

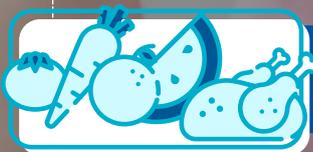
¿Cómo prevenir el Cáncer de Mama?

Conoce todos los detalles en
esta guía informativa



¿Cómo prevenir el cáncer de *mama?*

Índice



Nutrición

página 4



Ejercicios

página 7



Estilo de vida

página 10



Salud mental

página 13



**Cómo detectar el
el cáncer a tiempo**

página 15



Podcasts y Apps

página 19

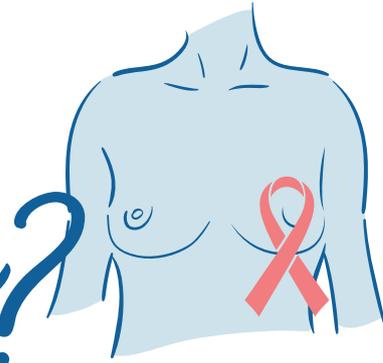


Incosalud

Tu lucha, *mi* lucha.

¿Cómo prevenir
el cáncer de

mama?



El cáncer es la segunda causa de muerte en el continente según la Organización Panamericana de la Salud. Es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona sin importar su condición social y si no se trata a tiempo puede ser potencialmente mortal.

En Latinoamérica el caso de las mujeres, el cáncer de mama es el más frecuente seguido del cáncer de cuello uterino y de estómago. El Observatorio Global de Cáncer de la OMS señala que, en el 2020, el 18% de los nuevos casos de cáncer detectados en la población femenina peruana corresponde a cáncer de mama. Si bien no existe una receta para prevenir el cáncer, sí hay algunas armas que podemos usar para reducir el riesgo de sufrirlo.

Son pequeños cambios que, con el tiempo, pueden hacer una gran diferencia.

 **Oncosalud**

Tu lucha, mi lucha.

¿Cómo prevenir
el cáncer de

mama?

Nutrición

 Incosalud

Tu lucha, *mi* lucha.

Una buena alimentación te ayudará a tener una vida más sana y a prevenir muchas enfermedades, entre ellas el cáncer. En el caso del cáncer de mama, el sobrepeso y la obesidad son un factor de riesgo comprobado que puede dificultar el tratamiento y reducir la esperanza de vida.

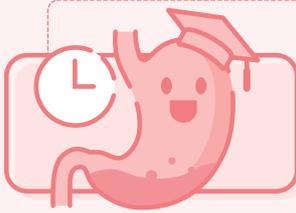
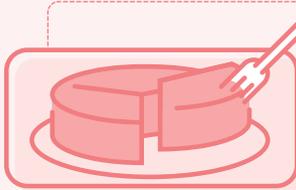
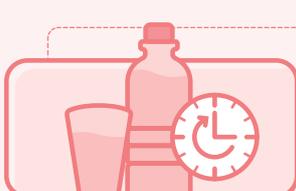


25 a más de IMC es sobrepeso y de 30 a más es obesidad.

A la hora de comer, es tan importante qué consumes como la forma en que lo haces. La base de una buena nutrición es crear hábitos que puedas mantener a lo largo del tiempo y mejoren tanto tu ingesta de nutrientes como tu relación con la comida.

Por ejemplo:

Hábitos alimenticios

	<p>Educa a tu estómago a tener un horario de comidas.</p>
	<p>Controla tus porciones según tu requerimiento calórico.</p>
	<p>Come despacio y sin distracciones.</p>
	<p>Toma agua todo el día.</p>

Al elegir tus ingredientes, recuerda que deben ser variados y lo más limpios posible. La dieta mediterránea es una de las más recomendadas para una buena alimentación, ya que reúne los principales grupos alimenticios:



¿Cómo prevenir
el cáncer de

mama?

Ejercicios

 **ncosalud**

Tu lucha, *mi lucha.*

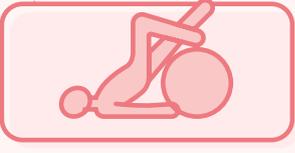
El ejercicio es aliado de la nutrición si se trata de la prevención del cáncer de mama. De hecho, está comprobado que la actividad física constante disminuye considerablemente las probabilidades de desarrollar esta enfermedad, especialmente en mujeres con factores de riesgo.



2.5 a 5 horas semanales de ejercicio moderado es lo mínimo recomendado.

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

Algunos de los ejercicios que puedes incorporar en tu rutina diaria son:

	▶	Correr o nadar.
	▶	Yoga y pilates
	▶	Ejercicios de fuerza.
	▶	Baile

Ejercicios para rutina diaria

Y si trabajas frente a la computadora, no dejes de tomarte pausas activas:



Camina un poco cada 30 minutos.

