

# Guía para vencer al **Cáncer de Mama**



Con recomendaciones de  
**prevención para  
menores de 40 años**

# ÍNDICE

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

Introducción  Pág. <b>03</b>	Comprendiendo <b>EL CÁNCER DE MAMA</b>  Pág. <b>04</b>	Factores de riesgo <b>DEL CÁNCER DE MAMA</b>  Pág. <b>07</b>
Signos y síntomas <b>DEL CÁNCER DE MAMA</b>  Pág. <b>09</b>	Prevención <b>DEL CÁNCER DE MAMA</b>  Pág. <b>11</b>	Recursos <b>APLICACIONES Y PODCASTS</b>  Pág. <b>15</b>
Bibliografía <b>FUENTES Y REFERENCIAS</b>  Pág. <b>17</b>		



# INTRODUCCIÓN

## GUÍA PARA PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA EN **MENORES DE 40 AÑOS**

El Cáncer de Mama es una enfermedad que solemos asociar con mujeres mayores, pero la realidad es que también puede afectar a jóvenes. Y aunque es menos común en este grupo de edad, el Cáncer de Mama en mujeres menores de 40 años puede ser más agresivo.

Por eso, es crucial que todas las mujeres estemos informadas sobre nuestra salud. En esta guía encontrarás información que te ayudará a entender mejor tu cuerpo y tomar medidas para proteger tu salud.



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

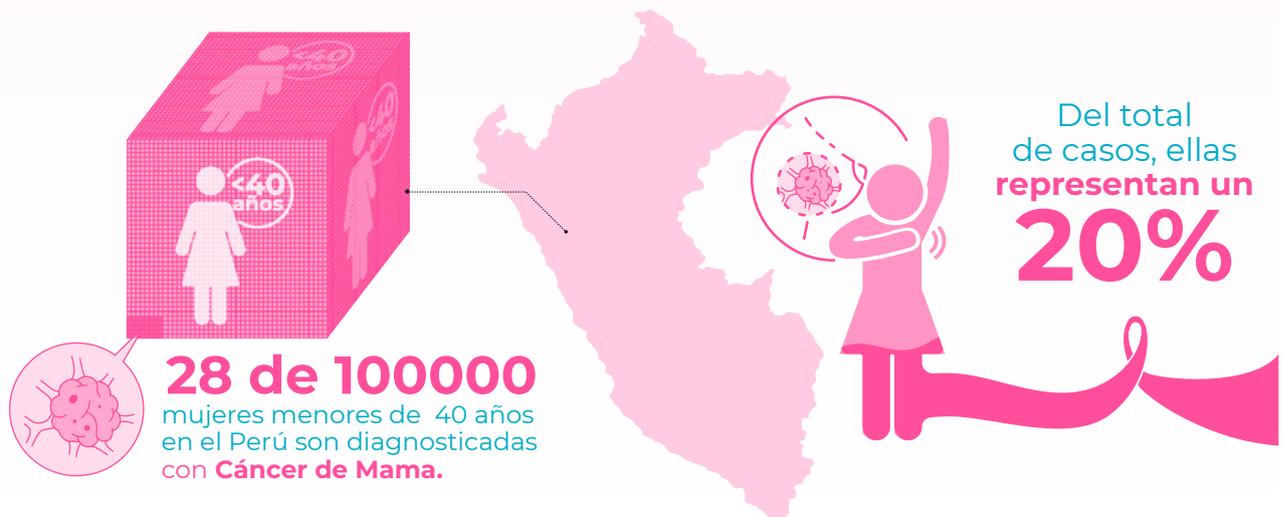
# Comprendiendo

## EL CÁNCER DE MAMA

Sabías que el Cáncer de Mama no es una enfermedad exclusiva de las mujeres mayores. Aunque es menos común en jóvenes, puede ser más agresivo, por eso es crucial que estemos informadas y preparadas.



