

Guía para vencer al **Cáncer de Mama**



Consejos para
**cuidar tu salud a
partir de los 40 años**

ÍNDICE

GUÍA PARA PREVENCIÓN Y DETECCIÓN
TEMPRANA EN **MAYORES DE 40 AÑOS**

INTRODUCCIÓN **pág. 03** >

IMPORTANCIA DE
la prevención de Cáncer de Mama **pág. 04** >

ALIMENTACIÓN
saludable **pág. 06** >

ACTIVIDAD
física **pág. 08** >

ESTILO
de vida **pág. 10** >

DETECCIÓN
de temprana **pág. 12** >

RECURSOS
aplicaciones y podcasts **pág. 15** >



INTRODUCCIÓN

EL CÁNCER DE MAMA ES **LA SEGUNDA** **CAUSA DE MUERTE** ONCOLÓGICA DEL PERÚ*

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente la mitad de todos los casos de Cáncer de Mama afectan a mujeres que no tienen factores de riesgo específicos aparte del sexo y la edad.

En esta guía te brindamos algunas medidas que puedes utilizar para prevenir esta enfermedad. Estos pequeños cambios en nuestro estilo de vida, con el tiempo, pueden hacer una gran diferencia.

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

*Muertes por cáncer en población femenina peruana, según Globocan

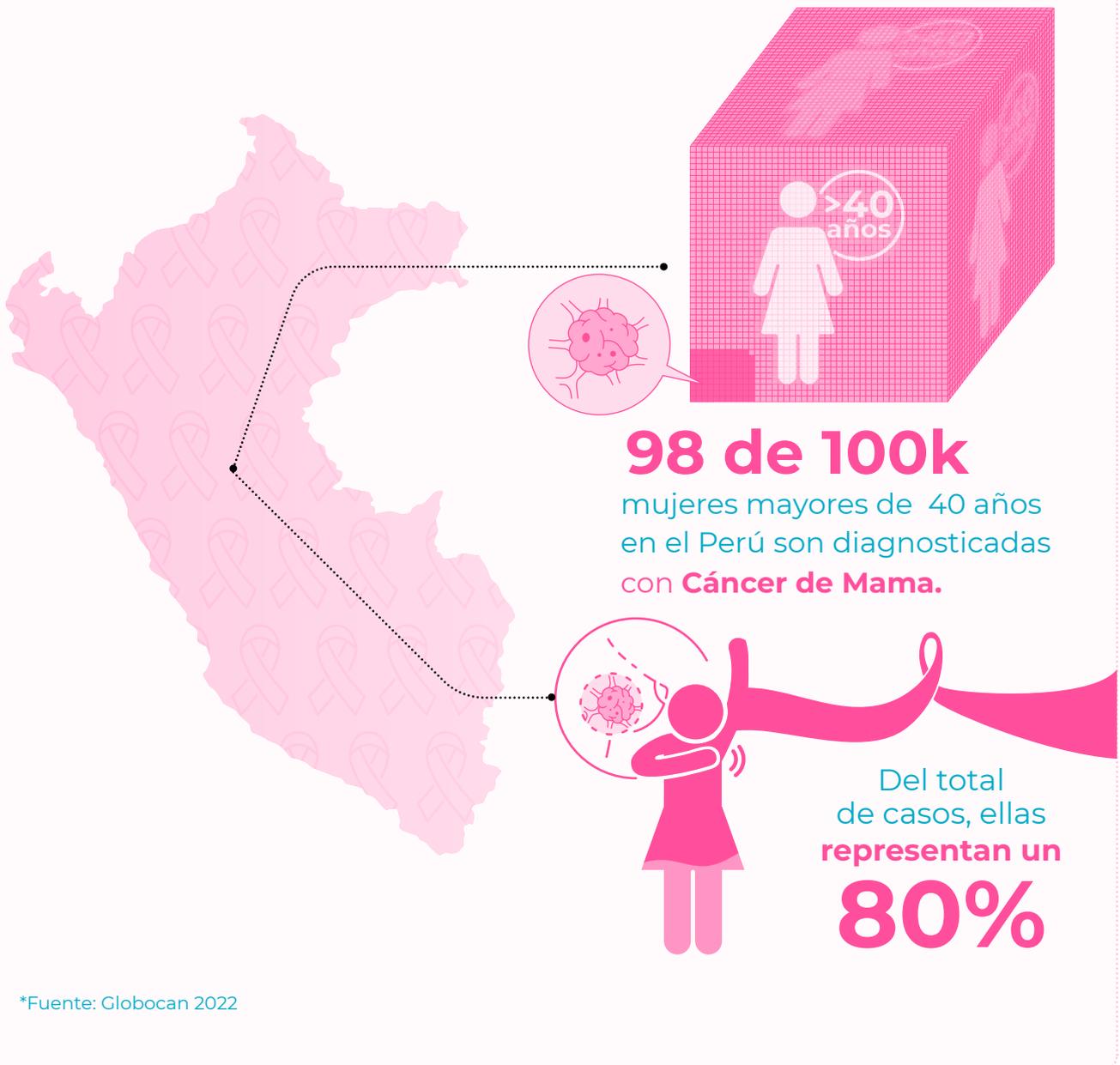


