



Unidos contra el Cáncer de Mama

CALENDARIO SOLIDARIO 2013



Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama



Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

En los últimos años el Cáncer de Mama aumenta con gran rapidez y ataca a mas mujeres cada día, siendo este año, el de mayor incidencia a nivel nacional en relación a todos los cánceres que padecen las mujeres peruanas.

Por ello, es muy importante difundir los métodos de detección temprana en cáncer de mama. Estas, básicamente se refieren a 3 tipos de intervención: el autoexamen de mamas que debe ser practicada por toda mujer una vez al mes, la evaluación clínica especializada que se realiza una vez al año, y la mamografía bilateral que toda mujer debe realizarse en forma anual a partir de los 40 años.

La Asociación Peruana de Lucha contra el Cáncer de Mama-Siempre Viva (APELCCAM), presenta el Calendario Solidario 2013, con el objetivo de brindar información accesible y ágil, en relación a consejos a seguir para una adecuada detección temprana.

Esta especial tarea no sería susceptible de cristalizarse si no contáramos con el motor fundamental que son las mismas pacientes, que en una etapa de superación de su enfermedad asumieron el compromiso de ser testimonio viviente en la difusión de las prácticas de la detección temprana del cáncer de mama. Acompañándolas, y en una alianza estratégica se presentan líderes en las diferentes ramas de su quehacer público, que aceptaron el llamado de la Asociación y aportaron con su invalorable tiempo a esta causa emprendida.

El lema que presenta la Asociación para el año 2013 será "JUNTOS CONTRA EL CANCER DE MAMA", con la sincera intención de involucrar activamente a hombres y mujeres en esta gran cruzada. Por último, con la satisfacción de la tarea cumplida, nos queda reiterar nuestro eterno agradecimiento a todos los que hicieron posible este proyecto.



Dra. Rosario Cueva
Directora Médica
APELCCAM

www.apelccam.org



Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

La detección temprana
del cáncer de mama
permite curar.



Marly Espinoza

Maju Mantilla

ENERO

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		



Municipalidad Metropolitana
de Lima

SISOL | SISTEMA METROPOLITANO
DE LA SOLIDARIDAD



Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

Realízate el
autoexamen de
mamas una vez
al mes.



Dr. T. Bando
Dr. N.

Estela Espinoza

FEBRERO

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		



UNIVERSIDAD PRIVADA
TELESUP



Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

Si ya no
menstruas,
elige un día al
mes para tu
autoexamen
de mamas.



Sofia Mulcaerich

Gladys Llanos

MARZO

D	L	M	M	J	V	S
31					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



EsSalud

Seguridad Social para todos

La detección temprana
del **cáncer de mama**
puede salvar tu vida



A partir de los 40 años, hazte una mamografía.



Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

Con el autoexamen
aprendes a
conocer tus
mamas e
identificar
anormalidades.



Jaqueline Arqueño

3 ABRIL

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				



**COLEGIO REGIONAL DE
OBSTETRAS III DEL PERÚ**
Lima - Callao



Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

Si hay algún
cambio o
alteración en tus
mamas acude al
mastólogo.