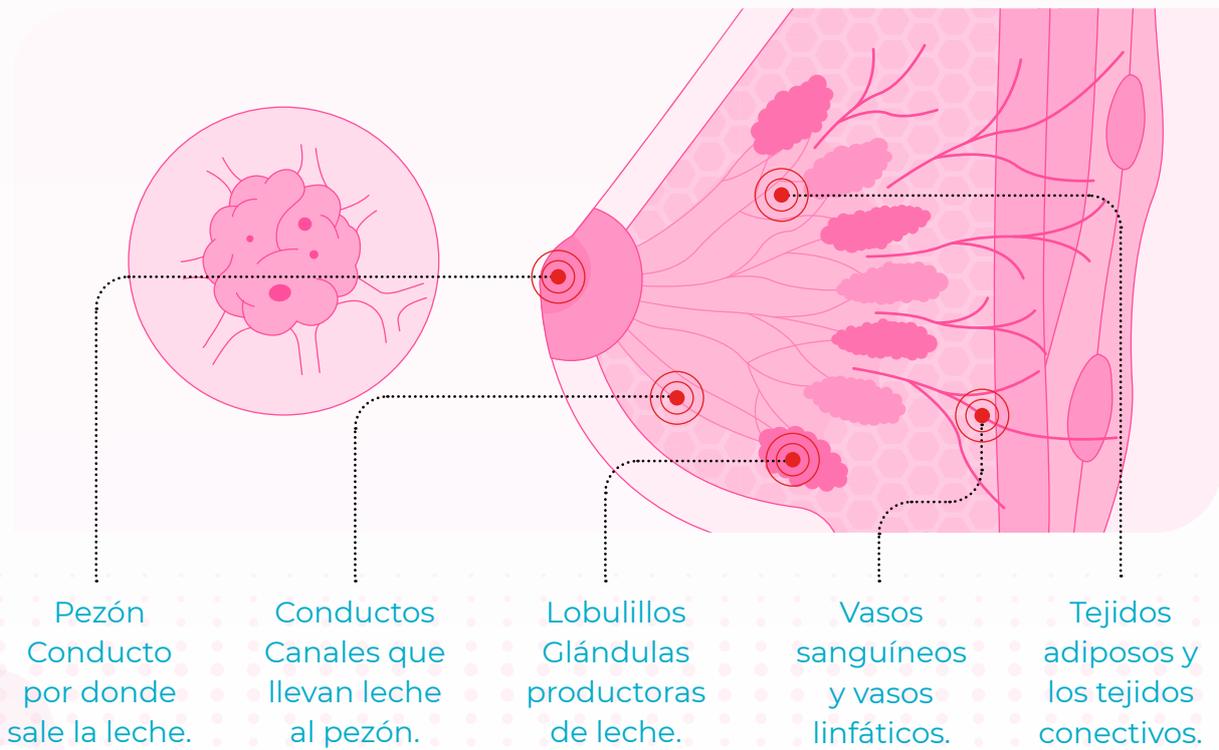
## Cáncer de Mama en mujeres MENORES DE 40 AÑOS EN PERÚ



