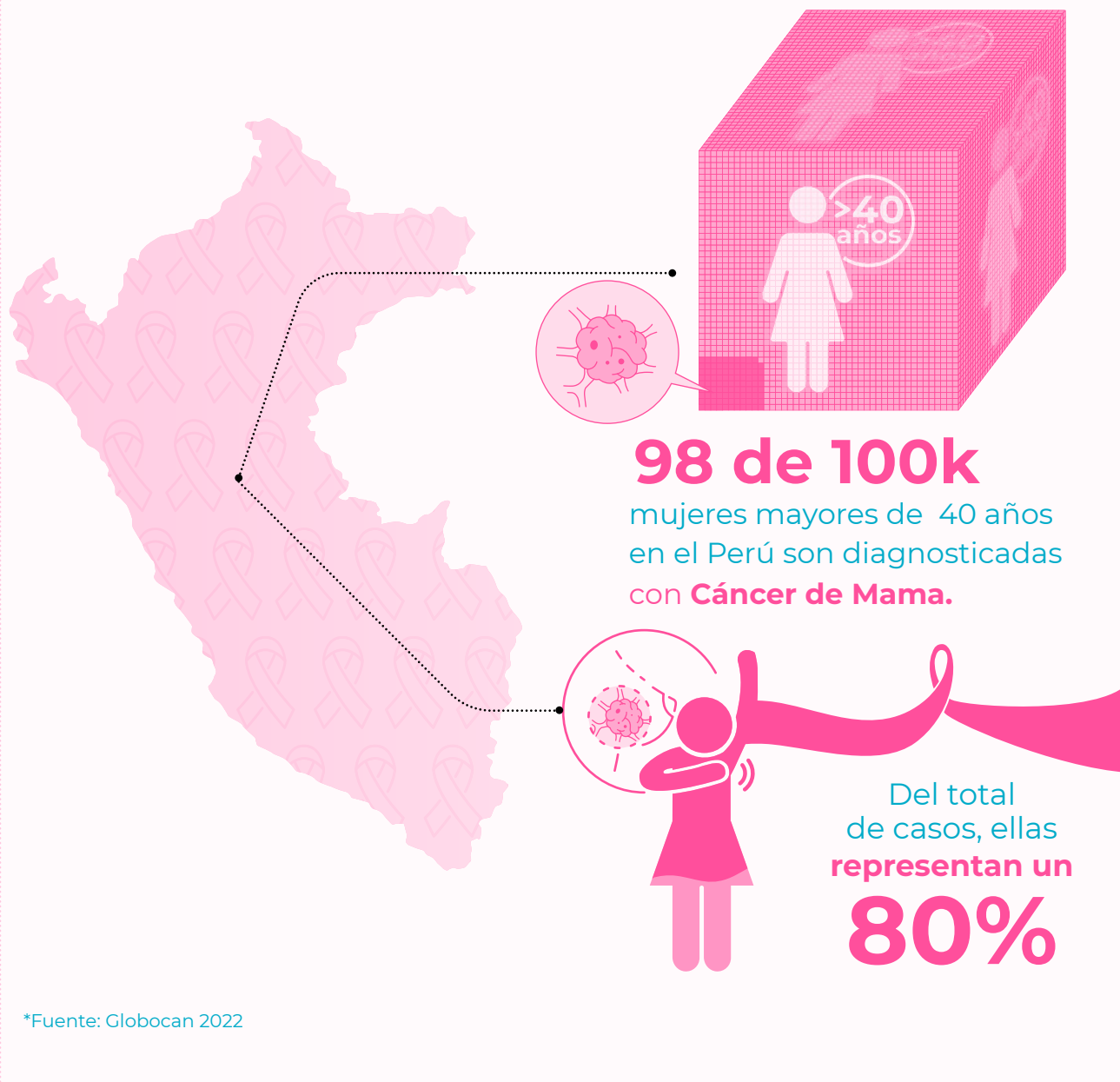


¿Cómo afrontar un diagnóstico?

La salud mental puede verse afectada tras el diagnóstico y el tratamiento del Cáncer, incluso pueden persistir aún superada la enfermedad.



