

**ncosalud**

Tu lucha, *mi lucha.*

# AUTO EXAMEN 5 EN *pasos*

APRENDA  
CÓMO  
HACERLO

---

¿TAMBIÉN  
AFECTA  
A LOS  
HOMBRES?

---

AFRONTANDO  
LOS  
CAMBIOS

CONSEJOS Y  
OPCIONES  
ESPECIALES  
PARA TI

# ENTENDIENDO EL CÁNCER DE MAMA

¿QUÉ ES?

PRINCIPALES  
SIGNOS Y  
SÍNTOMAS

ESPECIAL

# EDITORIAL

En Oncosalud pensamos siempre en brindarte la información que necesitas. Es por eso que hoy te presentamos nuestra edición especial de “Entendiendo el cáncer de mama”.

Sabemos que la prevención es pieza clave para evitar enfermedades de este tipo. Es por eso que te compartimos qué signos puedes detectar a tiempo y lo que debes hacer de hallarlos en tu cuerpo.

Tal vez piensas que el cáncer de mama es una enfermedad que sólo afecta a las mujeres, pero ¿crees que también pueden sufrirla los hombres? Es una duda muy común y que resolveremos en esta edición.

Además, te enseñamos a realizar un autoexamen de mama en tan solo 5 pasos, un ejercicio simple que puede cambiar tu estado salud.

¿Y el cáncer de mama tiene cura? Te contamos todos los detalles del tratamiento y algunos consejos para recuperar tu confianza si ya estás pasando por este proceso.

Es por eso que te invitamos a formar parte de nuestra cultura de prevención e información y te acompañamos en cada etapa de tu lucha.



A stylized handwritten signature in black ink that reads "Juan Carlos Rodríguez".

**Juan Carlos Rodríguez**  
Gerente General de Oncosalud

**Un desafío global:**

# EL CÁNCER DE MAMA

¿Sabías que en el Perú, según la OMS, se presentan 4 mil casos de cáncer de mama al año? Conoce más de este cáncer y cómo lo puedes detectar a tiempo.



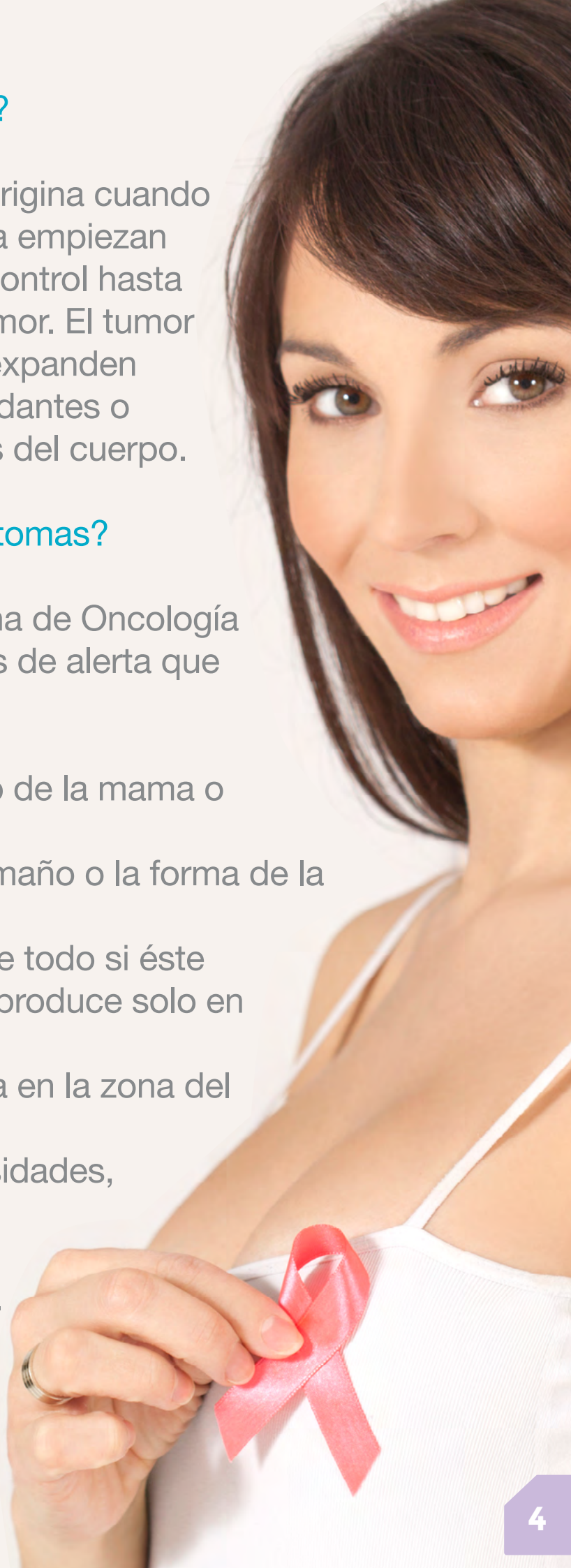
## ¿Qué es el cáncer de mama?