### ¿Qué es EL CÁNCER DE MAMA?

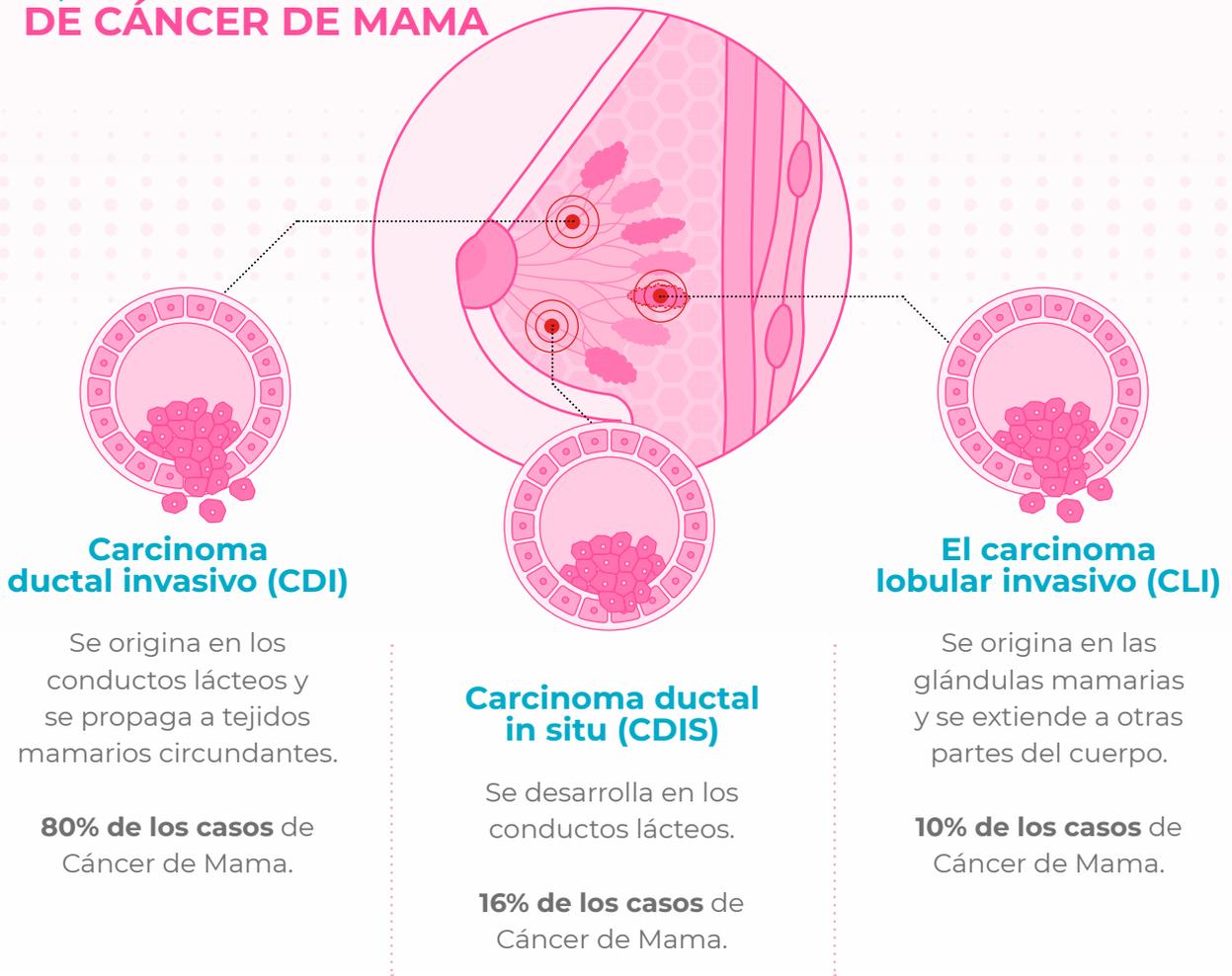
El Cáncer de Mama es un crecimiento anormal y descontrolado de las células de la mama que da como resultado la formación de un tumor maligno.

#### — ¿Dónde puede aparecer el Cáncer de Mama? —



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.

## Tipos más comunes DE CÁNCER DE MAMA



### Carcinoma ductal invasivo (CDI)

Se origina en los conductos lácteos y se propaga a tejidos mamarios circundantes.

**80% de los casos** de Cáncer de Mama.

### Carcinoma ductal in situ (CDIS)

Se desarrolla en los conductos lácteos.

**16% de los casos** de Cáncer de Mama.

### El carcinoma lobular invasivo (CLI)

Se origina en las glándulas mamarias y se extiende a otras partes del cuerpo.

**10% de los casos** de Cáncer de Mama.

## Cáncer de Mama frecuentes EN MUJERES <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.



# Factores de riesgo DEL CÁNCER DE MAMA

## No modificables

### Edad

Más frecuente en mujeres mayores de 40 años.



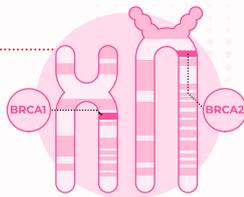
### Historial familiar

Tener familiares que hayan tenido Cáncer de Mama.