IMPORTANCIA

DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

La prevención del cáncer de mama es crucial, especialmente para las mujeres mayores de 40 años. Y si bien no existe una manera exacta para evitar el desarrollo de esta enfermedad, algunas medidas preventivas pueden reducir el riesgo de padecerla.

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.

ALIMENTACIÓN

SALUDABLE

Una buena alimentación te ayudará a tener una vida más sana y a prevenir enfermedades como la obesidad, un factor de riesgo comprobado del Cáncer de Mama.





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



ACTIVIDAD

FÍSICA

Al igual que la alimentación balanceada, la actividad física es beneficiosa para nuestra salud, ya que fortalece nuestro sistema inmunitario y nos ayuda a reducir factores de riesgo de Cáncer.



SE RECOMIENDA **HACER EJERCICIO REGULAR**



150/300 min de
intensidad moderada
semanales



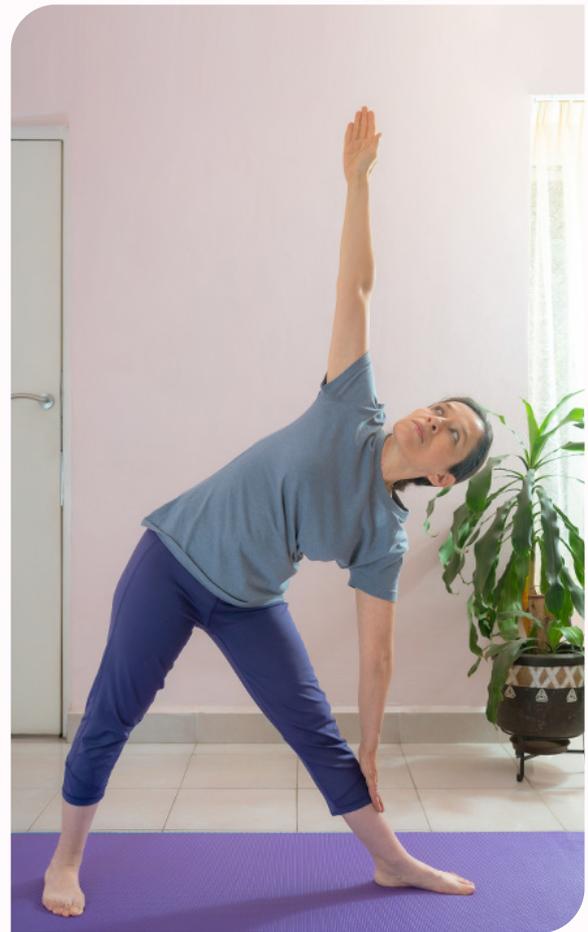
75/150 min de
intensidad vigorosa
semanales



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.

