

# MUJER



## GUÍA PREVENTIVA DE CÁNCER DE MAMA

*Es la principal causa de mortalidad en las mujeres. Detectarlo en una etapa temprana mejora los resultados y puede salvar tu vida.*



EDICIÓN 2021

# Maggi

NUEVAS

## Bases Vegetarianas

¡Agrega agua y listo!



### ALBÓNDIGAS DE QUINOA EN SALSAS BOLOGNESES



#### Ingredientes:

- (100 g.) 1 sobre de HamVurguesas de Quinoa Veggie MAGGI®
- (140 ml.) 3/4 taza de agua caliente
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- (36 g.) 1 sobre de Salsa Bolognesa de Soya Veggie MAGGI®
- (250 ml.) 1 taza de agua
- (200 g.) de fideos cocidos.
- Hojas de cilantro para decorar

2 porciones

18 minutos

#### Preparación:

1. Combina el sobre de HamVurguesa de Quinoa Veggie MAGGI® con el agua caliente y déjalo reposar hasta que esté a temperatura ambiente. Dale forma a las albóndigas de aprox. 3 cm de diámetro con tus manos levemente humedecidas. Cocinalas en una sartén con un toque de aceite a fuego medio hasta dorarlas.
2. Combina la Salsa Bolognesa de Soya Veggie MAGGI® con el agua, viértelo al sartén donde están las albóndigas y cocina por 7 minutos. Una vez lista sirve la pasta con las albóndigas en salsa bolognesa, decora con un toque de cilantro fresco.
3. Finalmente puedes disfrutar de tus albóndigas de quinoa con Salsa Bolognesa Veggie MAGGI®.

# Descubre un antojo rico y saludable



EMPIEZA A SENTIR LO NATURAL



NATURE'S HEART.

# STAFF

## PANAMÁ AMÉRICA

Diario independiente desde 1925.

Miembro de la Sociedad

Interamericana de Prensa.

**Fundador.** Dr. Harmodio Arias.

**Presidente.** Ricardo Chanis C.

**Gerente General.** Federico Brisky.

**Editora.** Karen Bernal.

**Redacción.** Enyoline Barria.

**Diseñador.** Guilber Contreras.

**Director Comercial.** Esmeralda Recinos.

**Ventas Revistas.**

revistamujer@epasa.com

**Impresión.** Impresora Pacífico, S.A.

## PANAMÁ AMÉRICA

Es un diario independiente publicado por

Editora Panamá América S.A. Avenida

Ricardo J. Alfaro, al lado de la USMA, Apdo.

0834-02787, República de Panamá.

**Sucursal EPASA Chorrera** Ave. Las

America, Barrio Balboa, Local #3, antes de

la Discoteca Seven. Teléfono: 253-3815.

**Sucursal EPASA Chiriquí** Calle

Fernando Romero De Puy, Detrás de

Romero Doleguita, Edificio Doña Lola local

#3 Teléfono: 774-2516 / 777-2974 /

774-2356.

## CONTÁCTENOS

**EMAIL:** revistamujer@epasa.com

**CENTRAL TELEFÓNICA:** 230-7777

**FAX:** 230-7773 / 230-7774.

**WEB:** mujer.com.pa



@MujerPa



@MujerPa



Facebook.com/ mujer.com.pa

# ÍNDICE



06 **Actualidad**  
Cáncer y vacuna anticovid

10 **Testimonio**  
¡Sobreviví al cáncer de mama!

20 **Bienestar**  
Factores de riesgo y prevención

28 **Lucha**  
¡Regresó y más fuerte

# SI LO QUIERES, **¡AHORRA!**



AV242049

## CELEBREMOS EL MES DEL AHORRO

Abre una Cuenta de Ahorros  
que te ayude a lograr tus metas.

NO TE LO GASTES *Todo*

Apertura de Cuentas de Ahorros, sujeta a la evaluación y presentación de documentos requeridos de acuerdo con el perfil del cliente.

Infórmate con A.N.D.R.E.A.



6949-0076



 CajadeAhorrosPA

[www.cajadeahorros.com.pa](http://www.cajadeahorros.com.pa)

800 - CAJA (2252) / 508-3456



**Caja de Ahorros**

El Banco de la Familia Panameña

# Vacuna contra covid y cáncer

El oncólogo Halle Moore analiza la seguridad de las vacunas y lo que los pacientes y sobrevivientes de cáncer deben saber, de acuerdo al tipo de tratamiento.

## REVISTA MUJER

@mujerpa

**M**uchas personas con cáncer se preguntan si es seguro recibir alguna de las vacunas aprobadas contra el COVID-19. Después de todo, sabemos que tener una condición médica subyacente, como cáncer o una enfermedad cardíaca, pone a los pacientes en mayor riesgo de desarrollar una enfermedad grave por el virus.

La respuesta corta es que para la mayoría de los adultos con cáncer o antecedentes de cáncer, se recomienda la vacunación contra COVID-19, pero hay factores que las personas con cáncer deben considerar.