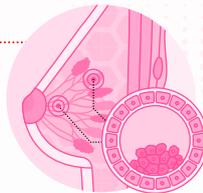
### Cambios genéticos

Mutaciones en genes BRCA1 y BRCA2.



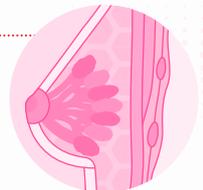
### Afecciones benignas

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

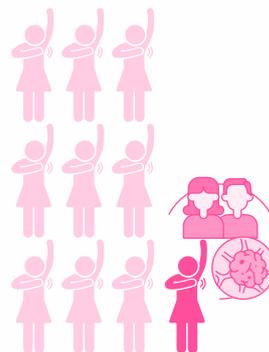
**90%**  
de los casos

De Cáncer de Mama asociados a cambios genéticos adquiridos.



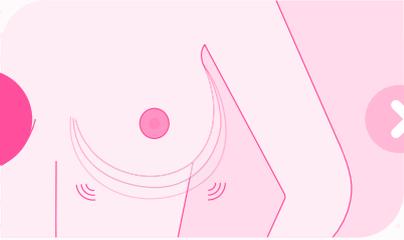
**1 de 10**  
casos

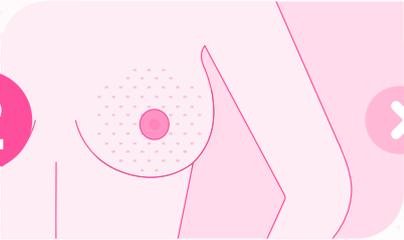
Están asociados a cambios genéticos heredados.

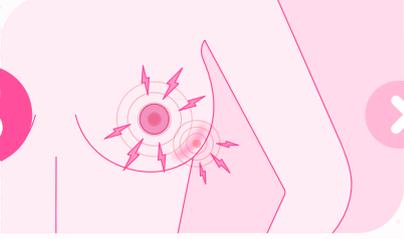


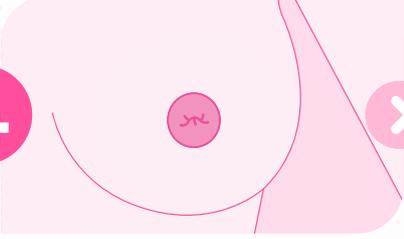


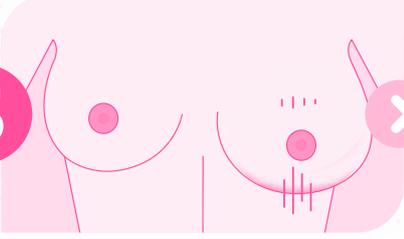
## Signos y síntomas MÁS COMUNES

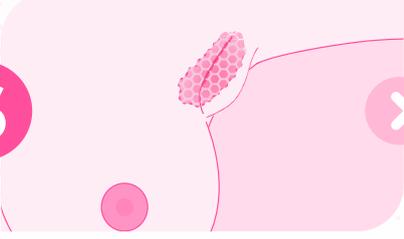
- 

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](#)

## Prevención

### **DEL CÁNCER DE MAMA**

El Cáncer de Mama es la neoplasia más común entre las mujeres en nuestro país y lo preocupante es que en sus primeras etapas no suele presentar síntomas.

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.

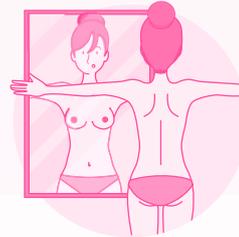
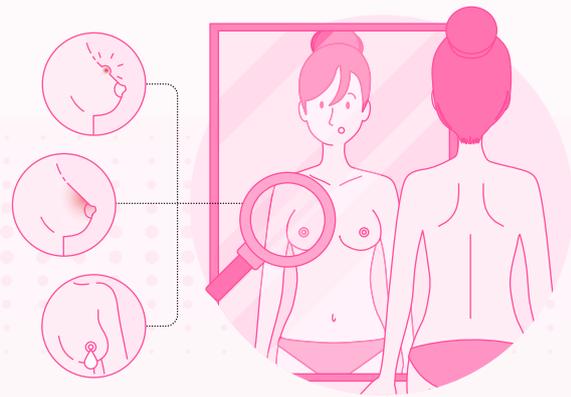