Cáncer de Mama en mujeres mayores de 40 años



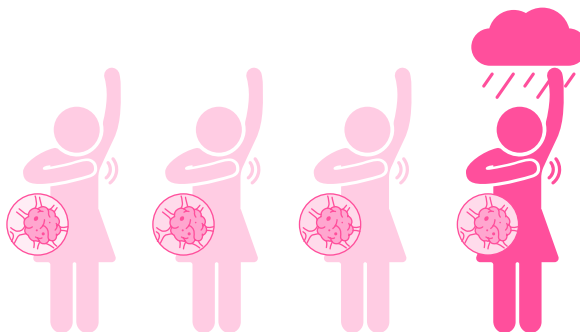
Asimismo, una detección temprana es otro factor clave para superar esta enfermedad, ya que un diagnóstico a tiempo puede marcar la diferencia en la efectividad del tratamiento y la recuperación.



El Cáncer de mama es una enfermedad en la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de la mama.

Evitar factores de riesgo y practicar hábitos saludables ayuda a prevenir el desarrollo del Cáncer de Mama.

1 de cada 4
pacientes con Cáncer sufre
depresión



También puede desarrollar los siguientes problemas



Ansiedad



Cambios de ánimo



Estrés postraumático



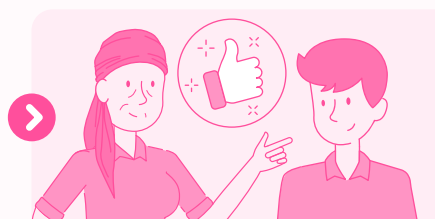
Fatiga e insomnio

Por lo tanto, el soporte de los familiares es clave para los pacientes con Cáncer.

Aquí hay algunas formas en las que pueden brindar apoyo:

Escucha activa

Escuchar sin juzgar y brindar un espacio seguro para que el paciente exprese sus emociones.



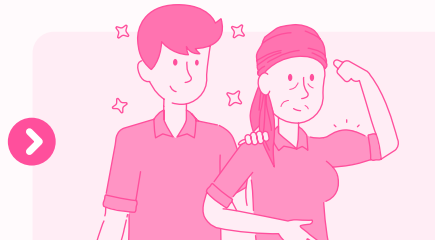
Proporcionar apoyo emocional

Ofrecer palabras de aliento y estar presentes emocionalmente para el paciente.



Participar en el cuidado físico

Puede aliviar su carga y permitirles centrarse en su recuperación emocional.



Busca ayuda profesional

Un psicólogo oncólogo puede ofrecer herramientas y estrategias para afrontar los desafíos emocionales.



Monitoreo

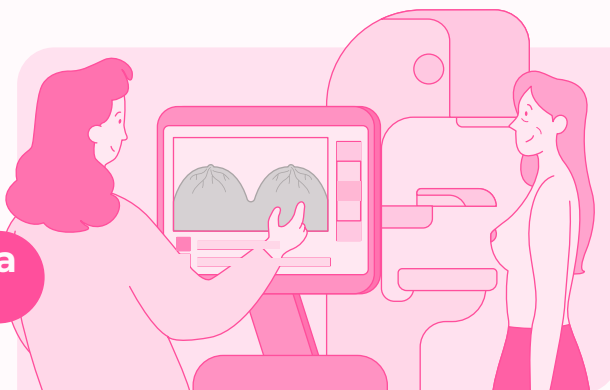
del Cáncer de Mama

Un chequeo anual es un proceso clave para la detección temprana y la prevención en reacaídas en mujeres con historial de diagnóstico confirmado, permitiendo una intervención oportuna y un mejor pronóstico a largo plazo.

¿Cada cuanto tiempo debo hacerme una mamografía?

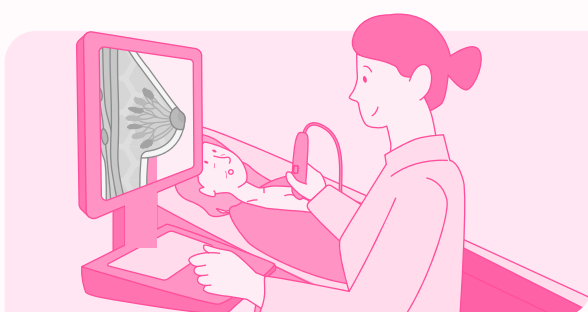
A partir de
40 años

1 Mamografía anual.



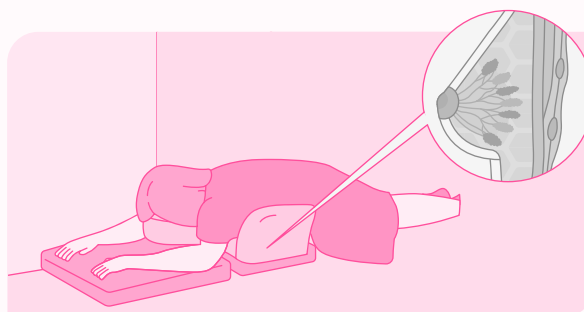
Una mamografía es una radiografía de mamas que puede detectar el Cáncer en etapas tempranas.