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.

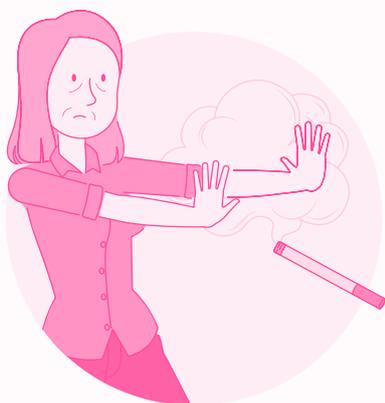




Limita el consumo de bebidas alcohólicas

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.

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.

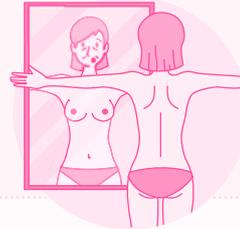
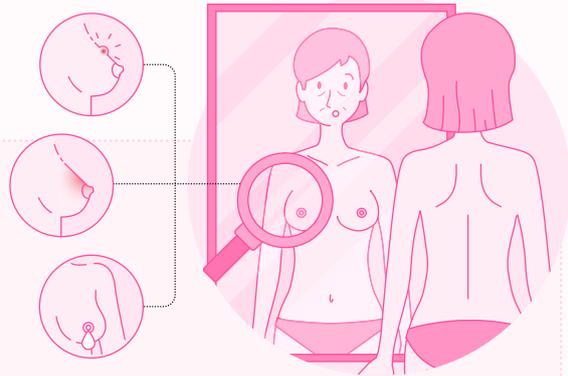


¿Cómo hacer un **autoexamen mamario**?

Paso | 1

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

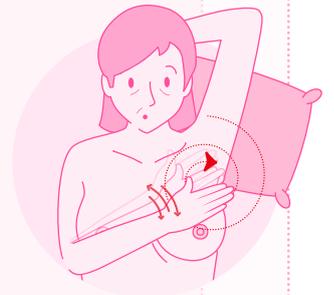
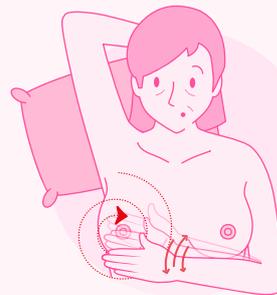
- Bultos, enrojecimiento, cambios en el pezón y secreciones del pezón.
- Repite la búsqueda con los brazos extendidos a los lados y luego hacia arriba.



Paso | 2

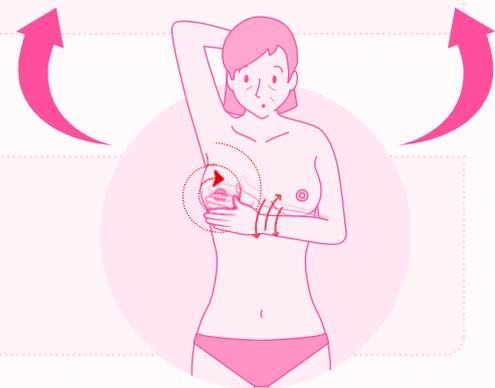
Acuéstate con un brazo detrás de la cabeza y una almohada debajo del hombro.

- Luego con la yema de los dedos palpa la totalidad de la mama con movimientos circulares, hacia 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?

