

# Autocuidado y prevención del cáncer de mama: un llamado para celebrar la vida

Escrito por: Horiens - 06/10/2023

El mes de octubre trae consigo el llamado para una acción que puede impactar el futuro de muchas personas: la prevención del cáncer de mama. Este es el período en que el mundo se une para concientizar sobre la enfermedad y destacar la importancia del diagnóstico precoz, en el movimiento que quedó consagrado como Octubre Rosado. La campaña, realizada internacionalmente, alerta a las mujeres a hacerse exámenes regulares de mama para detectar posibles alteraciones.

Este movimiento en favor de la prevención tiene una motivación clara. Todos los años millones de nuevos casos son diagnosticados en el mundo y la detección en la fase inicial puede ser decisiva en el pronóstico y tratamiento de la enfermedad. Por esta razón, Octubre Rosado también es un momento para celebrar la vida, y quien tuvo la experiencia de enfrentar un cáncer de mama, sabe bien lo que eso significa.

Hace cerca de ocho años, la empresaria Franci Nalin fue diagnosticada con la enfermedad. El descubrimiento vino después de que ella identificó un nódulo en el seno y buscó orientación médica. Después de una intensa jornada de tratamiento, logró recuperarse, pero tres años después, otro tumor surgió en su mama. “Fueron períodos difíciles, de mucha inseguridad. Atravesé de nuevo el desierto, pero con la cabeza erguida. Trabajaba durante la semana y hacía la quimioterapia los fines de semana. La fe me ayudó a pasar por este proceso. En breve cumplirá cinco años que estoy libre de la enfermedad. Es la cura”, afirma.

El cáncer también dejó marcas profundas en la familia de la empresaria. En diferentes momentos, su papá, tía y suegra recibieron el diagnóstico de tumores en otras partes del cuerpo. “La familia es un punto de apoyo muy importante. Tener a alguien para apretar tu mano, orar por ti y pasarte levedad en ese momento es fundamental. Por otro lado, cuando eres la red de apoyo, también sientes miedo, te preocupas, a veces quieres alentar a la persona, pero tú mismo estás sensible. Pasar por eso solo es imposible”, destaca Franci.

## ¿Por quién usted se cuida?

Cuando alguien recibe el diagnóstico de una enfermedad como el cáncer de mama, toda la familia lo siente, por eso la prevención es también un acto de amor. El primer paso para vencer la enfermedad es la concientización: conocer los factores de riesgo, los métodos de prevención y, por encima de todo, estar consciente sobre la importancia de la mamografía regular. Además de esto, invertir en hábitos saludables puede disminuir en hasta 30% el riesgo de desarrollar el cuadro. Vea algunos consejos y practique el autocuidado:

## Conozca su cuerpo

La primera medida de autocuidado que usted puede adoptar es conocer su propio cuerpo. Esto significa estar consciente de las propias sensaciones físicas y de como sus senos normalmente

parecen. Esta actitud no impide el apareamiento de un cáncer, pero permite que usted identifique alteraciones sospechosas y actúe rápidamente en favor de su salud.

### **Alimentación saludable y ejercicios físicos**

Mantener una dieta equilibrada y practicar ejercicios regularmente no solo mejora su salud general, sino también puede reducir el riesgo de cáncer de mama. Ingerir alimentos ricos en fibras, frutas y vegetales y evitar el consumo de alcohol son hábitos que pueden hacer la diferencia.

### **Reduzca el estrés**

El estrés crónico puede afectar negativamente la salud del cuerpo. Encuentre maneras de reducir el estrés en su vida, con actividades relajantes, meditación, momentos de esparcimiento con personas queridas o simplemente sacando un tiempo para si misma.

### **Evite la exposición a agentes cancerígenos**

Infórmese sobre productos químicos potencialmente perjudiciales usados en cosméticos, productos de limpieza y otros ítems del día a día. Busque soluciones más seguras y evite contacto con materiales que ofrecen riesgo para su salud. Esto también vale para los adeptos del cigarrillo, rico en sustancias nocivas. ¡Lo mejor es evitarlo!

### **Consulte a su médico regularmente**

Un profesional habilitado es quien mejor puede analizar los riesgos individuales y suministrar orientaciones para cada caso, realizando el encaminamiento médico adecuado. Aproveche para programar una consulta y hacer sus exámenes preventivos. Consulte con su seguro de salud como puede apoyarle para eso.

Vea el testimonio completo de Franci Nalin sobre el tema en nuestro canal en YouTube. Haga clic [aquí](#).

Vea la Live que Horiens realizó con la fisioterapeuta, especialista en salud de la mujer y profesora, Paula Cristina Gonzales. Haga clic [aquí](#).