

2011



**Mensajes de mujeres para mujeres...
nos vemos distintas pero somos iguales,
el cáncer de mama no discrimina**

APECCAM

Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

Siempre viva

PRESENTACIÓN

La Asociación Peruana de Lucha contra el Cáncer de Mama constituida por un grupo de personas que tiene como una de sus principales objetivos, colaborar en la tarea de difusión de conocimientos en cuanto a la prevención del cáncer de mama, presenta al igual que otros años, el calendario solidario 2011, con mensajes que servirán de orientación a las mujeres para una adecuada detección temprana del cáncer de mama.

En los últimos años el cáncer mamario ha pasado a convertirse en una preocupación importante tanto en materia de vidas perdidas como de recursos empleados para combatirlo. Según la Organización Mundial de la Salud en los próximos años una de cada diez mujeres será afectada por el cáncer de mama en alguna etapa de su vida por esto se considera a la prevención secundaria como un elemento vital en el control de esta enfermedad. La detección temprana, o prevención secundaria del cáncer de mama, incluye las siguientes estrategias: acceso a la mamografía, exploración clínica de la mama y autoexamen mamario.

El presente calendario une esfuerzos de mujeres, que han sido tocadas por esta enfermedad, junto a otras mujeres seleccionadas como líderes de opinión en su quehacer propio, demostrando que esta enfermedad no distingue raza, credo, condición social, etc. y que lo que tenemos que hacer, es desarrollar conciencia para una adecuada detección temprana que permitiría la curación y además la posibilidad de salvar la mama.

Nuestro profundo agradecimiento a todos los que apuestan por ayudarnos a llevar adelante esta gran tarea.

Dra. María del Rosario Cueva Pérez
DIRECTORA APELCCAM





Piero Pereira



Jessica Guevara / Susana de la Puente

El cáncer de mama es la neoplasia mas común padecida por las mujeres del mundo.



2011

Enero

D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
						1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31					

Clínica Arroyo
CIRUGÍA PLÁSTICA

31 años

de ejercicio con los más altos estándares de seguridad
www.clinicasarroyo.com

Teléf.: (01) 440 1393





Piero Pereira



Sol Carreño / Monica Quispe

La información sobre el
cáncer de mama es tu mejor
arma para combatirla.



2011

Febrero

D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28												

EXÍGETE PARA ALCANZAR TUS SUEÑOS

www.uwiener.edu.pe



**Universidad
WIENER**

Calidad académica al alcance de todos



Piero Pereira



Leyla Chihuán / Mirtha Correa

La detección temprana
del cáncer de mama
permite la curación de esta
enfermedad.

APECCAM
Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

2011

Marzo

D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31									

Hacemos mujeres más bellas...


DR. OTTO CEDRÓN



Piero Pereira



Martha Zaragoza / Bartola

Los tumores que
se presentan en la
mama no siempre
son cáncer de
mama



2011

Abril

D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
					1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30							



Piero Pereira



Cristina Odes / Sonaly Tuesta

Las mujeres jóvenes si tienen bultos es infrecuente que sea cáncer de mama, pero es importante acudir al especialista.



2011

Mayo

D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											



Piero Pereira



Alexandra Escobar / Astrid Gutshe

Debes realizarte una
mamografía anual, desde
los 40 años de edad.

APECCAM
Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

2011

Junio

D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30									



SAN ISIDRO
Calle Los Olivos 364
Telf.: 221-4249

Consultas en línea: www.fertilidadenlinea.com.pe



*Somos los especialistas
en Fertilidad...*

www.fertilidadperu.com





Piero Pereira



Iris Alvizuri / Beatriz Merino

Aprende a realizarte el
autoexamen de mamas para
que conozcas tu mama

Julio

D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
					1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31						

APECCAM
Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

2011



♥ 6 de agosto



Piero Pereira



Marisol / Carmen Sánchez Piedra

Si se detecta a tiempo el
cáncer de mama, se puede
evitar la amputación de la
mama.



2011

Agosto

D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31										



Piero Pereira



Fabiola León Velarde / Cecilia Paola Navarro

Si notas cambios en
tus mamas, acude a un
especialista



2011

Setiembre

D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30								

50 AÑOS DE EXCELENCIA ACADÉMICA Y
A LA VANGUARDIA DE LA INVESTIGACIÓN



50 AÑOS
UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA



Piero Pereira



Janeth Ruíz / Paloma Noceda

El dolor en las mamas
generalmente no tiene nada
que ver con el cáncer de
mamas.

