



MUJERZOTAS[®]

Rocío Ichazo



¿Cómo estás Mujerzota?

Ya pasó un año, quién lo diría. ¡Aquí tienes nuestra cuarta aventura juntas!

Tengo tantas y tantas cosas que contarte en esta nueva edición, desde nuestras hormonas que no dejan de traer cambios a nuestro cuerpo y a nuestras emociones y a veces, sólo te quedan ganas de decirles: queridas hormonas, ¡tengan piedad de mí!

Pasaremos por el recuerdo de grandes amigos que han sido nuestros mas fieles acompañantes, ya sabes, esos grandes animalitos que al vernos nos dicen guau y hacen que tenga sentido la frase de: ¿tienes perro que te ladre?

Y cuéntame, ¿cómo vamos en el amor?, ese tema que siempre nos hace suspirar, reír o llorar, ¿qué tal? ¿Ya va a pedir tu mano el hombre o ya la pidió? ¡Felicidades, porque siempre nos persigue la amenaza del tren que se va, que se va... se fue, esos estereotipos, ¿no?

La verdad es que vivimos tan de prisa que ya no es lo mismo de antes, ¿te acuerdas cuando te escribían esas cartas de amor tan bonitas? Ahora, todo son *whats*, mensajitos o, si bien te va, un correo electrónico. El amor se abrevia también, ¡qué cosa! ¿cuándo nos pasó esto?

¿Qué me dices del ejercicio? En sus marcas, listas... fue, porque siempre tenemos tantos pretextos para postergar empezar a movernos, hacer algo por nuestro cuerpo. Incluso el preparar cosas deliciosas y nutritivas para nuestro deleite, pero se me olvidó preguntarte, ¿sabes cocinar? Definitivamente, no sólo debemos cuidarnos a nosotras, te quiero invitar también a que te vuelvas una Mujerzota en verdad, sí, ecológica; por ti, por tu familia, por el planeta. La satisfacción es invaluable.

Pero sabes que, todo esto nos hace ser únicas, sí, ¡somos únicas! Quiero platicar contigo de cuántas cosas hacemos para estar hermosas, para salir una noche y vernos estupendas, para generar impacto. Tú sabes, *toodo* lo que una mujer hace con tal de verse divina, seguro que sí.

Claro que, además, nos vamos a desahogar de *toooooo* en nuestro Departamento de Quejas, porque cómo se siente feo eso de llegar al cuarto piso, tú me entiendes, ¿verdad?. Después de la catarsis es momento de relajarnos, viajemos un rato, todo, por supuesto, gratis. Si, me refiero a leer. ¡Qué maravilla viajar así, tantos lugares, tanta gente, tantas aventuras y un montón de nuevas amistades!

Y ya que estamos relajadas, pensemos en nuestros Manifiestos; nuestras ideas y filosofías, el combustible que nos mantiene andando todos los días.

Hasta un tema que me preocupa que no dejes pasar, quiero decirte: cuídate, en cuerpo y emociones. Nunca dejes de estar pendiente de ti.

¡Qué bueno que estás aquí Mujerzota, y muchas gracias por ello! Este recorrido de aventuras y recuerdos, de reclamos y sueños... es para ti.

Te mando un abrazo con mucho cariño
Rocío Ichazo



1



...CUÍDATE

Hay una frase que dice: "si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde vivirás?"

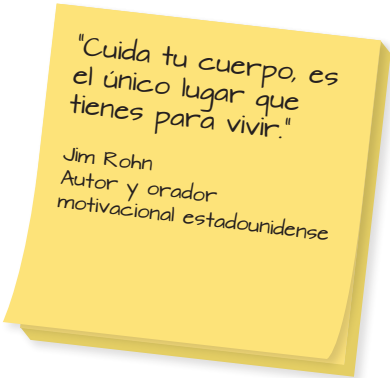
Dale gracias, valóralo y quíerelo
muchísimo.