## ¿Cómo hacer un autoexamen mamario?

### Paso 1

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

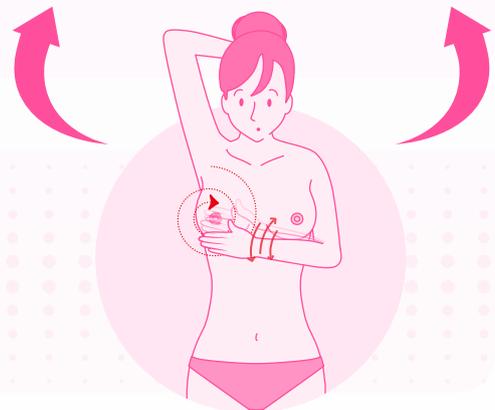
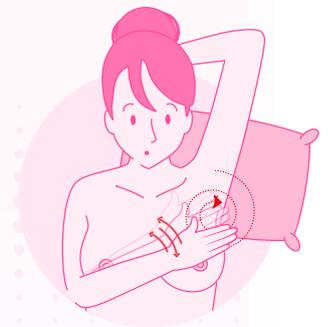
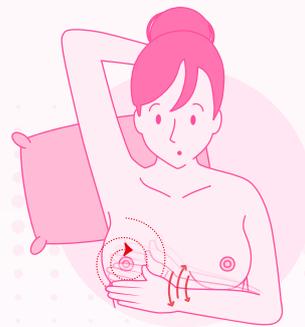
- Bultos, enrojecimiento, cambios en el pezón y secreciones del pezón.
- Repite la búsqueda con los brazos extendidos a los lados y luego hacia arriba.



### 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, 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.**

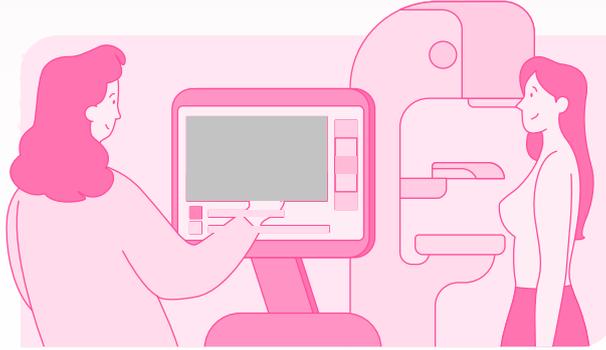
### ¿Qué hacer si encuentro un bulto?

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.

[Afílate aquí](#)

## ¿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?

A partir de **30 años** en mujeres con riesgo alto.

**1** Mamografía cada año.

**1** Resonancia magnética anual.

## ¿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**.

**Consulta con tu médico si tienes estos factores de riesgo.**

## ¿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

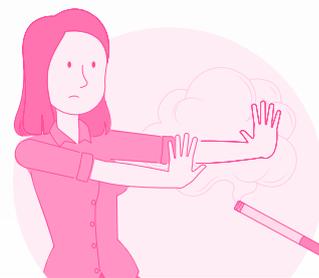


Evita hábitos sedentarios



### 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.

# Recursos:

## APLICACIONES Y PODCASTS

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



## Apps 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.





**1** **¿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>

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

**3** **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>

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

**5** **Age-Standardized Rate (World) per 100 000, Incidence, Females, age [20-39], in 2022 - Peru**  
[https://gco.iarc.fr/today/en/dataviz/bars?types=0&mode=cancer&group\\_populations=1&sort\\_by=value0&key=asr&sexes=2&populations=604&age\\_end=7&age\\_start=4](https://gco.iarc.fr/today/en/dataviz/bars?types=0&mode=cancer&group_populations=1&sort_by=value0&key=asr&sexes=2&populations=604&age_end=7&age_start=4)

**6** **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>

**7** **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>

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

# ¡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**