APECCAM
Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

2011

Octubre

D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
						1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31					



19 de Octubre Día Internacional del Cáncer de Mama
El primer paso para **prevenir** el **cáncer** es cuidar nuestra salud.

InkaFarma
Botica - Perfumería



Piero Pereira



Fabiola de la Cuba / Edith Valer

Las mamas presentan algunos cambios transitorios en la etapa premenstrual, que generalmente se expresan con dolor.



2011

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30										



Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica
Escuela Superior de Altos Estudios de Lima



Piero Pereira



Liliana Cerrón / Magaly Solier

Existen algunas lesiones sospechosas de cáncer que sólo se ven en una mamografía de calidad y que no se palpan.

2011

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31							



Detéctalo a tiempo

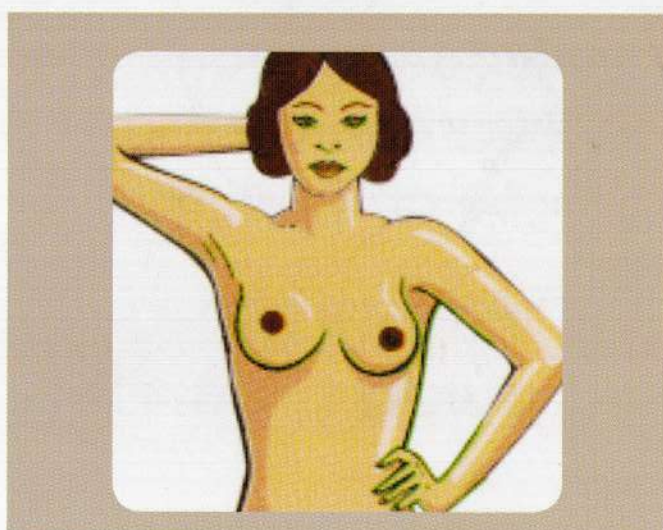
El cáncer de mama se puede prevenir
Hazte una Mamografía



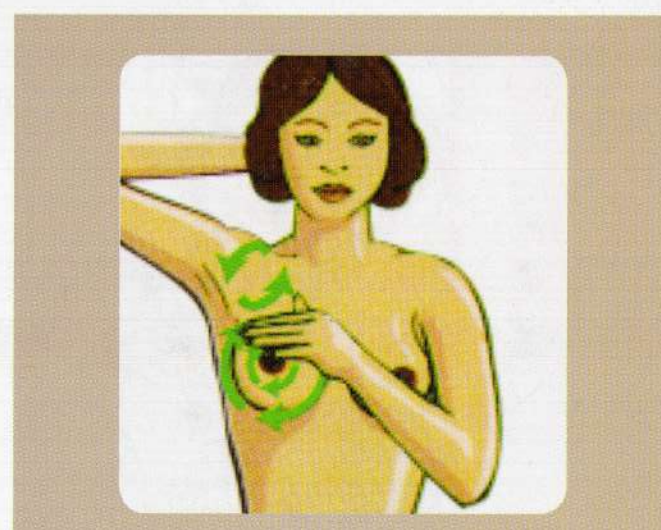
Autoexamen de mamas



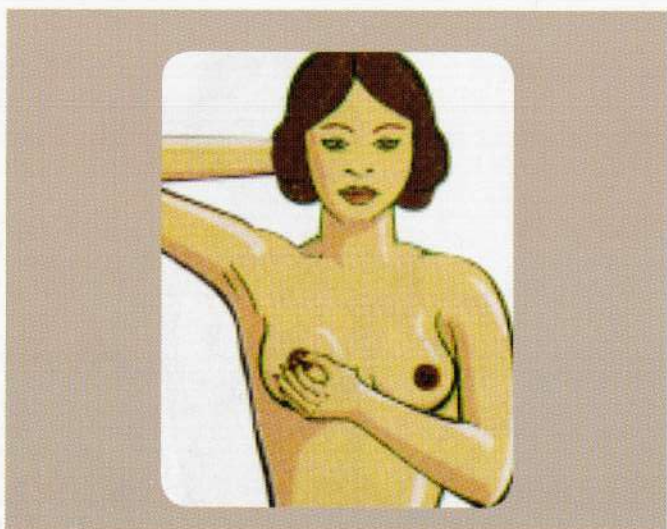
1. Frente a un espejo coloque sus manos detrás de la cabeza y eleve los codos. Observe ambos senos, su forma, tamaño, si hay masas (bulto) o depresiones (hundimientos), cambios en la textura y coloración de la piel.