Yisel Valcárcel

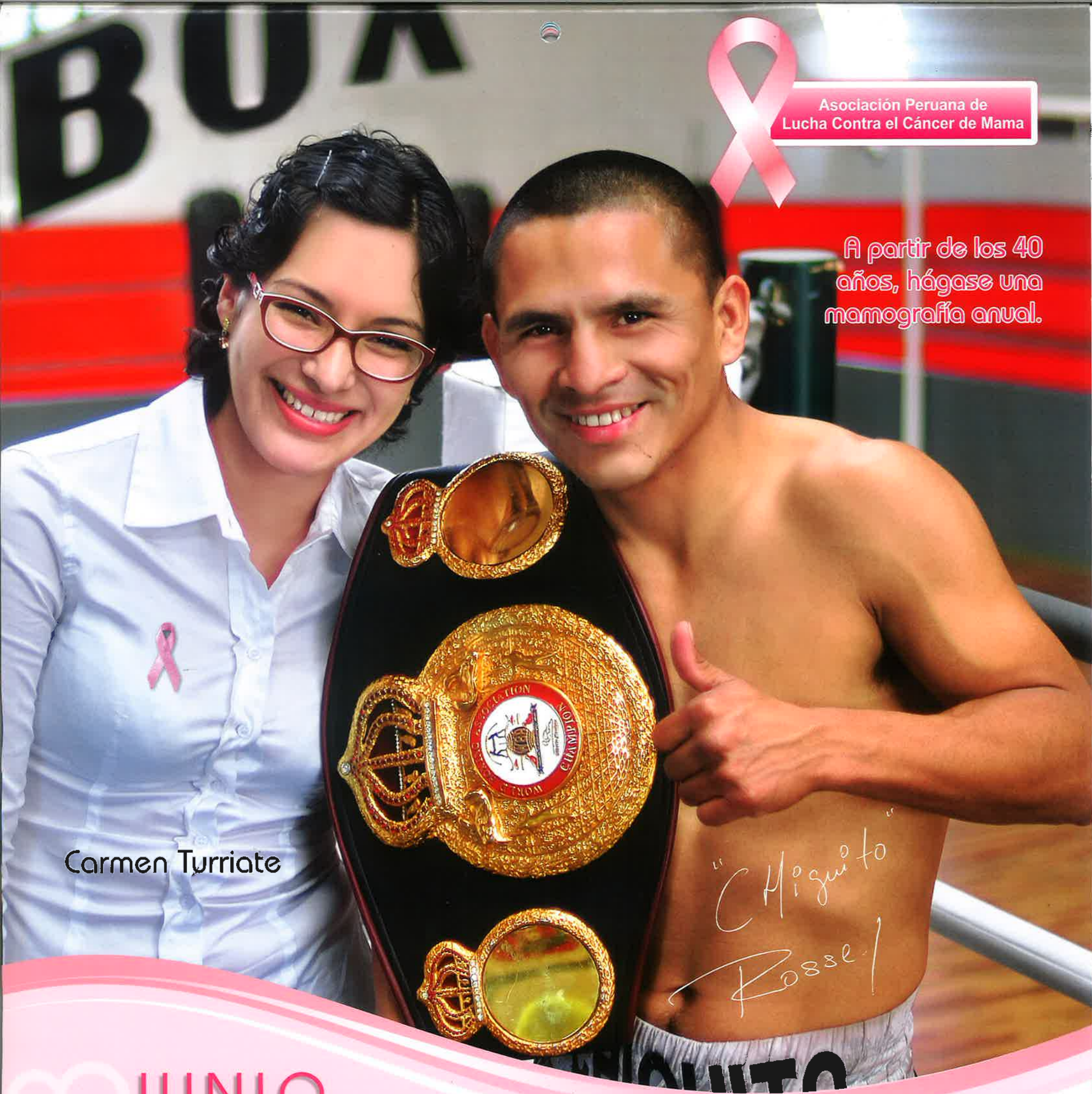
Adriana Longa

MAYO

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	

INSTITUTO DE LA MAMA





Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

A partir de los 40
años, hágase una
mamografía anual.

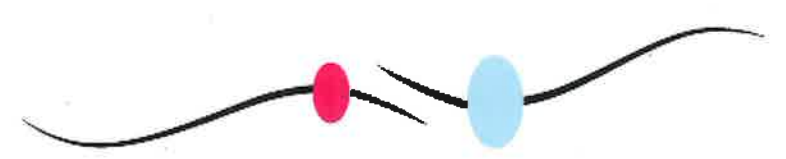
Carmen Turriate

"Chiguito"
Rosse

JUNIO

2013

D	L	M	M	J	V	S
30						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



WOMEN'S MENTAL HEALTH

5th WORLD CONGRESS ON WOMEN'S MENTAL HEALTH



Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

La mamografía puede
detectar anomalías
que no se palpan en tus
mamas.

Lourdes Muro
#9
Voley-Perú

Lourdes Muro

JULIO

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			



oncotype DX[®]
Breast Cancer Assay



Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

No todo nódulo
mamario es cáncer,
pero, acude al
especialista.

Cristina Odes

AGOSTO

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
SanPablo



Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

Los nódulos mamarios
que se detectan en
una mujer joven casi
siempre son benignos.

María Zúñiga

Janet Ruiz

SETIEMBRE

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					


Real
plaza

3
13
20
29



Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

Nódulos
mamarios en
mujer mayor de
40 años debe
descartarse
cáncer.

Ana
Duran

Fausto Huicho

OCTUBRE

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		



Innovación para la salud



Mes del cáncer de mama

Una de cada cuatro mujeres con
cáncer de mama es HER2 positivo y
requiere de un tratamiento especial.

Consulte a su médico



Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

El dolor mamario
generalmente no
está asociado al
cáncer de mama.