Estira el cuello rotando la cabeza de forma circular.

Eleva los hombros y luego rótalos hacia adelante y atrás.

Estira los brazos con los dedos entrecruzados hacia adelante.

Abre y cierra los dedos para relajarlos.

Sentada, lleva tu pecho a las piernas y abraza las rodillas.

Pausas activas

La actividad física es capaz de interaccionar sobre diferentes mecanismos biológicos típicamente alterados en el cáncer de mama, como son: marcadores inflamatorios, hormonas sexuales, eje insulina/IGF-I, hormonas suprarrenales, vitamina D, sistema inmune, estrés oxidativo y reparación del ADN; dando así resultados positivos en cuanto a disminución del riesgo de carcinogénesis, aumento de calidad de vida y mejora de los efectos secundarios derivados del tratamiento, así como disminución de la recurrencia tumoral y aumento de la supervivencia global.

¿Cómo prevenir
el cáncer de
mama?

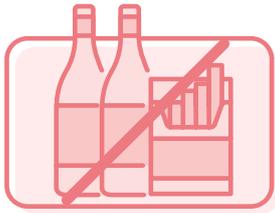
Estilo de vida

 **ncosalud**

Tu lucha, *mi* lucha.

Comer bien y mantenerte activa es parte de un estilo de vida saludable. Sin embargo no es lo único: hay otros hábitos que debes considerar que te ayudarán a prevenir el cáncer de mama y otras enfermedades.

Por ejemplo:



Elimina el alcohol y el tabaco

Beber y fumar son dos de los hábitos más dañinos para el cuerpo porque alteran su composición, dañan órganos y te hacen propensa a enfermarse. Por ejemplo, comparando con las mujeres que no beben, las que lo hacen tres veces por semana aumentan su riesgo de tener cáncer de mama en un 15%. ¡Evitarlos es fundamental!



1 bebida por día es el límite si no puedes dejar de beber.



Cuida tu salud sexual

El uso de anticonceptivos hormonales, como las píldoras, aumenta ligeramente el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Sin embargo, es preferible que converses con tu ginecólogo para evaluar otros factores como la edad, la genética y tu salud en general.



No olvides tus chequeos médicos

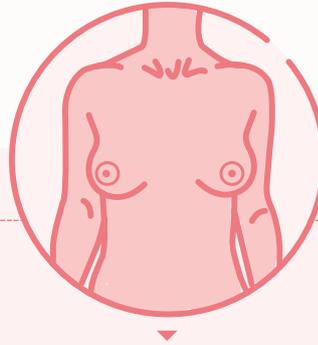
La detección temprana del cáncer de mama puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. Por eso, es importante conversar con un oncólogo especialista para que, dependiendo de tu edad, recomiende la mejor forma de prevenirlo. Si tienes más de 40 años, es mandatorio realizarte una mamografía cada año.



No importa tu edad, es importante que aprendas a autoexaminarte para notar alguna anomalía. Te explicamos cómo:

1

El autoexamen debe ser el día 7 de tu periodo o el último día de tu regla. Si no reglas (menopausia) eliges un día del mes y haces el examen ese día todos los meses.

2

Frente al espejo con las manos en la cadera, observa cambios en la piel y forma de tus senos.

3

Boca arriba, levanta un brazo y ponlo detrás de tu cabeza. Con la mano opuesta, haz movimientos de forma circular desde la axila hasta el seno buscando algún bulto anormal.

¿Cómo prevenir
el cáncer de
mama?

Salud mental

ncosalud

Tu lucha, *mi lucha.*

Mantener la mente sana también es clave para sentirse bien. Está comprobado que los problemas psicológicos tienen efectos en el cuerpo ocasionando síntomas físicos y disminuyendo su capacidad para combatir enfermedades.

El estrés, por ejemplo, puede propiciar el desarrollo de enfermedades de manera indirecta. Cuadros de estrés sin tratamiento fomentan la práctica de hábitos dañinos como el consumo de alcohol, tabaco o comer en exceso, causantes del cáncer de mama.



52.2% de limeños sufre de estrés según el MINSA

La ansiedad y la depresión pueden tener el mismo efecto, ocasionando que estos hábitos perjudiciales se intensifiquen y afecten la salud general. Es por eso que la asesoría psicológica es fundamental, especialmente en pacientes con factores de riesgo.

¿Cómo puedes cuidar tu salud mental? El primer paso es identificar lo que estás sintiendo. Puedes seguir estos consejos:



Mantén una actitud positiva.



