



Octubre, mes de lucha contra el cáncer de mama

La artritis, una
mirada de cerca

Chequeos preventivos
en Pacífico EPS

Entrevista con la
oncóloga Silvia Falcón



vive pacífico



Entrevista con **Silvia Falcón**

La directora de la Unidad Interdisciplinaria de Cáncer de Mama de Aliada nos habla sobre cómo anticiparse a esta neoplasia. [Continuar leyendo](#)



Atentos a la artritis

Una enfermedad que puede llegar cuando menos la esperamos. [Continuar leyendo](#)



Anticípate

Chequeo preventivo, la forma más práctica y efectiva de cuidar tu salud. [Continuar leyendo](#)

Mujeres en alerta

El cáncer de mama no presenta síntomas notorios en sus primeras fases. Por ello, hay que estar atentos a sus mínimas manifestaciones. [Continuar leyendo](#)

Mujeres en alerta

Supervisión para marcar la diferencia frente al cáncer de mama.

El cáncer de mama es el más común entre las mujeres alrededor del mundo. En el Perú se detectan 4900 nuevos casos cada año, según la Liga Peruana de Lucha contra el Cáncer. De estos, el 85%, aproximadamente, son descubiertos en fases tardías de la enfermedad, cuando el tratamiento se hace más complejo y costoso.

Por ello, es necesario tomar las medidas preventivas adecuadas, de acuerdo a la edad. Entre las mujeres mayores de veinte años, se aconseja realizarse un autoexamen de mamas una vez al mes. Mientras que en las mujeres mayores de cuarenta, una mamografía cada dos

años, y en las mayores de cincuenta, una vez al año.

El autoexamen tiene como objetivo encontrar elementos extraños. Realizarlo es sencillo: con el brazo alzado, explorar los senos usando la mano opuesta y yendo en forma circular desde la región cercana a la axila hasta el pezón. Luego, recostarse boca arriba, poner una almohada bajo la espalda, a la altura de los senos, y realizar los mismos movimientos.

También se aconseja pararse frente a un espejo con las manos en la cintura y alzarlas despacio sobre la cabeza, con el fin de notar alguna asimetría.

Las probabilidades de sufrir este cáncer aumentan con la edad, incluso los síntomas pueden volverse más silenciosos. Por esta razón, hay que realizarse la mamografía. Esta es una radiografía del pecho, que permite detectar la enfermedad de manera casi inmediata y en sus primeras fases.

Otro factor que incrementa el riesgo de padecerlo es tener un familiar cercano que haya sufrido esta neoplasia (lo cual también sucede con el cáncer de útero, ovarios o colon). En ese caso, hay que ser más estrictos con la realización de autoexámenes y mamografías.

365 días de tranquilidad con tu EPS

Cobertura oncológica

Pacífico EPS te brinda completa atención oncológica ambulatoria y hospitalaria, así como estudios y tratamientos médicos o quirúrgicos oncológicos que hayan sido aprobados previamente.

¿Cómo atenderte?

1. Visita alguna de las clínicas afiliadas a tu Plan. En esta etapa aún no se activa el Beneficio Oncológico, y deberás pagar el Deducible y Coaseguro según el Beneficio Ambulatorio u Hospitalario de tu Plan.

2. Si obtienes resultados positivos, trae el informe a Pacífico EPS o solicita que la clínica lo envíe para activar tu cobertura Oncológica.

3. Cuando el médico tratante te indique la terapia oncológica, acerarte al área de admisión de la clínica, donde te solicitarán la Carta de Garantía a Pacífico.

4. La clínica te comunicará por teléfono el resultado de tu Carta de Garantía. Debes contar con tu DNI o carné de extranjería al internarte o seguir el tratamiento.

Conoce más sobre este y otros programas ingresando a la web www.pacifico365.com

Atentos a la artritis

Síntomas, diagnósticos y tratamiento de esta enfermedad crónica

Desde hace tres días sientes un dolor persistente en la rodilla, pero no te golpeaste ni hiciste movimientos bruscos. Aunque parezca una molestia leve, préstale atención porque así aparece la temida artritis.