Elvira Ramos

Silvia Bonera Vásquez
SB

NOVIEMBRE

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



New
Zajany

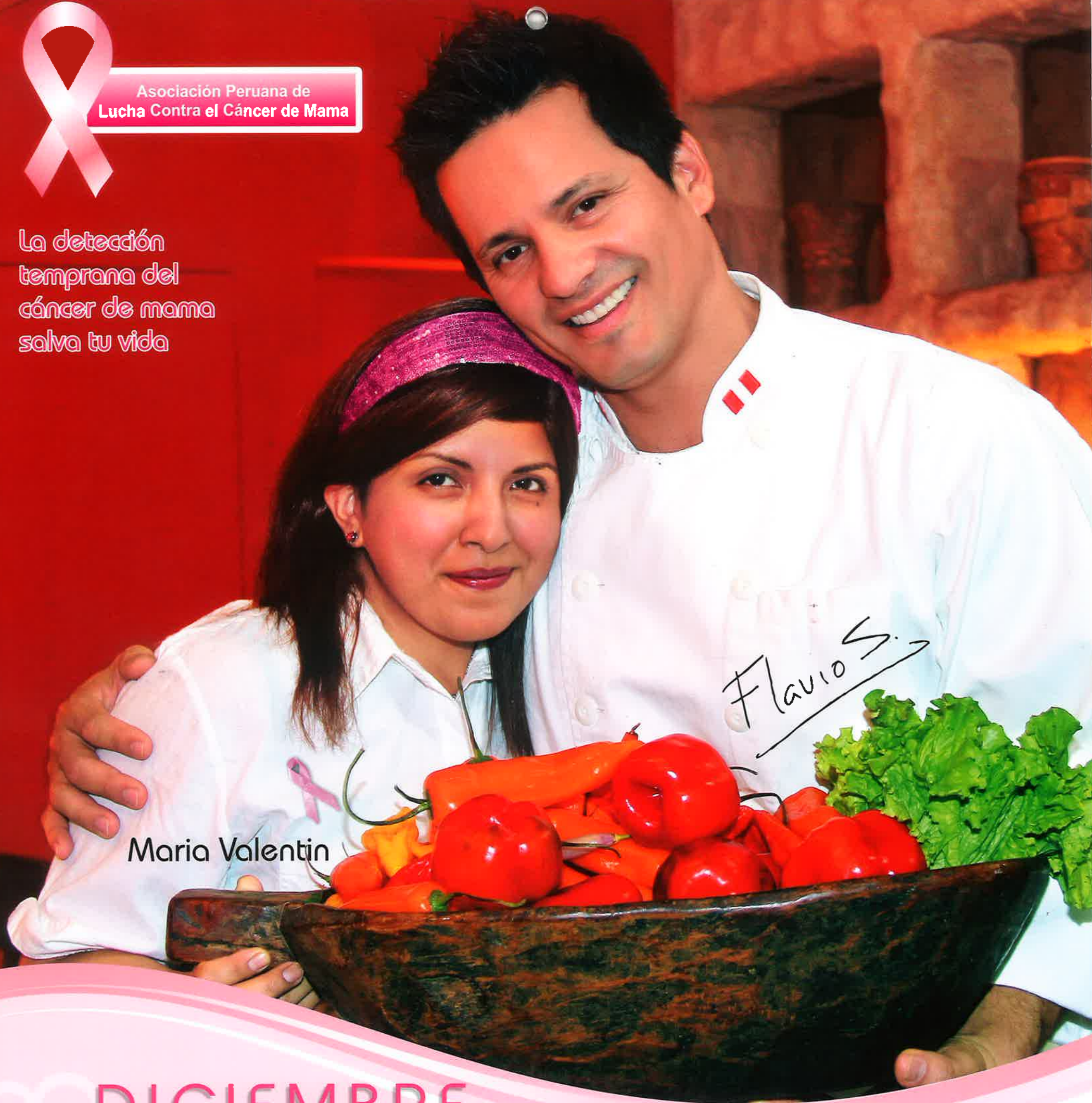
Spa

2013



Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama

La detección
temprana del
cáncer de mama
salva tu vida



Maria Valentin

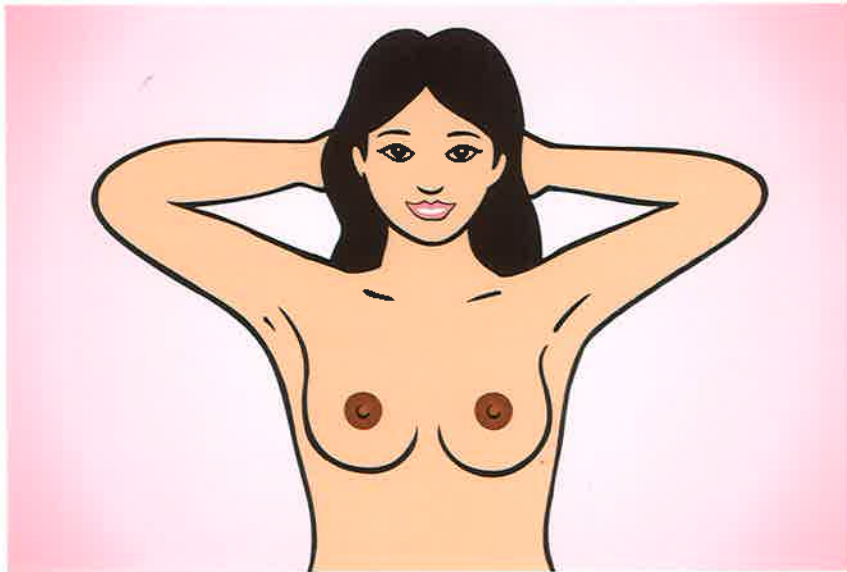
DICIEMBRE

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
Siempre viva

Autoexamen de Mamas

El autoexamen de mamas se realiza 1 vez al mes, una semana después de la menstruación y si ya no menstrua debe fijar un día al mes para realizarlo.