“Si tiene cáncer o está recibiendo tratamiento para el cáncer, es importante hablar con su médico de cabecera



antes de recibir su primera dosis de cualquiera de las vacunas (Pfizer-BioNTech, Moderna o Johnson & Johnson). Su tipo de cáncer y su tipo de tratamiento serán un factor a considerar. Su proveedor de atención médica podrá discutir los riesgos, los beneficios, el cronograma y lo que debe saber antes de recibir su primera dosis de la vacuna”, señala el oncólogo Halle Moore, MD.

Lo que debes considerar para la vacuna de acuerdo al tipo de tratamiento del cáncer es:

- Para los pacientes que reciben quimioterapia u otros tratamientos inmunosupresores: En general, se recomienda recibir cualquiera de las vacunas durante la quimioterapia. Pero debido a que las vacunas pueden causar fiebre dentro de las primeras 24 a 48 horas, es preferible recibir las vacunas en un momento en que no se espera que sus recuentos de glóbulos blancos sean bajos. Esto se debe a que si se presenta fiebre cuando sus recuentos sanguíneos son bajos, puede requerir hospitalización. En algunas circunstancias, puede ser apropiado retrasar la vacunación hasta después de completar tratamientos de quimioterapia muy intensivos, como los que se administran como terapia de inducción para la leucemia aguda.

- Para los pacientes que reciben inmunoterapia: Para la mayoría de los pacientes está bien proceder con la vacunación y no es necesario interrumpir la inmunoterapia.

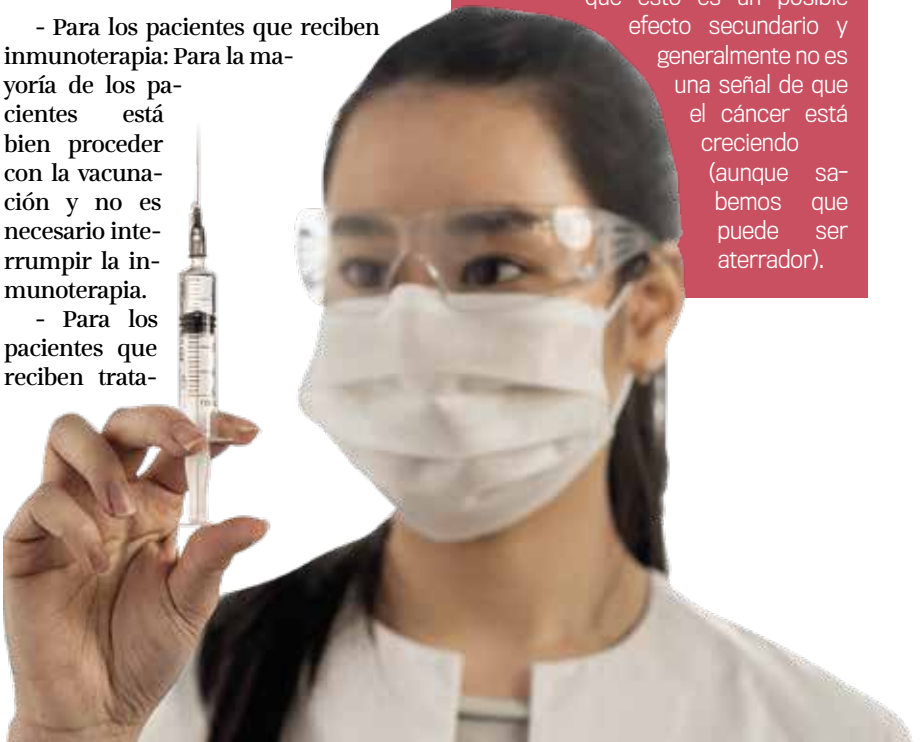
- Para los pacientes que reciben trata-



## EFFECTOS SECUNDARIOS

Después de la vacunación, algunas personas pueden desarrollar ganglios linfáticos agrandados. Estos más a menudo ocurren en la axila o en el cuello en el lado de la vacuna. Dado que el cáncer también puede causar agrandamiento de los ganglios linfáticos, es importante que los pacientes de cáncer se den cuenta de

que esto es un posible efecto secundario y generalmente no es una señal de que el cáncer está creciendo (aunque sabemos que puede ser aterrador).





mientos hormonales: No se espera que los tratamientos endocrinos u hormonales para el cáncer, incluidos el tamoxifeno, los inhibidores de la aromataasa, los análogos de la LHRH y los antiandrógenos alteren la seguridad o eficacia de las vacunas.

- Para los pacientes que reciben radioterapia: Para la mayoría de los pacientes se recomienda proceder con la vacunación y no es necesario interrumpir el tratamiento de radiación.