Socializa con los demás.



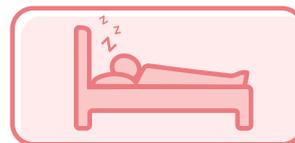
Date un descanso de noticias o situaciones negativas.



Practica la meditación o el journaling.



Ejercitando.



Duerme bien.

Si sientes que no puedes manejar tus emociones por ti misma, acude a una consulta profesional. ¡No temas pedir ayuda!

¿Cómo prevenir
el cáncer de
mama?

Cómo detectar
el Cáncer a tiempo

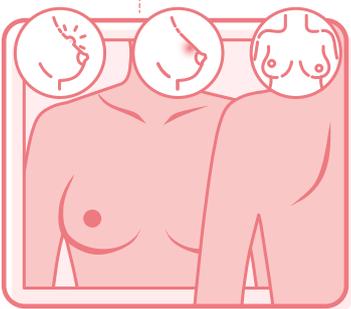
ncosalud

Tu lucha, *mi lucha.*

El cáncer de mama es el segundo cáncer con mayor incidencia en mujeres en Perú, y es preocupante que quienes lo manifiestan no presentan síntomas en las primeras instancias, y cuando se diagnostica la enfermedad ya ha avanzado de tal manera que aumenta el riesgo de mortalidad en las pacientes.

Su detección temprana es fundamental, por eso, te contamos algunos métodos que ayudaran a su detección a tiempo para que puedas tratarte.

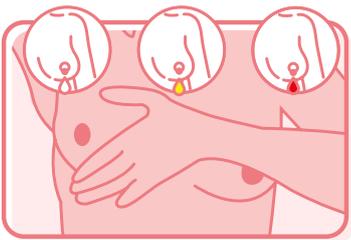
1 Autoexamen mamario:



Observa tus senos en un espejo e identifica si presentan los siguientes signos:

- | | | |
|---|---|------------------------------------|
| 1 Hinchazón, hoyos o protuberancias. | Cambios de coloración o enrojecimiento. | Cambio de posición de los pezones. |
|---|---|------------------------------------|

Alza los brazos e identifica alguno de los signos con los brazos en alto.



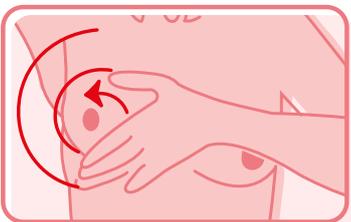
Busca si tus pezones presentan signos de líquido, estos líquidos pueden ser:

- | | | |
|-----------------------------------|-------------|--------|
| 2 Líquido acuoso o lechoso | Amarillento | Sangre |
|-----------------------------------|-------------|--------|



3 Palpa tus senos estando recostada, usa la mano derecha para palpar tu seno izquierdo y la mano izquierda para palpar tu seno derecho.

Asegúrate de usar un toque firme y suave con las yemas de los dedos palpando de a poco.



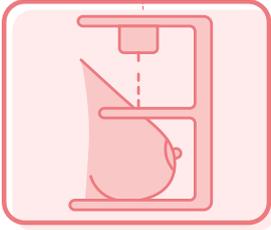
4 Por último, ponte de pie y vuelve a realizar el **paso 3**, puedes aprovechar el baño para realizar este proceso, la piel mojada lo hará más fácil.

¿Qué hacer si encuentro un bulto?

Después de detectar un bulto o cambio en los senos, te recomendamos visitar a un ginecólogo. El médico realizará exámenes físicos del seno. Recuerda agendar tu chequeo lo antes posible.

Afiliate aquí 

2

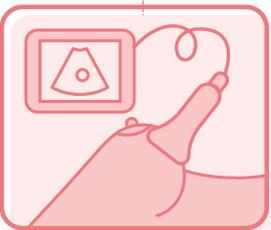


Mamografía:

Si tienes entre 20 y 40 años es necesario realizarte **exámenes clínicos** con el médico. A partir de los 40 las mujeres deben realizarse mamografías.

Se trata de estudios de imagen por rayos X, para explorar la consistencia y posibles cambios que puedan ser signos de cáncer de seno.

3



Exámenes complementarios:

La ecografía mamaria, También puede ser necesaria en menores de 40 años sin necesidad de tener una mamografía ,otro examen complementario es por ejemplo la resonancia magnética de mama.

4



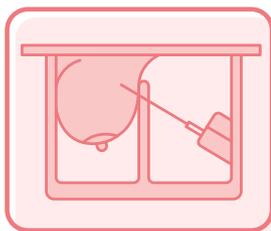
Biopsia:

Si el examen clínico o de imágenes se encuentra un tumor sospechoso, se debe realizar una biopsia.

