Mujerzotas®

Rocío Ichazo

Leto®

carolo

Una vida más rica.

carolo.com.mx

Distribuidor Oficial · Distribuidor Oficial · Mujeryotas

BOSQUES **INTERLOMAS** **CARSO** **SANTA FE**

Mujerzotas:

¡Bienvenidas a nuestra tercera aventura juntas!

En esta edición, abriremos con un tema que debemos tomarlo a pecho, pues es esencial para mantenernos saludables. Siempre escuchamos campañas contra el cáncer de mama, pero ¿en verdad les prestamos atención? Antes de preocuparnos por mantener nuestras *boobies* en su lugar y hacer que luzcan bonitas, verifiquemos que se encuentran sanas.

De ahí, tocaremos varios temas que nos competen, pero que no siempre admitimos. Por ejemplo, qué me dices de los números escabrosos y ascendentes de la edad. No te hagas, tú también le quitas las velitas al pastel. O de nuestra habilidad para aguantar los secretos… hasta que llega nuestra mejor amiga. Eso de "júramelo que no se lo dices a nadie," es tan difícil de cumplir.

¡Ni hablar de las cosas que suceden en las bodas! Si supieran los novios todos los *dimes y diretes* que se dan antes, durante y después de la fiesta, nadie estaría invitado. Bueno, hasta los mejores amigos abren la boca para criticar.

Y ¿qué opinas del sometimiento a las medidas 90-60-90? ¡Qué flojera!, ¿no crees? Por eso, esta vez le haremos un escrutinio a los hombres. A ver si logran pasarlo. Y ya que estamos en esas, nos preguntamos: ¿todavía hay caballeros?

Apuesto a que por lo menos alguna vez en tu vida un hombre se ha burlado de que según él lloras por todo. Ahora es nuestro turno de noquearlos y hacerles ver que: a) no tiene nada de malo llorar, y b) ellos son igualitos.

¿Sabes cuántos colores y matices manejamos las mujeres? Para nosotras hay mucho más que azul para los niños y rosa para las niñas. Hay una gama completa por explorar y en este capítulo te ayudaremos a encontrar tus colores ideales y a sacarte el mayor provecho.

Para verte bien, debes sentirte mejor. Así que únete a la conversación de varias mujeres famosas sobre cómo debemos querernos a nosotras mismas, cómo construir una buena autoestima y cómo darnos a respetar. Y no olvides visitar la maravillosa tienda de las emociones exclusiva de las Mujerzotas, ¡no sabes todo lo que encontrarás!

Dice el dicho que 'de la moda lo que te acomoda', pero nosotras sabemos que de la moda, si se lo vemos a otra, ¡claro que nos acomoda! Nos hemos vuelto musas de los grandes diseñadores, pues somos las que marcamos las tendencias.

Con motivo del Mundial y de la actual Liga de Campeones de la UEFA, te pregunto: el futbol y tú, ¿son amigos o rivales? Cualquiera que sea tu respuesta, piensa en que 'si no puedes con el enemigo, únetele', y para esto, te mostraremos una cara que no conocías de este deporte.

Ya se acercan las vacaciones de fin de año y seguro tienes preparado un viaje con tu familia o amigos; pero con la emoción también viene la frustración de hacer la maleta. ¿No te pasa que quieres llevarte toda tu ropa y no te cabe nada? No te preocupes, te mostraremos qué y cómo empacar. Siempre y cuando, ya que estén por cenar y cantar *jingle bells, jingle bells*, recuerdes lo que platicamos de los famosos intercambios y del verdadero significado de la navidad.

Para cerrar, completamos el Álbum Mujerzotas de la edición pasada. En éste encontrarás una nueva colección de refranes y dichos adaptados a nuestro día a día.

Gracias por tener esta edición de Mujerzotas en tus manos. Léela con mucha atención, pero sobre todo diviértete, desahógate e identifícate.

Posdata: El capítulo 'Antes y Ahora' te dará nostalgia, pues verás que muchas cosas han cambiado (culpamos a la gravedad), pero también encontrarás que nuestros tiempos tienen muchas ventajas. Cuando lo termines, ya no querrás regresar al pasado. Las mujercitas ya crecieron, ¿lo recuerdas? De ahora en adelante, ¡Mujerzotas, por favor!

Te mando un gran abrazo
Rocío Ichazo

TÓMATELO A PECHO

Sí. Esto hay que tomarlo muy a pecho, porque es precisamente de lo que hablaremos: de nuestros senos.

Con un escote provocamos, seducimos, y eso ¡nos encanta! Pero más allá de concentrarnos en la talla del *brassiere* que somos o que queremos ser, pongamos toda nuestra atención en lo que amenaza a los senos: el cáncer.

Nuestros senos: un arma de doble filo

Son una zona súper excitante de nuestro cuerpo. Y también una de las principales causas de muerte femenina.

Los hombres no pueden evitar ser atraídos por nuestras *boobies*. Mientras que nosotras creemos que conocerlas es saber qué copa somos, si A, B o C.

Para ellos son una gran **estimulación visual** y les llaman la atención. Las mujeres sólo nos dedicamos a observar, envidiar y comparar los bustos de otras con los nuestros, sin ponerles el debido interés.

Un escote hace que la imaginación del hombre se encienda y deseé tocar aquellos senos. Pero nosotras ni siquera nos paramos frente al espejo para verlos y mucho menos nos damos el tiempo para tocarlos.

Es el sitio de nuestro cuerpo que ellos quieren visitar y explorar más. Y al mismo tiempo, es el lugar al que nosotras menos atención le prestamos.