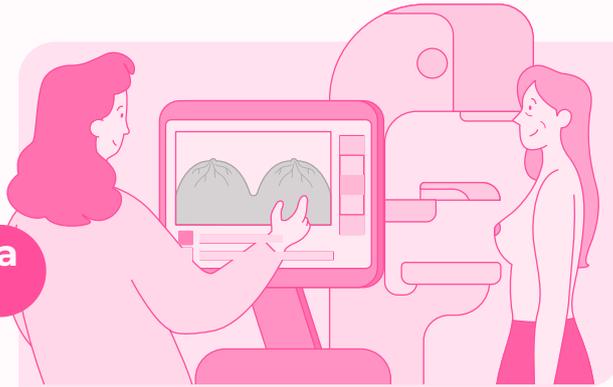
Si detectaste un bulto o cambio en tus mamas, te recomendamos visitar a un ginecólogo para que realice otras pruebas que ayuden a tu diagnóstico.

Afíliate aquí

¿CADA CUANTO TIEMPO DEBO HACERME UNA MAMOGRAFÍA?

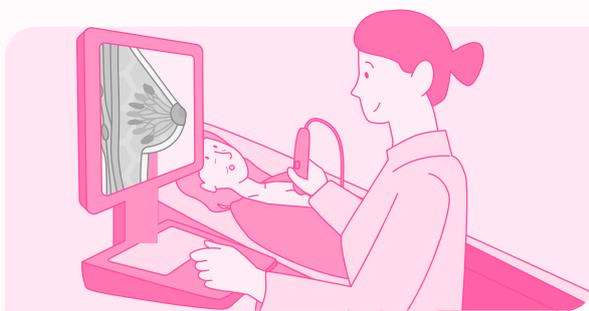
A partir de
40 años

1 Mamografía
anual.



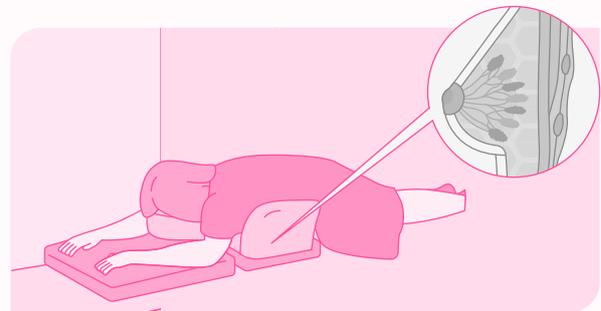
Una mamografía es una radiografía de mamas que puede detectar el Cáncer en etapas tempranas.

PRUEBAS COMPLEMENTARIAS



Ecografía de mama.

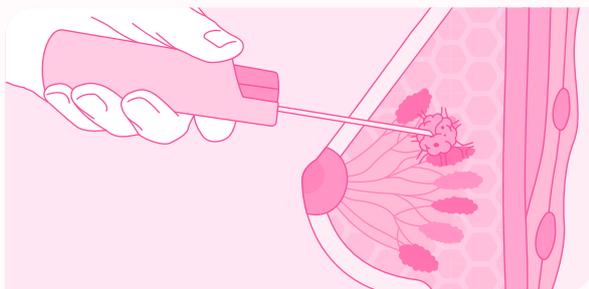
Es una imagen obtenida con ultrasonido que permite definir características de lesiones en la mama como tumores sólidos, quistes u otras.



Resonancia magnética (IRM)

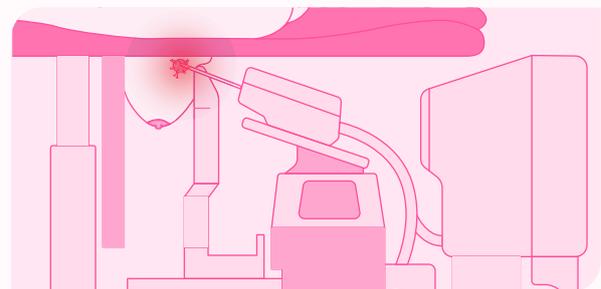
Una IRM puede encontrar cánceres que no se ven en una mamografía. En casos de alto riesgo se recomiendan ambas pruebas anuales.

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.

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 cardiaco, 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

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>



¡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