Este procedimiento consiste en tomar una muestra del tumor y enviarlas a evaluar por el patólogo para definir el diagnóstico.

La biopsia con aguja gruesa o core, se puede hacer cuando la lesión es palpable o cuando se ve por ecografía.

5



Biopsia por estereotaxia:

Este tipo de biopsia se indica cuando la lesión no es palpable y solo se evidencia por mamografía

Es un procedimiento **de última generación** en el cual se utiliza un mamógrafo 3D para ubicar las coordenadas precisas y con una aguja muy fina se extraen las células sospechosas para analizarlas. Contamos con un equipo especial que da comodidad al paciente



Organización Panamericana de la Salud

La Organización Panamericana de la Salud dice que si logramos reducir los factores de riesgo de cáncer en nuestra vida cotidiana— tabaco, alcohol, sedentarismo y mala alimentación – se pueden prevenir la aparición de nuevos casos hasta en un 40%. Construir hábitos más sanos es una tarea a largo plazo y de esfuerzo diario. Porque mantenerte sana por ti y los que más quieres está en tus manos.

 **ncosalud**
Tu lucha, mi lucha.

¿Cómo prevenir
el cáncer de

mama?

Podcasts y Apps

 **Incosalud**

Tu lucha, *mi* lucha.



Te compartimos estos podcasts sobre el cáncer de mama

Vivir con cáncer de mama (seno) metastásico



Roz Kleban, trabajadora social clínica matriculada, habla acerca de cómo es vivir con cáncer de mama metastásico.

Lo que yo quiero es tiempo; la vida es finita para todos



Michelle y Marga, pacientes con cáncer de mama, hablan sobre su experiencia del tiempo que tienen y les queda de tratamiento.

Los grandes hitos de los nuevos retos del cáncer de mama



Dra. Lucía Gonzáles Cortijo, Oncóloga, realiza un recorrido sobre los grandes hitos del cáncer de mama y dónde se encuentran los retos.



Y estas aplicaciones útiles



PreveMama:

App gratuita que valora el riesgo de padecer cáncer de mama, mediante un cuestionario.



Breast Cancer Support:

Es una red social de apoyo para mujeres con cáncer de mama.



Quimioayuda:

Un app que te orientará sobre cómo sobrellevar los efectos de la quimioterapia.



MDPI (3 de julio de 2019). Nutrition and Breast Cancer: A Literature Review on Prevention, Treatment and Recurrence. En: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/7/1514/htm>

Observatorio Global de Cáncer. (n.f.) Peru: fact sheet. En: <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/604-peru-fact-sheets.pdf>

Organización Panamericana de la Salud (n.f.) Día Mundial contra el Cáncer 2021: Yo Soy y voy a. En: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-contra-cancer-2021-yo-soy-voy>

Sociedad Americana de Cáncer. (n.f.) Cancer de seno. En: <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno.html>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (14 de setiembre de 2020) ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de cáncer de mama? En: https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/prevention.htm

Clínica Mayo (n.f.) Cáncer de mama. En: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/breast-cancer/symptoms-causes/syc-20352470>

Sociedad Americana de Cáncer (4 de octubre de 2018). How Your Weight May Affect Your Risk of Breast Cancer. En: <https://www.cancer.org/latest-news/how-your-weight-affects-your-risk-of-breast-cancer.html>

Sociedad Americana de Cáncer (n.f.) Guía sobre alimentación y actividad física de la Sociedad Americana Contra El Cáncer. En: <https://www.cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer/guias.html>

Clínica Mayo (n.f.) Dieta mediterránea: Una dieta saludable para el corazón. En: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>

Instituto Nacional de Cáncer (n.f.) Physical Activity and Cancer. En: <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/obesity/physical-activity-fact-sheet#r7>

Diario El Peruano (10 de junio de 2021) Minsa alerta que el 52.2% de limeños sufre de estrés provocado por el covid-19. En: <https://elperuano.pe/noticia/122420-minsa-alerta-que-el-522-de-limenes-sufre-de-estres-provocado-por-el-covid-19#:~:text=09%2F06%2F2021%20El%20Ministerio,que%20trae%20consigo%20la%20pandemia.>

Instituto Nacional de Cáncer (n.f.) Estrés psicológico y el cáncer. <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar-sentimientos/hoja-informativa-estres#191puede-el-estr233s-psicol 243 gico-causar-c225ncer>

Somos **ayuda**

Sncosalud
Tu lucha, *mi lucha.*