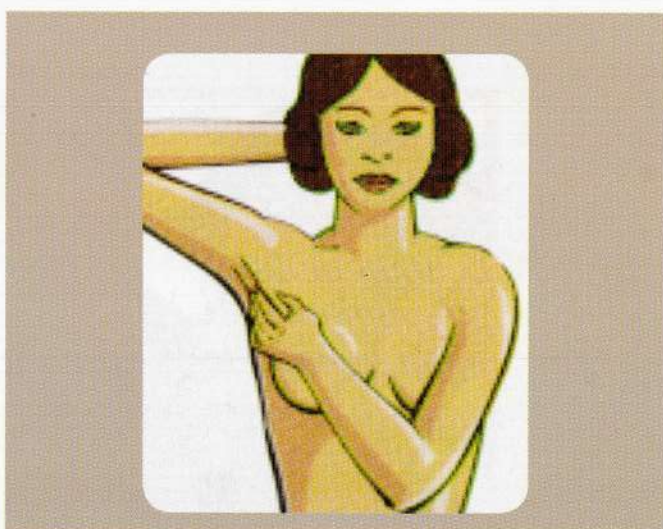
2. Coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo. Como muestra la imagen.



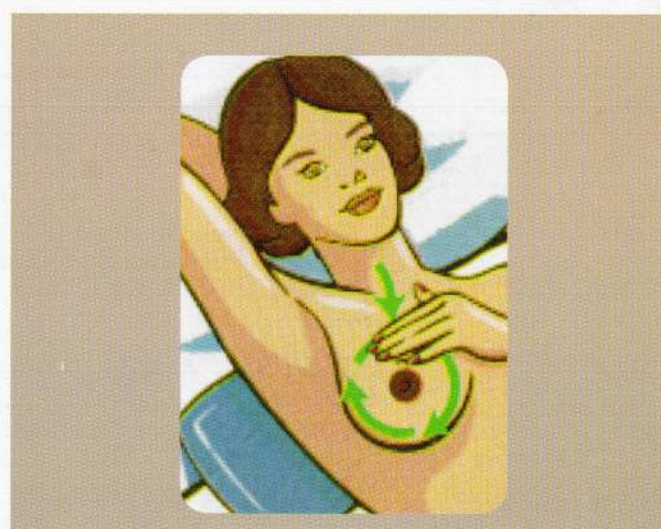
3. Con su mano izquierda, con la yema de los dedos, palpe toda la superficie de la mama, con movimientos circulares, buscando irregularidades.



4. Examine el pezón, siempre igual posición con su dedo pulgar e índice, presione suavemente, observe si hay salida de secreción o sangrado.



5. Examine la axila con la yema de los dedos y movimientos circulares tratando de buscar presencia de masas. Luego repita el examen de la mama, pezón y axila izquierda. De acuerdo a los pasos anteriores.



6. Acuéstese y coloque una almohada bajo su hombro derecho. Coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo. Con la mano izquierda, y con la yema de los dedos, presione suavemente con movimientos circulares, toda la mama, y luego repita el procedimiento en la otra mama.

APECCAM

Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

Siempre viva



2011

Asociación Peruana de Lucha contra el Cáncer de Mama

Teléfonos: 2508675 - 4320776

E-mail: apelccam.siempreviva@gmail.com

www.apelccam.org

Producción General
Susana Castro Salinas

Producción Ejecutiva
Diomedes Noriega Olarte

Fotografía
Piero Pereira Stolle

Maquillaje
Dario Mendigetti

Publicidad
Irma Barrientos

Diseño
Vanessa Heinicke

Impresión
Revistas Especializadas Peruanas SAC

Colaboradores: Raquel Palomino, Mariana León, Ximena Payet, María Fe Castro, Alejandra Aramayo, Cécica Bernasconi, Alina Canziani, Andrea Chaman, Clo de la Puente, Luisa Julián, Andrea Lértora, Luana Letts, Ivonne Mendoza, Grecia Navarro, Mary Carmen Ríos, Rossie Salinas, Ester Ventura. **Modelos:** Lucía Brondi, Adriana Álvarez, Alejandra Sánchez, Mayra Bryce, Lea Sulmont, Milagros Del Castillo, Yolanda Sánchez, Melissa Sulca, Sandra Pereda, Gianna Delucchi, María Inés Cerdeña, Olga Ratto, Fabiola Neglia