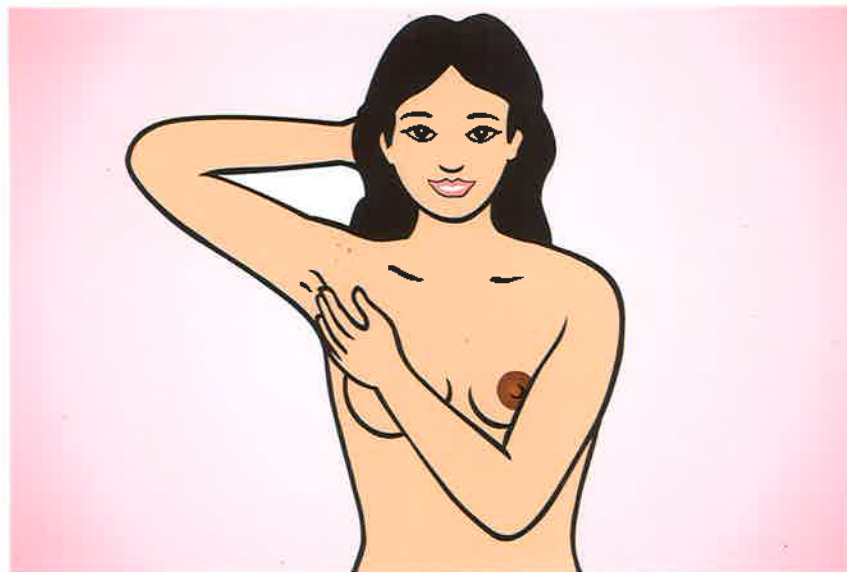
1º Paso

Frente a un espejo, coloque sus manos detrás de la cabeza y eleve los codos. Observe si hay masas, retracciones, o cambios en la textura o coloración de la piel.



2º Paso

Con la mano del lado opuesto palpe toda la superficie de la mama, buscando irregularidades, en forma imaginaria divida la mama en 4 partes.



3º Paso

Examine la axila con la yema de los dedos y con movimientos circulares trate de buscar presencia de masas. Repita el examen en el lado opuesto.