- Para los pacientes que reciben cirugía: Se recomienda proceder con la vacunación. Dado que la fiebre puede ocurrir en las primeras 24 a 48 horas después de la vacunación, es mejor evitar programar su vacunación dentro de unos días de la cirugía planificada, ya que la fiebre puede resultar en la cancelación de la cirugía. Para las personas que se someten a una esplenectomía,

*Cuidado si los ganglios linfáticos agrandados no mejoran 4 semanas después de la segunda dosis.*

debe recibir la primera dosis de la vacuna al menos dos semanas o más antes de la cirugía, si es posible.

- Para las pacientes que se han sometido a cirugía de ganglios linfáticos axilares: Los pacientes que se han sometido a

esta cirugía, incluidas muchas pacientes con cáncer de mama, pueden desear recibir su vacuna en el brazo opuesto a la cirugía de cáncer. Es posible que el agrandamiento de los ganglios linfáticos resultante de la vacunación COVID-19 podría exacerbar el linfedema (hinchazón del brazo). Algunos individuos pueden haber tenido cirugía de los ganglios linfáticos axilares en ambos lados; en esos casos, es posible que desee discutir con su proveedor de atención médica qué lado podría ser de menor riesgo en caso de agrandamiento de los ganglios linfáticos se producen.



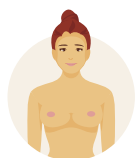
## MINUTOS QUE HACEN LA DIFERENCIA

### 1 de cada 8 le puede tocar

Una sola vez al mes tómate el tiempo para hacerte el autoexamen, son minutos que pueden cambiar tu vida.



## Pasos para realizar el autoexamen



**Paso 1**  
Párate frente al espejo y fíjate en la forma y el tamaño de tus senos.



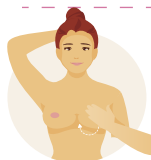
**Paso 4**  
Presiona suavemente el pezón.



**Paso 2**  
Pon tus manos detrás de la cabeza y observa si hay cambios.



**Paso 5**  
Con tus dedos examina también cada axila fíjate que no sientas masas.



**Paso 3**  
Palpa tus senos haciendo pequeños círculos en dirección de las manecillas del reloj.

Un vez al año hazte la mamografía  
**¡Agenda tu cita!**

Porque la mejor forma de combatirlo **es detectarlo a tiempo**

TESTIMONIO

Survivor

# ¡Sobreviví al cáncer de mama!

Dos guerreras hablan sobre su batalla  
contra el cáncer y cómo lo superaron.

Paola Schmitt

## MAR FRANCO CRUZ

marfrancocruz@gmail.com

@fleetwoodmarr

**P**aola Schmitt y Delicia Dunoguez comparten sus testimonios de lucha contra el cáncer de mama, con el propósito de brindar voces de esperanza y motivación.

Ambas son mujeres multifacéticas, apasionadas por la vida y el crecimiento, creyentes de que todos merecen una vida en la que se levantan por la mañana con ilusión y se acuesten orgullosos de lo que están construyendo.

10 Mujer | Guía preventiva de cáncer de mama



## ¿Cómo fue el momento en el que recibieron la noticia?

**Paola:** El día que recibí la noticia automáticamente comencé a pensar en el siguiente paso.

El cáncer no es sinónimo de muerte. Es una enfermedad grave, pero hay un alto nivel de supervivencia y existen varios tratamientos para tratarlo. Lo mejor que puedes hacer es no quedarte paralizada con el peso de esa palabra y entender que el cáncer no significa muerte. Hay que mirar hacia adelante, enfócate en lo que sí puedes y no en las cosas sobre las que no tienes control. ¿Tú cómo puedes mejorar, cuál es el mejor tratamiento y qué cambios tienes que hacer en tu vida?

**Delicia:** Cuando recibí la noticia quedé en blanco, no sabía si llorar o cómo sentirme. Es una sensación que no se puede describir. No sabes a qué te enfrentarás. Mi hija me dijo que no me preocupara, que contaba con apoyo.

## ¿Qué las mantuvo motivadas a luchar durante ese periodo?

**Paola:** Una de las cosas que me mantuvo motivada a luchar fue tener presente que la vida es hacia adelante. En cada paso daba el 100% de mi parte y confiaba plenamente en que los doctores sabían lo que hacían. El aspecto espiritual es vital, una de las claves es sentirte confiado y tener el deseo de seguir batallando.

**Delicia:** Una promesa que le hice a mi hermana menor: en nombre de su memoria trataría de ayudar a todos, dar voces de aliento y esperanza. También me motivó mi familia, mis hijos, mis nietos y mi madre.



Delicia Dunoguez

## ¿Cuál es la importancia de tener una buena red de apoyo?

**Paola:** Es algo imprescindible, se necesita un grupo de personas con quien mirar hacia adelante. Es necesario que estén receptivos a lo que quieras compartir. Tu red de apoyo debe tratar de leer lo que tú necesitas, y no darte lo que ellos creen que requieres. Esta roca puede ser encontrada en la familia, amistades... A veces no tienen que ser los seres más allegados a ti, simplemente personas que entiendan que a veces necesitas descansar y otras que te den una palabra de fe.