Es una enfermedad que se origina cuando las células sanas de la mama empiezan a cambiar y proliferarse sin control hasta formar una masa llamada tumor. El tumor es maligno si las células se expanden invadiendo los tejidos circundantes o propagándose a otras partes del cuerpo.

## ¿Cuáles son los signos y síntomas?

Según la Sociedad Americana de Oncología Clínica, estas son las señales de alerta que debes tener en cuenta:

- » Un bulto o engrosamiento de la mama o debajo del brazo.
- » Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama.
- » Secreción del pezón, sobre todo si éste tiene rastros de sangre o se produce solo en una mama.
- » Algún cambio físico o llaga en la zona del pezón.
- » Irritación de la piel o rugosidades, hoyuelos o pliegues nuevos.
- » Dolor en la mama o molestia que no desaparece.



## Si sientes alguno de estos síntomas, puedes hacerte las siguientes pruebas:

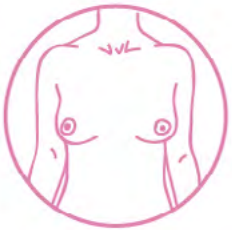
- » Examen del cuerpo para revisar los signos generales de salud, y si presentas masas o cualquier otra anomalía.
- » Examen clínico de la mama (ECM) realizado por un médico.
- » Una mamografía.
- » Imágenes por resonancia magnética (IRM) con el que obtendrás detalles de ambas mamas.
- » Estudios bioquímicos de la sangre para medir las cantidades de ciertas sustancias que los órganos y tejidos del cuerpo liberan en esta.
- » Si tu médico así lo determina, debes practicarte una biopsia, esta consiste en la extracción de células o tejidos en las que un médico especialista en Anatomía Patológica observa al microscopio y verifica si hay signos de cáncer.



## Cómo hacer un

# AUTOEXAMEN de mama

Practícalo una vez al mes, 10 días antes o después de tu período menstrual.



**Paso 1:** Ponte frente a un espejo y observa detenidamente tus dos senos. Busca si hay alguna desviación en el pezón, cambios en la piel y verifica el estado de la areola del seno.



**Paso 2:** Coloca tus manos detrás de la cabeza y con los codos hacia adelante observa si hay abultamientos, hundimientos en la piel o algún cambio en la superficie de tus senos.



**Paso 3:** Levanta el brazo izquierdo por detrás de tu cabeza y con la mano derecha realiza movimientos circulares con los tres dedos intermedios desde afuera hasta llegar al pezón. Repite la acción con el otro seno.



**Paso 4:** Realiza la misma acción anterior pero acostada boca arriba con el brazo por encima de la cabeza y una almohada debajo del hombro.



**Paso 5:** Presiona tus pezones con los dedos y observa si hay algún tipo de secreción anómala.

**Si encuentras alguna señal sospechosa, busca a tu médico de confianza para que él pueda darte un mejor diagnóstico. No olvides que la prevención está -literalmente- en tus manos.**



# ¿El cáncer de mama tiene **SOLUCIÓN?**

Cuando el cáncer de mama aparece, disponemos de muchas herramientas para combatirlo. Profesionales expertos, tecnología y centros especializados, así como tu fuerza de voluntad y el apoyo de tu familia te ayudarán.

El procedimiento sigue los pasos generales contra el cáncer de mama: por ejemplo, cuando este mal es invasivo en estadio temprano, los médicos pueden recomendar una cirugía para extirpar el tumor, y otra para erradicar las posibles células cancerosas restantes.

En cambio, para los cánceres más grandes o para los que crecen más rápido, los médicos pueden recomendar un tratamiento con quimioterapia o terapia hormonal antes de la cirugía.



Ten en cuenta que el tratamiento para cada persona depende de varios factores como:

- » El estadio del tumor o subtipo de tumor.
- » Los marcadores genómicos (análisis y pruebas como Oncotype DX y Mammaprint, que sirven para saber si el cáncer es recurrente).
- » La edad de la paciente, su estado de salud general y sus preferencias.
- » Si la paciente atraviesa la menopausia.
- » La presencia de mutaciones producto del cáncer en los genes BRCA1 o BRCA2



# ESTOS SON LOS TRATAMIENTOS ESPECIALIZADOS CONTRA EL CÁNCER DE MAMA:

☪ **Radioterapia:** Se emplean aceleradores lineales de última generación con alta potencia para matar las células cancerosas.