4º Paso

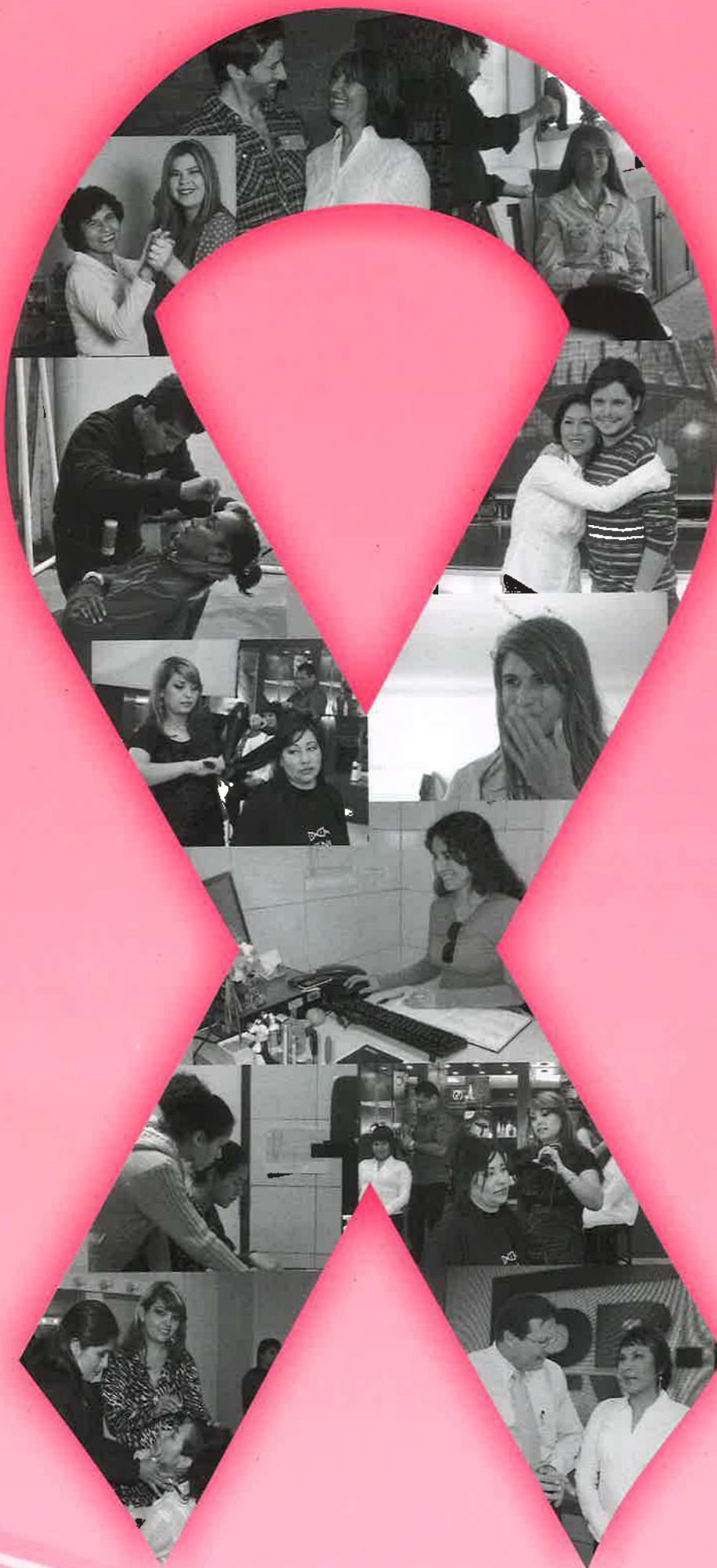
En posición echada. Coloque su mano detrás de la cabeza elevando los codos. Repita el procedimiento de acuerdo a paso 2.

Pasos para una Detección Temprana del Cáncer de Mama

1. Autoexamen de mamas (toda edad)
2. Examen clínico especializado
3. Mamografía bilateral (a partir de 40 años)



Asociación Peruana de
Lucha Contra el Cáncer de Mama



HANNA CABALL



Primium Comunicaciones

Primium Comunicaciones S.A.C.
798-9902 / 999-305783

Producción General
Luz María Romero

Productor Ejecutivo
Arturo Pizarro C.

Coordinador de Producción
Rocio Bohorquez
Nikolas Mani

Fotografía
Miguel Mendoza L.

Colaboradores: Rochi Huamán, Jackie Simon, Natalia Paulinich, Fernando Garabán, Katya Heaton, Zarela Cantoral, Jorge Bartra, Adriana Morel, Yahaira Solís, Mirtha Romero, Ana María Romero, Mercedes Fernández, Rochi Pimentel, María de los Ángeles Martínez, Rosario Romero, Carlo Renato Vega, Luis Eduardo Vega, Luis Corcuera Silva, Carmen V. Gamarra Rosales.

Asociación Peruana de Lucha contra el Cáncer de Mama
Teléfonos: 304-1353 / 250-8675 / 432-0776 / www.apelccam.org / email: apelccam2013@gmail.com