Pruebas complementarias



Ecografía de mama.

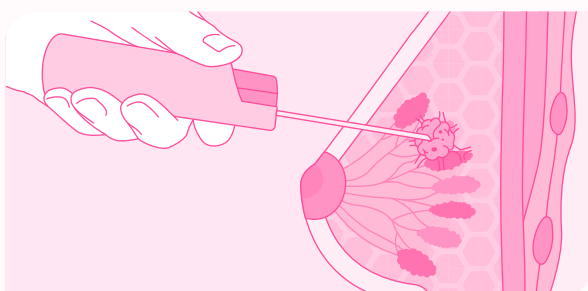
Es una imagen obtenida con ultrasonido que permite definir características de lesiones en la mama como tumores sólidos, quistes u otras.



Resonancia magnética (IRM)

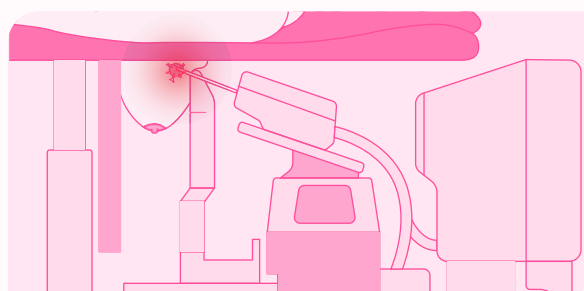
Una IRM puede encontrar cánceres que no se ven en una mamografía. En casos de alto riesgo se recomiendan ambas pruebas anuales.

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.

Ejercicios

postratamiento

Las mujeres que son diagnosticadas con Cáncer de Mama a menudo se someten a tratamientos como radioterapia, biopsias quirúrgicas y cirugías que pueden afectar el movimiento del brazo y hombro.



Se recomienda **hacer 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



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

Ejercicios que puedes **incluir en tu rutina**



Caminar o
correr.



Manejar
bicicleta.



Baile o
aeróbic.



Ejercicios
de fuerza.



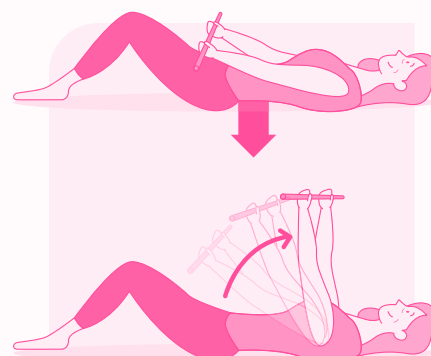
Las mujeres que realizan actividad física con regularidad después del tratamiento reducen el riesgo de reaparición del Cáncer.

Por ello, es importante que las pacientes realicen algunos ejercicios para recuperar la movilidad del cuerpo y así retomar sus actividades cotidianas.



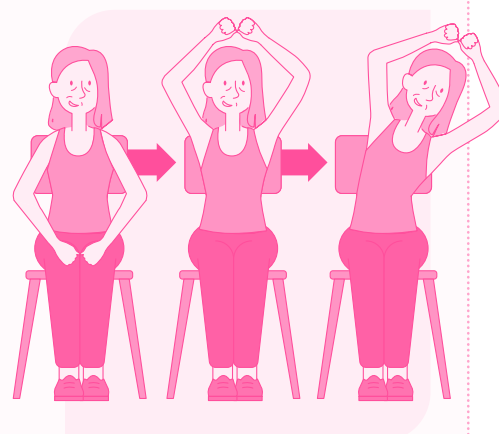
Ejercicio para fortalecer hombros

- Sostén una vara sobre el abdomen con ambas manos y las palmas hacia arriba.
- Levanta la vara sobre la cabeza y mantenla ahí por 5 segundos.
- Baja los brazos y repite de cinco a siete veces.