Somos capaces de someternos a una cirugía para aumentar su tamaño o forma; pero no nos hacemos un simple **autoexamen** de 10 minutos para identificar cualquier cambio. Y qué decir de la mastografía cuya cita posponemos varias veces.

"Senos: el misterio móvil."

Ramón Gómez de la Serna
Escritor español

"En una mujer, a menudo es el escote lo que mejor la viste."

Jean Delacour
Ornitólogo estadounidense

Toquemos el tema

¿Qué tanto tocas tu busto?, ¿lo revisas periódicamente?, ¿lo único que te importa es comprar una lencería padre, un *brassiere* que levante tu *boobies*, y ya?

Si tocar nuestros senos nos puede salvar la vida, ¿por qué no hacerlo?

Empecemos a inspeccionarnos con la campaña 'Favor de tocar' de **Fundación Cim*ab**.

Esta institución nació en octubre de 2002, después de que las fundadoras Alejandra de Cima y Bertha Aguilar sobrevivieran al cáncer de mama y se propusieran hacer una diferencia en México sobre un problema que aqueja gravemente a nuestras mujeres.

Tres años después lanzaron 'Favor de Tocar', una campaña para crear conciencia y promover la autoexploración mamaria mensual; por mucho, la más novedosa y controversial.

Mujeres líderes en nuestro país comenzaron a portar playeras con dicha frase —a los hombres se les proporcionaron unas con el eslogan 'Favor de apoyar'— y fue así como lograron impactar a la población mexicana. Nosotras, Mujerzotas, como ellos, sumémonos a la causa.

Para más información, visita: www.cimab.org

No hay pretexto para no cuidarnos. Si aún no sabes cómo examinar tus senos, aquí está una **guía completa** para hacerlo:

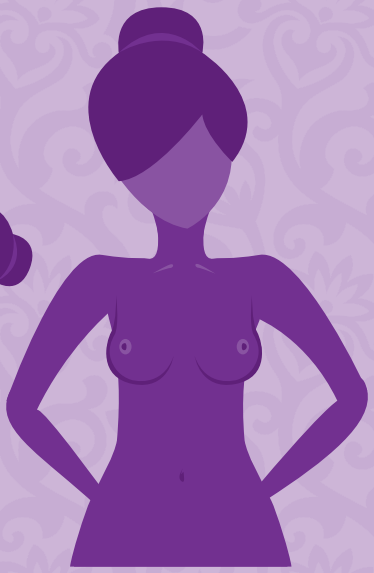
Triada

1. Autoexploración mensual a partir de los 20 años.
2. Exploración clínica anual a partir de los 25 años.
3. Mastografía al cumplir los 40 años. Y después, repetir cada dos años.

Autoexamen

Cada mes practícate un autoexamen, ya sea en la regadera, frente a un espejo, en tu cama o parada en tu cuarto. Esto tiene que ser dos días después de haber terminado tu periodo menstrual, porque es cuando los senos están menos inflamados y sensibles. Así será más fácil y cómodo que identifiques si tienes bolitas o irregularidades.

A partir de que se presente la menopausia elige el mismo día para revisarte mes a mes. Las madres que están lactando también deben practicarlo un día fijo, y siempre después de haber amamantado para que el pecho esté lo menos hinchado posible.



Examen visual

Colócate frente a un espejo y examina tus senos en las siguientes posiciones:

- Manos sobre la cadera.
- Brazos levantados.
- Agachándote.

Compáralos entre si, y acude al médico si notas algún cambio en la forma, tamaño, textura o color de la piel.

Examen manual

Hazlo en la posición que te parezca más cómoda y en un lugar que te brinde privacidad. ¡Sin miedo!

"Nunca sería un artista si las mujeres no tuvieran senos."

Auguste Renoir
Pintor francés

1. Con los tres dedos centrales de la mano izquierda juntos y estirados, haz movimientos circulares pequeños presionando con firmeza. La exploración debe ser **fuerte y profunda**, pero no muy dolorosa; tienes que sentir las estructuras del seno.

2. Recorre toda el área del seno con dicho movimiento:
   - De arriba hacia abajo, formando líneas verticales.
   - De un lado a otro, creando líneas horizontales.
   - En círculos, empezando en la periferia del seno y hasta llegar al pezón.

   No olvides hacer lo mismo en ambos senos; deben sentirse similares.

3. Para terminar, presiona el pezón con tus dedos pulgar e índice como si quisieras exprimirlo y observa si existe algún tipo de secreción.

Debes acudir inmediatamente con un oncólogo, si:

- Sientes una bolita dura.
- Hay salida de líquido o sangre por el pezón.
- Observas cambios en la forma de alguno de tus senos (hundimientos o chipotes); en el pezón (apunta hacia otra dirección o está sumido); en la coloración de la piel (roja, morada o café), o en la textura (sequedad, con apariencia acartonada o similar a una naranja).

La **detección temprana** salva vidas, así que tómatelo a pecho y explórate.

Forma y fondo

En lugar de envidiar el busto de otras mujeres, piensa en el estudio que desarrollaron unos sexólogos italianos, quienes creen que la forma de los senos dice más sobre el carácter de una mujer que su signo zodiacal, lo anterior fue publicado en el portal Vanguardia.com.

A ver si se cumple eso de que 'la suerte de la dotada, la plana la desea':

Grandes y redondos: parecen ser buenas amas de casa, pero en realidad no lo son; les gusta comer bien y ser adoradas. Estas mujeres son aventureras, pero bastante tranquilas en el sexo.

Óvalo: son inteligentes, románticas y fieles, y suelen tener bastante éxito en su carrera.

Chicas: conversadoras y sociables; con poco interés en el sexo.