**Delicia:** Las redes de apoyo son los pilares que te sostienen, necesitas ese calor y presencia. Deben dar ánimos, y no tratarnos como inútiles.

## ¿Cómo es la vida después del cáncer de mama?

**Paola:** Actualmente soy coach de vida, trabajo con personas en proceso de reinversión, los ayudo a encontrar esos proyectos que los hacen vibrar.



de apoyar en todas las campañas. Soy un testimonio viviente de la voluntad de Dios, lo principal es tener ganas de vivir. Ahora soy más luchadora.

**¿Qué mensaje de motivación les gustaría compartir con las mujeres que se encuentran en esta lucha el día de hoy?**

**Paola:** Es momento de poner pausa, replantearte quién eres, para dónde vas y qué quieres. Es tu cuerpo diciéndote que quiere vivir en una versión diferente de ti.

Crece como ser humano, confía en Dios y en que tus doctores están haciendo lo mejor para ti. Toma esto como un mensaje importante que te llama a un proceso de cambio y abrázalo. Es un proceso de introspección y depuración.

Toca bases contigo, con tu fe, con tu vida y con tu esencia. Las palabras tienen poder y dan comandos a tu mente. Si dices “tengo cáncer” es como decir acabamos de ser sentenciados. Si dices estoy

en un tratamiento es como establecer que estás trabajando en la salida. El diálogo interno es crucial. La vida es para adelante.

**Delicia:** No pierdan la fe en Dios y en ustedes mismas, todo está en la mente de uno. No se dejen caer, hoy me siento mal, pero mañana trato de levantarme y darme fuerzas. Tratar de ser positivas. Estén pendientes de su salud.■

**Delicia:** La vida te cambia. Debes comer más saludable, tener más cuidado con algunas cosas. Uno debe aprender a volverse a integrar, regresé a mi trabajo, tengo grandes amistades y compañeras. Aparte de mi familia, el apoyo de mi jefa fue un pilar muy importante, mis compañeras lloraron conmigo y estuvieron presentes.

Actualmente, me dedico a motivar a las personas, comparto mi experiencia para que sea un ejemplo de vida. El cáncer no significa muerte, hay probabilidades de sobrevivir. Comparto palabras de aliento y trato





Camellia te quiere sana y bien alimentada...

**!Auto examínate!**



camelliapanama

# Signos y detección precoz

El conocimiento de los primeros síntomas facilita el diagnóstico y tratamiento temprano.

### REDACCIÓN MUJER

@mujerpa

**E**l cáncer de mama es un tumor maligno (canceroso) que se origina de las células del seno. Esta enfermedad ocurre principalmente en las mujeres, pero los hombres también pueden desarrollar cáncer de mama, señala **FUNDACÁNCER**.

Algunas de las señales de advertencia o síntomas del cáncer de mama que menciona el personal médico de Mayo Clinic son:

- ✓ **Un bulto** o engrosamiento en la mama que se siente diferente del tejido que la rodea.
- ✓ **Dolor** en la mama.
- ✓ **Cambio de tamaño,** forma o aspecto de una mama.
- ✓ **Cambios en la piel**



que se encuentra sobre la mama, como formación de hoyuelos.

✓ **La inversión** reciente del pezón o dolor en esa zona.

✓ **Descamación,** desprendimiento de la piel, formación de costras y pelado del área pigmentada de la piel que rodea el pezón (areola) o la piel de la mama.

✓ **Enrojecimiento** o pequeños orificios en la piel que se encuentra sobre la mama, como la piel

de una naranja.

✓ **Líquido del pezón,** que no sea leche materna, en especial sangre.

### Cuándo consultar al médico

Si encuentras un bulto u otro cambio en las mamas, incluso si obtuviste resultados normales en una mamografía reciente, pide una consulta con el médico para que te

evalúe de inmediato.

No obstante, ten en cuenta que estos signos de advertencia pueden darse con otras afecciones que no son cáncer; además, la manera en que las mamas se ven y se sienten también puede ser afectada por la menstruación, la maternidad, subir o bajar de peso, por ciertos medicamentos y con la edad.

### DetECCIÓN PRECOZ

Aunque se puede lograr cierta reducción del riesgo de cáncer mediante medidas de prevención, esas estrategias no pueden eliminar la mayoría de los cánceres de mama que se registran en los países de ingresos bajos y medios, según destaca la OMS. Entonces, la detección precoz con vistas a mejorar el pronóstico y la supervivencia del cáncer de mama sigue siendo la piedra angular del control de este tipo de cáncer.

La OMS menciona en su sitio web dos métodos de detección precoz: Uno es el diagnóstico precoz o el conocimiento de los primeros signos y sínto-

mas en la población sintomática para facilitar el diagnóstico y el tratamiento temprano. El cribado es el otro método y consiste en la aplicación sistemática de pruebas



## CIFRAS REALES

Cada año, en las Américas, más de 462 mil mujeres son diagnosticadas con cáncer de mama, y casi 100,000 mueren a causa de esta enfermedad (OMS).