☪ **Tratamiento quirúrgico:** Se extirpa el tumor (tumorectomía) y el tejido que lo rodea mediante una operación. Cuanto más pequeño es el tumor, más opciones quirúrgicas tienen las pacientes.

☪ **Quimioterapia:** Consiste en usar fármacos para destruir las células cancerosas, inhibiendo su capacidad para proliferar y dividirse.

☪ **Terapia hormonal:** Debido a que el tumor usa hormonas para estimular su crecimiento, este tratamiento las bloquea y previene la recurrencia del cáncer.

☪ **Terapia dirigida:** Es un tratamiento que apunta a los genes o a las condiciones del tejido que contribuyen al crecimiento del cáncer.



El cáncer de  
mama también es un

# ASUNTO DE HOMBRES

Que el cáncer de mama sólo se presenta en las mujeres es un mito. Los hombres también están propensos a padecer de esta enfermedad. Aquí resolveremos tus dudas.





## Veamos

Aunque no es tan común, el cáncer de mama también se puede detectar en hombres. Representa menos del 1% de todos los casos, según el Instituto Nacional del Cáncer.

## Pero, ¿qué es?

El cáncer de mama masculino es una afección en la que se forman células malignas en los tejidos de la mama. Los hombres con este mal generalmente tienen masas que se pueden palpar, así que mientras más pronta sea su detección habrá mayores posibilidades de curación.

## Factores de riesgo

No son determinantes pero es importante tener en cuenta estos factores:

- » Exposición a la radiación.
- » Presentar una enfermedad relacionada con altas concentraciones de estrógeno en el cuerpo, como la cirrosis (enfermedad del hígado) o síndrome de Klinefelter (trastorno genético).
- » Antecedentes familiares de cáncer de mama.
- » Mutaciones o cambios genéticos hereditarios.

**Como verás, pese a que el cáncer de mama** es una neoplasia asociada a las mujeres, también la desarrollan los hombres. Hay que tener mucho cuidado si tus parientes han sufrido este mal. Un autoexamen periódico siempre será de mucha ayuda.

# RECUPERA LA CONFIANZA

## después del cáncer de mama

¿Es posible evitar las emociones negativas luego de un diagnóstico o tratamiento de cáncer de mama? Es difícil, pero no imposible.



Los cambios físicos que ocurren durante el tratamiento pueden hacerte sentir incómoda con tu aspecto. Compartir estos miedos con la familia, amigos o grupos de apoyo ayuda a fortalecerte emocionalmente e incluso físicamente.

Otras formas de expresar tus sentimientos que puedes practicar son:

- » Escribiendo un diario
- » Desarrollar un arte como pintar
- » Rezando o meditando
- » Leyendo

# ALGUNAS OPCIONES PARA RECUPERAR TU CONFIANZA

**Prótesis mamaria:** La prótesis mamaria externa post-mastectomía reemplaza el busto de forma natural, devolviéndole la forma original.



**Prótesis de gel:** Están ideadas para aumentarte el busto sin necesidad de cirugías porque empujan y elevan los pechos incrementando el tamaño y uniéndolos entre sí.



**Lencería:** Cuando usas prótesis mamarias externas, te recomendamos llevarlas con ropa interior especial. La lencería post-mastectomía está diseñada para sostener una prótesis mamaria y evitar que se mueva.



**Turbantes:** Asegúrate de que estén elaborados con fibras de algodón y seda. En el Centro de Medicina Integrativa de Oncosalud también puedes encontrarlos y elegir el que más te guste.



**Pelucas:** Elige una peluca que no tenga una línea de separación demasiado visible. Puedes llevarla al estilista antes del tratamiento para que vea el color natural de tu cabello.





# ¡Afílate 100% en línea a tarifas preferenciales!

[¡Quiero afiliarme ahora!](#)

Especialistas en Oncología que te acompañarán en la lucha

**Más de 800,000 afiliados**  
en 27 años de experiencia

**La más grande clínica oncológica**  
especializada y sedes con prestaciones propias

**Más de 250 médicos especialistas**  
y 13,000 vidas salvadas

**Mayor tasa de supervivencia**  
a 5 años 70% vs. 45% del promedio nacional

**Sncosalud**  
Tu lucha, *mi* lucha.