Conozcamos un poco sobre el Cáncer

El término cáncer tiene su origen en la palabra griega *karkinoma* que significa en latín cáncer y es el nombre que se le da a cualquier tipo de enfermedad que se relaciona con el proceso descontrolado de la división celular en el organismo. Se puede presentar localizado en un órgano o tejido y posteriormente trasladarse al resto del organismo, claro, esto si no existe un tratamiento adecuado y en etapas tempranas.

El cáncer es una **enfermedad antigua**, que de acuerdo con su historia la remonta al año 1600 a.C., demostrado a través de registros en los antiguos papiros egipcios. También se le atribuye a Hipócrates el uso del término *carcinosis* (relativo al cangrejo) quien relacionó el crecimiento de las células con la forma del cuerpo de estos animales. Actualmente existen más de 100 tipos de cáncer reconocidos por la medicina.



"Cuida tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir."

Jim Rohn
Autor y orador
motivacional estadounidense

Esta enfermedad tiene su desarrollo en dos procesos, el aumento de la proliferación de un grupo de células conocidas como tumor y su capacidad invasiva que les permite atacar otros tejidos, conocido como metástasis. La aparición de tumores los distingue de ser **benignos o malignos**, los primeros no son síntoma de cáncer, mientras que los segundos varían en su crecimiento y propagación a otros tejidos, estos son los que requieren de un tratamiento especializado con un oncólogo.

El cáncer del tipo femenino se presenta en los órganos exclusivos de las mujeres y no sólo es pensar en nuestros senos o en el cáncer cérvico-uterino. Nos centraremos un poco en el cáncer de mama y el de ovarios que actualmente se han presentado con mayor fuerza.

"¿Qué sería la vida
si no tuviéramos el
valor de intentar
algo?"

Vincent Van Gogh
Pintor neerlandés

Un par que debemos cuidar

Hablemos de un par importantísimo, nuestros senos. Desde el 2006 el cáncer de mama es la primera causa de muerte por cáncer entre las mujeres mexicanas. La Asociación Mexicana contra el Cáncer de Mama A.C. (Fundación CIMAB), es una organización no gubernamental sin fines de lucro, que contribuye a disminuir

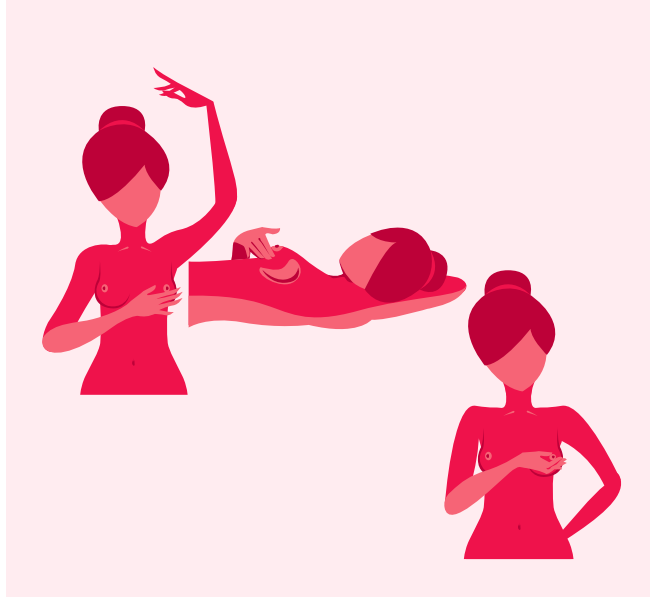
la mortalidad por este tipo de cáncer en México con educación, información, servicios e incidencia en políticas públicas. En la edición anterior de *Mujerzotas* hablamos de *Tomarnos a Pecho* este tema, literal. Responsabilizarnos, perder el miedo a informarnos y aprender a cuidarnos. La visión de Fundación CIMAB es hacer que esta enfermedad no nos arranque la vida. Nunca olvides que: "el cáncer de mama no significa muerte".