Si las tendencias actuales continúan, para el año 2030, se prevé que el número de mujeres diagnosticadas con cáncer de mama aumente en un 34% .

de tamizaje en una población aparentemente asintomática. Su objetivo es detectar a las personas que presenten anomalías indicativas de cáncer. La mamografía es el único método de cribado que se ha revelado eficaz.

También está el autoexamen de seno, que se recomienda para fomentar la toma de conciencia entre las mujeres, más que como método de cribado. ■



# ¡Preséntale a todos



Claro  
que es  
posible

**LUZ  
MEJÍA**

Asesoría  
en comunicación  
y logística

Contáctame

MiClasifiClaro

Claro  
que es  
posible

**IDANIA  
VARGAS**

Servicios  
legales

Contáctame

MiClasifiClaro

Claro  
que es  
posible

**ALYHA  
ZULETA**

Tutorías

Contáctame

MiClasifiClaro

Claro  
que es  
posible

**HELEN  
PROAÑO**

Postres & treats  
for pets

Contáctame

MiClasifiClaro

Claro  
que es  
posible

**VIELKA  
HERRERA**

Pastelería,  
boquitas y más

Contáctame

MiClasifiClaro

Claro  
que es  
posible

**DAYRA  
BETHANCOURT**

Globos y detalles  
personalizados

Contáctame

MiClasifiClaro

Claro  
que es  
posible

**EILYN  
BEITA**

Hamacas,  
sillas y más

Contáctame

MiClasifiClaro

## Regístrate gratis

claro.com.pa



# tu emprendimiento!

Claro  
que es  
posible

**EILEEN  
FERNÁNDEZ**

Fisioterapia  
a domicilio

Contáctame

MiClasifiClaro.com

Claro  
que es  
posible

**MEY  
KING**

Maquilladora

Contáctame

MiClasifiClaro.com

Claro  
que es  
posible

**OFELIA  
CAMPO**

Comida  
para fiestas

Contáctame

MiClasifiClaro.com

Claro  
que es  
posible

**TATHIANA  
GUERRA**

Venta  
de dulces

Contáctame

MiClasifiClaro.com

Claro  
que es  
posible

**YARELIS  
COLOR**

Maquillaje,  
joyería y accesorios

Contáctame

MiClasifiClaro.com

Claro  
que es  
posible

**CARMEN  
GÓMEZ**

Ropa y accesorios  
para niños

Contáctame

MiClasifiClaro.com

Claro  
que es  
posible

**MARÍA  
DÍAZ**

Calzado  
para damas

Contáctame

MiClasifiClaro.com



en **MiClasifiClaro.com**

Claro  
que es  
posible

Claro

# Autoexamen de mamas

**E**s una medida complementaria que debes hacerte cada mes, una semana después de la menstruación o en una fecha fija cuando este sangrado haya cesado, pues es cuando los senos están menos sensibles. En solo 6 pasos y 4 minutos puedes salvar tus senos y tu vida.

Frente al espejo



**Paso 1**

Con los brazos al lado de la cadera observa cambios en la piel, la forma y el tamaño de los senos.



**Paso 2**

Con las manos detrás de tu cabeza y los codos hacia adelante, observa si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio en la superficie de tus senos.



**Paso 3**

Con las manos en las caderas y presionando, mira si hay retracción en el pezón o algún cambio en la forma de tus senos.



**En la ducha**  
(enjabona las manos)



**Paso 4**

Palpa tus senos haciendo pequeños círculos en la dirección de las manecillas del reloj para detectar alguna masa o secreción en el pezón. Hazlo en los dos senos.



**Paso 5**

Examina con tus dedos cada axila buscando una posible masa.



**Paso 6**

Repite acostada los pasos 4 y 5 para buscar posibles masas.



## ¿QUÉ BUSCAR?

Al palpar tus senos en diferentes posiciones debes buscar:

- Hundimiento en el pezón
- Secreciones anormales por el pezón
- Cambios en la forma del seno y en la piel
- Bolitas sobresalientes
- Nódulos y anomalías
- Retracción de la piel en alguna región del seno.

# adok

AV.340780

“Eres amor, eres fuente de vida, eres fuerte”.

Conoce nuestros  
productos y servicios

- BTL
- PROMOTORES
- IMPULSO EN PDV
- VOLANTEO
- PERIFONEO
- EVENTOS
- MISTERY SHOPPER
- LOGÍSTICA
- GRANDES EVENTOS
- EVENTOS CORPORATIVOS
- AZAFATAS Y PROMOTORES
- IMPRENTA OFFSET Y DIGITAL
- MARKETING DIRECTO
- CREATIVIDAD Y DISEÑO
- CONTRATACIÓN DE MEDIOS



**Aidy Ochys**  
Ejecutiva Comercial  
✉ aochys@adok.pa  
☎ 6250-2730

**ADOK**  
Oficinas  
☎ 830-2620  
🌐 adok.pa 📷 @Adok-BTL



# *Factores de riesgo y prevención*

Cerca de la mitad de las muertes por cáncer están vinculadas a hábitos poco saludables.