Los principales síntomas de esta enfermedad son rigidez, hinchazón y dolor simultáneos en las articulaciones: ambas muñecas, rodillas, tobillos y los dedos de las manos, especialmente.

La intensidad de las molestias puede ser leve, moderada o grave. Los casos leves alternan periodos de dolor con temporadas sin inconvenientes. Mientras que

las articulaciones de los pacientes graves pueden resultar seriamente afectadas al punto de impedir algunos movimientos. Incluso en casos graves, sin tratamiento, podría llegar a deformar las articulaciones.

La enfermedad afecta con mayor frecuencia a personas maduras y de mediana edad, especialmente a las mujeres. Sin embargo, niños y jóvenes también pueden padecerla, pero como un síntoma de enfermedades a la columna vertebral, la piel, el tracto intestinal, entre otros órganos.

Lamentablemente, hasta el momento, las investigaciones médicas no

han podido descubrir con exactitud las causas de la artritis, si bien se han encontrado indicios que revelan influencias hereditarias, del medio ambiente y de las hormonas.

Diagnóstico, tratamiento y prevención

El diagnóstico de la artritis requiere exámenes físicos, análisis de laboratorio y radiografías. No obstante, resulta muy difícil descubrir la enfermedad durante la primera visita al médico porque es necesario verificar que la inflamación y el dolor de las articulaciones no se deban a lesiones musculares u otros inconvenientes como fracturas, infecciones,

La enfermedad afecta con mayor frecuencia a personas maduras y de mediana edad

deterioro de los cartílagos, psoriasis o enfermedades auto inmunitarias.

La artritis es crónica, lo que significa que no puede ser curada, aunque es posible mantenerla bajo control. Su tratamiento tiene dos objetivos: evitar mayor daño en las articulaciones y reducir el dolor. Suele incluir rehabilitación, medicamentos (analgésicos, antiinflamatorios-corticoides, fármacos modificadores de la enfermedad y biológicos), hasta cirugía. También requiere asistir a sesiones de fisioterapia, pasar por controles médicos periódicos y efectuar cambios en el estilo de vida (seguir un programa de ejercicios y una dieta específica).

Algunas terapias alternativas como el yoga o el taichí ayudan a combatir la artritis, pues favorecen la relajación y colaboran a recuperar la movilidad de las articulaciones afectadas.

Cuando esas opciones de tratamiento fracasan, será necesario recurrir a una operación para reemplazar el cartílago dañado y los huesos que hayan resultado afectados por el desgaste del cartílago.

“En el caso del cáncer de mama **no existe prevención**, lo que hay es detección temprana”



¿A qué edades puede aparecer el cáncer de mama?

Este cáncer es más frecuente en mujeres mayores de cuarenta años. Pero, en la actualidad, se ha visto un incremento entre pacientes más jóvenes. Es más, aquí en Aliada, cerca del 5% de pacientes está por debajo de esta edad.

¿A qué se debería el incremento de pacientes jóvenes?

A que hay un mayor número de mujeres que se realizan los chequeos correspondientes a tiempo.

¿Cuáles son las principales causas de esta enfermedad?

El 90% de casos de cáncer de mama no tienen causas precisas, o sea sus razones son esporádicas. Entre el 10% y 5% de pacientes sufre lo que se llama cáncer hereditario, que es causado por una alteración genética que hace que se transmita entre generaciones.

¿Cuáles son sus factores de riesgo?

Los factores de riesgo se ven en el grupo de cáncer esporádico. Estos son la exposición a terapias de reemplazo hormonal, muy usadas por las mujeres

Entrevista a la doctora Silvia Falcón

Directora de la Unidad Interdisciplinaria de Cáncer de Mama en Aliada

posmenopáusicas; haber tenido familiares con este cáncer; haber iniciado la menstruación tempranamente; la posmenopausia tardía; así como tener un primer hijo a edad avanzada.

¿El estilo de vida también es un factor de riesgo?

Así es. Uno de los principales factores de riesgo de cáncer de mama es la obesidad. Felizmente, a diferencia de los anteriores, es modificable si se mejora el estilo de vida.

¿Cuáles son las principales medidas preventivas?