Una campaña con gran fuerza desde hace más de 10 años es *Favor de Tocar*, creada para impulsar la conciencia y **promover la autoexploración** mamaria mensual; por mucho, la más novedosa y controversial. ¿Ya tomaste 'manos' en este asunto? ¿Te autoexploras? Aquí tienes la *Triada* que se recomienda:

Autoexploración

Para detectarlo oportunamente no olvides practicar una autoexploración mensual a partir de los 20 años. El mejor momento para hacerlo es dos días después de haber terminado tu periodo menstrual, porque es cuando tienes menos sensibilidad e inflamación en el tejido mamario, así será más fácil identificar cambios. A partir de la menopausia, elige un mismo día del mes para revisarte. Si estás amamantando realízala el mismo día cada mes y preferentemente con el pecho vacío de leche.





Examen visual

Colócate frente al espejo y examina tus senos comparándoles entre sí en las siguientes posiciones:

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

Examen manual

Acostada, sentada o de pie y con los tres dedos centrales juntos y planos de la mano, revisa tu mama del lado contrario. Realiza movimientos circulares pequeños, presionando con firmeza, pero sin lastimarte. Tócate sin miedo. Comienza a revisar desde la axila y baja hasta cubrir toda el área de la mama. Realiza el mismo procedimiento en el otro seno. Finalmente, presiona el pezón con tus dedos pulgar e índice como si quisieras exprimirlo, siempre con mucho cuidado; observa si existe algún tipo de secreción.

Recuerda **acudir al médico** cuando detectes cambios en la forma, tamaño, textura o color de la piel; o cambios en el pezón y salida de líquido.



¿Qué tan frecuente es el cáncer de mama?

- ◆ Desde el 2006 el cáncer de mama es la primera causa de muerte por cáncer entre las mujeres mexicanas. (NOM-041-SSA2-2011 Para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama)
- ◆ Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en 2009 ocurrieron 4,964 decesos atribuibles al cáncer de mama, lo que representó el 2% del total de defunciones ocurridas en mujeres. Esto significa que en ese año murieron por esta causa casi 15 mujeres cada día.
- ◆ La tasa de mortalidad de este padecimiento en México es de 16.6 mujeres por cada 100,000 mayores de 25 años. (SSA)

Hazlo por tu pecho

No hay pretextos. Aquí tienes buenos tips para **no descuidar tus senos**.

Revitalízalos: al bañarte deja que les caiga agua fría; los tonifica. Y evita el agua caliente, esta puede resultar muy agresiva para tu piel a largo plazo.

Tu bra ideal: verifica tu talla, que no te apriete ni te quede flojo. No se te debe salir busto por los lados. Mantener tus senos cómodos y en perfecta estabilidad ayudará a mejorar tu salud y te verás increíble.

Huméctalos: la piel de los senos es muy delicada y debes protegerla, así que diario ponte crema y protector solar en el escote suavemente. Siempre debes apapacharlos, no los dejes secar.

Al dormir: no lo hagas boca abajo porque aplastas tus *boobies*. Y sobre todo, quítate el sostén para dormir. Estas modificaciones permitirán que tus senos se relajen y respiren.

Derechita: no te encorves, eso hace que tu pecho caiga. Si tu espalda está recta, tus senos lucen mejor.

"Las mujeres son como los ríos: fuerzas nutritivas por sus cauces; poderio destructor cuando se desbordan."

Rabindranath Tagore
Poeta bengali

"Invertir en la salud
producirá enormes
beneficios."

Gro Harlem Brundtland
Política Noruega

Mantén tu peso: bajar y subir constantemente produce flacidez, además de que no te ayudará en la postura.

Haz ejercicio: cualquier rutina que fortalezca los pectorales ayuda muchísimo. Recuerda usar un *brassiere* con soporte adecuado para tus curvas.

Autoexplórate: tócate y revísalos. Te toma poco tiempo y tiene beneficios. La detección temprana de cualquier anomalía salva vidas, no lo dejes para otro día.

Finalmente, **libera tu pecho** y a cuidarte todos los días.

¡El cáncer detectado a tiempo se puede curar! Ayudemos a que estas estadísticas sean menores y a mejorar nuestra calidad de vida, Mujerzotas.