## REVISTA MUJER

@mujerpa

**E**xisten varios factores de riesgo del cáncer de mama, aunque en la mayoría de las mujeres afectadas no es posible identificar factores específicos, según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El organismo asegura que los antecedentes familiares de cáncer de mama multiplican el riesgo por dos o

tres. Algunas mutaciones, sobre todo en los genes BRCA1, BRCA2 y p53, se asocian a un riesgo muy elevado de ese tipo de cáncer. Sin embargo, esas mutaciones son raras y explican solo una pequeña parte de la carga total de cáncer mamario.

Los factores reproductivos asociados a una exposición prolongada a estrógenos endógenos, como una menarquia precoz, una menopausia tardía y una edad madura cuando el primer parto figuran entre los factores de riesgo más importantes del cáncer de mama. Las hormonas exó-

genas también conllevan un mayor riesgo de cáncer de mama, por lo que las usuarias de anticonceptivos orales y de tratamientos de sustitución hormonal tienen más riesgo que las mujeres que no usan esos productos. La lactancia materna tiene un efecto protector.

La OMS también ha señalado que aproximadamente un 30% de las muertes por cáncer se deben a cinco factores de riesgo comportamentales y alimentarios que pueden prevenirse: el tabaquismo es el factor de riesgo que por sí solo provoca un mayor número de casos y a nivel mundial causa aproximadamente un 22% de las muertes por cáncer y un 71% de las muertes por cáncer de pulmón. Un índice de masa corporal elevado, el consumo insuficiente de frutas y verduras, la falta de actividad física (sedentarismo) y el consumo excesivo de alcohol, son otros factores de riesgo.

Dale Shepard, especialista del departamento de Hematología y Oncología Médica de Cleveland Clinic, explica que “es importante tener en cuenta que no todos los cánceres pueden evitarse con modificaciones en el estilo de vida, pero los estudios muestran que si se toman las medidas necesarias para mejorar la salud general, la probabilidad de desarrollar ciertos cánceres puede reducirse significativamente.

El especialista advierte que mientras más factores de riesgo se combinan, más aumenta el peligro de cáncer en una persona. “Si una persona toma alcohol, está inactivo, tiene



sobrepeso y una dieta deficiente, puede aumentar hasta un 20 por ciento el riesgo de cáncer rápidamente”, asegura.

## Medidas preventivas

Aquí van seis consejos preventivos. Asegúrate de ponerlos todos en práctica y de ser responsable con tu propio cuerpo. ¡Es hora de luchar juntas!

### Un peso ideal

Mantenerse en forma pareciera ser un mensaje recurrente, pero realmente puede garantizarte una buena salud. Según The American Cancer Society, el sobrepeso u obesidad están relacio-



nados con un mayor riesgo de cáncer de seno. Aunque dicen que la relación es compleja, hay estudios que exponen que el riesgo es mayor si la grasa está acumulada alrededor de la cintura.

### **¡1,2,3... ejercítate!**

Además de aumentar la función inmune de tu cuerpo, el seguir una rutina diaria de ejercicios reducirá los niveles de estrógeno y de insulina en tu cuerpo. Estudios han revelado que con una o dos horas y media por día, el riesgo de padecer la enfermedad disminuye en un 18%. Cuando lo único que quieras sea regresar a la cama, ¡intercambia tus pijamas por ropa de ejercicio, y sé fiel a tu bienestar!

Si aún no haces ejercicio de forma

regular, consulta con el médico antes de empezar un programa de ejercicios. Comienza poco a poco y agrega más ejercicios a medida que avanzas. Ponte como objetivo llegar a hacer, por lo menos, 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.

### **Reduce el alcohol**

Estudios de las escuelas de medicina de Brigham, Harvard y Women's Hospital revelan que tomar entre tres y seis copas de licor fuerte a la semana aumenta en un 15% las probabilidades de cáncer.

### **¡A comer vegetales!**

Mantener una dieta completa es realmente una buena medida de prevención. Procura agregar a tu plato vegetales crucíferos como brócoli, repollo o coliflor. Estos contienen sustancias fotoquímicas anticancerígenas que ayudan a



disminuir la multiplicación de las células malignas. También toma abundante agua (dos a tres litros por día) y come frutas.

### **El árbol genealógico**

Según la OMS, los antecedentes familiares de cáncer de mama multiplican el riesgo dos o tres veces. Preguntar por experiencias pasadas realmente puede contribuir a una detección precoz. Si por ambas partes de tus familiares existen antecedentes de la enfermedad, puedes considerar realizarte un examen genético.

### **Hazte una prueba**

Un examen clínico cada tres años es recomendable para todas las mujeres. Si tienes 40 años o más, se recomienda hacerse una mamografía anual. ■

# entreGO



Teconologística Avanzada

# ENVÍA Y RECIBE PAQUETES A TODO EL PAÍS.

ENVÍOS DESDE \$3.50.-

Entregas al día siguiente.