Ejercicio para fortalecer el torso

- Siéntate en una silla y entrelaza los dedos de las manos frente a ti.
- Levanta y estira los brazos lentamente sobre la cabeza.
- Flexiona el cuerpo hacia la derecha y vuelve al centro.
- Haz lo mismo hacia la izquierda. Repite de cinco a siete veces.



Estilo de vida

Llevar una buena alimentación y mantenernos activas es parte de un estilo de vida saludable, pero no es lo único que podemos hacer para reducir el riesgo de padecer Cáncer de Mama. A continuación, te contamos otros hábitos que nos ayudarán a prevenir esta enfermedad.

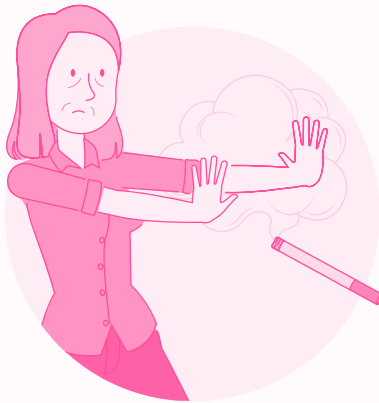




Limita el consumo de bebidas alcohólicas

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.

Se recomienda limitar el consumo de alcohol a:
1 bebida o menos



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.



Realiza chequeos médicos de rutina

Los chequeos médicos regulares nos permiten identificar cambios en la salud y detectar el cáncer temprano.



Una alimentación saludable es una de las mejores formas de prevenir factores de riesgo de cáncer como la obesidad

Una de las opciones más recomendadas es la dieta mediterránea que sigue un patrón de alimentación saludable asociado a una menor incidencia de enfermedades crónicas.

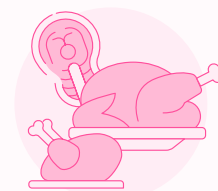
Su enfoque principal es el consumo de alimentos frescos, naturales y no procesados.

Principios de la dieta mediterránea



Proteínas magras

carne de pollo, pavo y pescados



Frutas y Verduras

de varios colores



Granos integrales

no refinados



Grasas saludables

aceite de oliva



Evita grasas saturadas y alimentos procesados



Recursos

aplicaciones y podcasts

Te presentamos algunos recursos que pueden ayudarte a entender más sobre el Cáncer de Mama.



Aplicaciones útiles

A continuación te compartimos algunas aplicaciones que te ayudarán a monitorear tu salud y llevar un estilo de vida saludable.



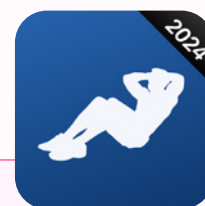
OWise cáncer de mama

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 cardíaco, perder peso y fortalecer tu masa muscular.



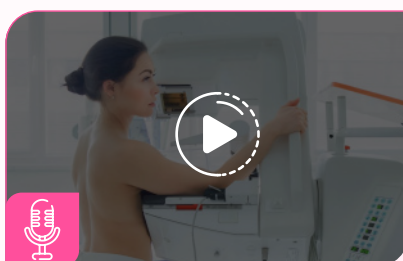
Podcasts para tu salud

A continuación, te compartimos algunos podcasts que te serán de gran ayuda para cuidar tu salud y bienestar.



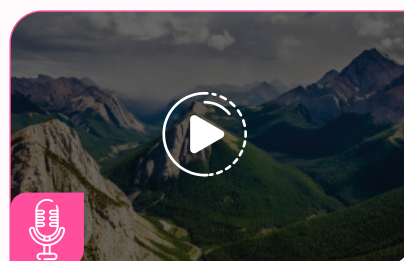
¿Qué es una mamografía y cómo prepararse para una?

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** **Depresión**
<https://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-sekundarios/efectos-sekundarios-emocionales/depresion.html>
- 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** **Ejercicios tras la cirugía del cáncer de seno**
<https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/tratamiento/cirugia-del-cancer-de-seno/ejercicios-tras-la-cirugia-contr-el-cancer-de-seno.html>
- 8** **Prevención del cáncer: siete consejos para reducir los riesgos**
<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/cancer-prevention/art-20044816>



¡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.

El Cáncer de Mama no es un rival difícil **si se detecta a tiempo.**

**AL CÁNCER
DE MAMA
LO VENCEMOS
JUNTOS**



Conoce más en

Oncosalud.pe