En el caso del cáncer de mama no existe prevención, lo que hay es detección temprana, o sea la posibilidad de encontrar la neoplasia en su etapa inicial para poder curarla.

¿Cómo anticiparse?

Para ello, existe el autoexamen de mama, que se debe realizar una vez al mes, desde los veinticinco años para arriba; la mamografía, que se hace una vez al año a partir de los 40; y la visita al ginecólogo, una vez al año también desde los 40.

Durante el autoexamen, ¿qué es lo que una debe buscar?

Básicamente que ambas mamas sean iguales: que no hayan asimetrías, hendidamientos, alteraciones en la piel o tumores. Yo aconsejo que se realicen en la ducha, con ayuda de jabón, pues la mano recorre el seno con mayor facilidad.

La mamografía, ¿se puede hacer antes de los cuarenta?

No, porque las mujeres premenopáusicas tienen los senos más densos o cargados, lo cual impide a la máquina detectar tumores. Más allá de eso, no hay contraindicaciones.

¿Qué beneficios brinda Aliada a sus afiliados?

Aliada es el único centro médico que cuenta con la Unidad de Manejo Interdisciplinario de Cáncer de Mama, ya que este cáncer debe ser tratado desde varias especialidades. Aquí, cada caso se discute para darle el manejo adecuado. Nuestro equipo está conformado por oncólogos, radioterapeutas, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, genetistas, entre otros especialistas.



Chequeos preventivos

Aprovecha al máximo tu Plan de Salud y anticipáte a la enfermedad

Dice un antiguo refrán “el hombre prevenido vale por dos”. En la actualidad, esta cifra podría equivaler al número de miembros de una familia, siempre y cuando se cuente con un seguro médico y, sobre todo, se aprovechen los chequeos preventivos que vienen incluidos en la póliza.

En Pacífico EPS conocemos bien la importancia de estar prevenidos. Por ello, te ofrecemos a ti y tus derecho-habituantes una completa gama de chequeos médicos que les permitirán obtener diagnósticos precoces de enfermedades como el cáncer, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y la dislipidemia. Así, disminuirán el tiempo de exposición a la enfermedad y su peligrosa progresión.

¿Qué cubren?

Los chequeos preventivos se realizan una vez al año y están cubiertos al 100% para los asegurados a Pacífico EPS y sus allegados inscritos en su Plan de Salud. Estos incluyen consultas médicas, ginecológicas, oftalmológicas y odontológicas.

Las consultas médicas constan de un examen clínico por aparatos y sistemas, y de una serie de exámenes auxiliares, que se realizan según el sexo y la edad del paciente. Estos últimos comprenden un conteo sanguíneo completo, exámenes de colesterol y triglicéridos, glicemia, orina, así como una radiografía del tórax, un electrocardiograma y un antígeno prostático.

Por su parte, la consulta ginecológica incluye un examen médico ginecológico, la enseñanza del autoexamen de mamas, mamografías y papanicolau. La consulta oftalmológica abarca examen externo y de fondo de ojo, descarte de estrabismo y glaucoma, y la medición de agudeza visual. En tanto, la odontológica comprende un odontograma, evaluación periodontal, profilaxis, instrucción de higiene oral y fluorización.

¿Cómo atenderse?

Pasar por los chequeos médicos es muy fácil. Solo hay que programar la cita llamando al centro de salud, odontológico u oftalmológico de tu elección, que esté dentro de la red preventiva de salud que cubre tu plan.

Los chequeos preventivos se realizan una vez al año y están cubiertos al 100%

En el día programado, de diez a quince minutos antes de tu cita, acércate a dicho centro de salud con tu documento de identidad o carné de extranjería. Allí mismo te darán la orden de atención y estarás listo para hacerte los chequeos que necesites.

No olvides que los chequeos preventivos son anuales y que tanto el examen clínico como los auxiliares deben realizarse en el mismo día. Asimismo, recuerda que muchos exámenes deben realizarse en ayunas.

¿Dónde atenderse?

Pacífico EPS cuenta con una amplia red de centros médicos, que se despliega por todo el país. Ingresa a www.pacifico365.com/chequeos_preventivos y conoce dónde puedes atenderte, según la región y provincia en que te encuentres.



vive pacífico