AV.340779

**Casillero gratis para compras en USA,  
desde \$2.50.- la libra.**

SHEIN

amazon

AllExpress

ebay

# Tengo cáncer.. ¿Y ahora qué?

Una guía para quienes han recibido el diagnóstico y deben lidiar con ese inevitable sentimiento de confusión.

**MAR FRANCO CRUZ**

marfrancocruz@gmail.com

@fleetwoodmarr

**U**n diagnóstico de cáncer de mama puede ser una noticia devastadora, pues muchas veces se relaciona la palabra con muerte. Lo cierto es que una valoración a tiempo, así como cambios en algunos hábitos y una actitud positiva pueden hacer la diferencia para superarlo. Profesionales de la salud han comentado que es



necesario que la paciente con cáncer de mama tenga la mejor disposición para enfrentar su diagnóstico y cumplir con sus tratamientos. Cada paciente debe ser

evaluado por un equipo multidisciplinario en el que el equipo de salud mental juega un rol muy importante. “Es un hecho que el estrés contribuye menor adheren-



cia al tratamiento”, señala el oncólogo Joel Moreno.

La psicóloga Kyo-sai Nieves, de la Fundación Relaciones Sanas, revela cómo lidiar con ese inevitable sentimiento de confusión al enterarte de la noticia y comparte información sobre la importancia de la salud mental y disposición de la paciente durante el proceso.

### **Factor psicológico**

Kyo-sai Nieves establece que cada persona tiene una manera diferente de afrontar el diagnóstico de cáncer, pero prevalece la ansiedad, miedo, duelo por pérdida de la salud, preocupación por el cambio corporal y tristeza.

Comenta que lo ideal es poder procesarlo poco a poco y disminuir el malestar emocional acompañado de un psicólogo o psicooncólogo.

Según la psicóloga, existe una relación entre la salud mental y el sistema inmunológico: este sistema se encarga de protegernos frente a virus, bacterias y diversos visitantes que nos pueden atacar.

“Las emociones tienen un gran impacto, no solo en la salud mental sino

también en la física. Las emociones desagradables como el miedo y el dolor predisponen al cuerpo a sufrir de somatizaciones y enfermedades que debilitan el sistema inmune”, detalla la experta en salud mental.

El doctor Joel Moreno del Instituto Oncológico de Panamá concuerda y no descarta la importancia de la salud mental. Cree con firmeza que el proceso de recuperación es un trabajo en equipo entre el paciente, varios profesionales de la salud y la red de apoyo (familia o amigos).



### **Red de apoyo**

Kyo-sai menciona que es ideal que un psicólogo acompañe al paciente desde el principio del diagnóstico, porque esto ayudará tanto al paciente como a los familiares a lidiar con la noticia.

“El papel de los seres queridos es clave. Ese vínculo afectivo, donde la persona pueda hablar sobre cómo está vivien-

do el proceso, las incertidumbres que surgen y cómo se está sintiendo, hace que la ansiedad disminuya y que la persona se sienta acompañada en el camino”, destaca.

Recomienda que la familia y los amigos sean receptivos y estén dispuestos a preguntarle al paciente cómo pueden ayudar. “Hay diversas maneras de lograr esto, en ocasiones el simple hecho de estar allí y escuchar es suficiente. También hay otras tareas que pueden hacer, por ejemplo: ayudar a la paciente con sus citas, con las tareas básicas del hogar, con la medicación, alimentación, organización y movilidad de un lugar a otro”, detalla la psicóloga.



## TRATEMIENTOS ALTERNATIVOS

Expertos de Mayo Clinic enumeran diez tratamientos oncológicos alternativos (acupuntura, aromaterapia, ejercicio moderado, hipnosis, masaje, me-

ditación, musicoterapia, técnicas de relajación, tai-chí y yoga) que suelen ser seguros y pueden proporcionar beneficios físicos y mentales.

*“El estrés contribuye a una menor adherencia al tratamiento”.*



Menciona que, tanto la paciente como los familiares, necesitan tener un espacio seguro, ya sean sesiones individua-

les o grupales de psicoterapia, donde puedan exteriorizar su sentir referente a la situación, preparar a ambas

partes para algún tipo de intervención, adquirir nuevas herramientas y poder estar acompañados en este camino.

### **Tratamientos frente al cáncer**

Hay diversos tipos de tratamiento para el cáncer. El tratamiento que recibirás depende del tipo y de qué tan avanzado está. La mejora de los resultados es fruto de la combinación de la detección precoz y las te-

rapias eficaces, basadas en cirugía, radioterapia y farmacoterapia.

Si el cáncer hace sentir que se tiene poco control sobre la salud, los tratamientos oncológicos alternativos pueden brindar cierta sensación de control. Sin embargo, la eficacia de muchos tratamientos alternativos no está comprobada, y algunos pueden ser peligrosos, según expertos de Mayo Clinic.

Los expertos enumeran algunos tratamientos oncológicos alternativos que pueden ayudar a controlar el dolor y reducir el estrés, aliviar la ansiedad y la fatiga, mantener un pensamiento positivo y ayudar a dormir mejor.

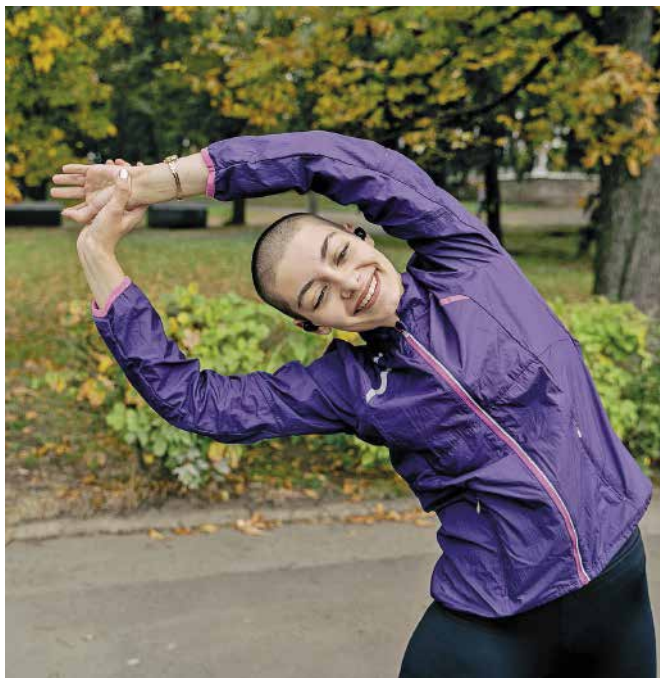
Es necesario consultar con el médico si se está interesado en probar alguno.

Además, ante un diagnóstico de cáncer, es fundamental procurar hábitos saludables como comer más frutas y verduras, hacer ejercicio, así como dejar de consumir alcohol y tabaco.

### **Detección precoz**

Detectar el cáncer en sus primeras etapas puede salvar tu vida, ya que aumenta la probabilidad de curarlo.

El oncólogo Joel Moreno, del Instituto Oncológico, sugiere hacerse



una mamografía anual a partir de los cuarenta años para la población general. Para aquellas pacientes con familiares de primer grado con antecedentes de cáncer de mama se recomienda que este tamizaje inicie diez años antes del diagnóstico más temprano en la familia. Ejemplo: Si la madre de una joven padeció de cáncer a los cuarenta y cinco años, ella debe empezar a realizarse los exámenes a los treinta y cinco.

El Dr. Joel Moreno resalta que no se debe pensar en el tema únicamente en el mes de octubre, a lo largo del año las mujeres deben

acudir a las instalaciones de salud a solicitar los servicios de mamografía. Le sugiere a las pacientes que en el mes de su cumpleaños se hagan un regalo de vida y se hagan el chequeo anual.

Al igual que otros cánceres, mientras más temprano se detecte la enfermedad mayores son las tasas de curación.

Los oncólogos clasifican el cáncer en etapas, si la enfermedad es detectada durante la primera etapa, la supervivencia estará arriba del 95, mientras que si se detecta en la cuarta etapa, el caso es diferente. ■

# ¡Regresó y más fuerte!

Ariana Lyma Young se enfrenta este año al enemigo que había vencido hace cinco años, pero ella está lista para la batalla.



**ENYOLINE BARRÍA**

[ebarria@epasa.com](mailto:ebarria@epasa.com)



Qué pasa cuando la vida te presenta dos resultados positivos de cáncer?

La respuesta: ¡Te levantas y peleas. Apuestas 100% a ti y a tus ganas de vivir!

Aunque suene fácil, a veces las circunstancias pueden volverse difíciles, pero no imposibles.

Vivir con optimismo en medio de un diag-

nóstico de cáncer es algo factible.

Un claro ejemplo de ello es la panameña Ariana Lyma Young, quien pese a ser una paciente que aún enfrenta esta enfermedad, no ha perdido su sonrisa y las buenas vibras que siempre la han caracterizado.

Lyma Young, madre de dos niñas, arquitecta, política, locutora, atleta y guerrera de corazón, hoy se mantiene luchando contra un diagnóstico de metástasis, luego de estar libre de un carcinoma metaplásico grado 3.

Foto: Ariana Lyma Young

## Primer diagnóstico

Su primera batalla se inició el 28 de diciembre de 2015. En aquel entonces tenía 32 años, una bebé recién nacida y muchos planes por ejecutar.

El miedo y la incertidumbre se apoderaron de ella, pero no por mucho tiempo, pues Ariana es “una mujer valiente”, así lo considera, y gracias a eso pudo superar la enfermedad. Además, contó con grandes pilares que aún la sostienen, no importa lo que pase: sus hijas y sus padres.

“Cuando me dieron el diagnóstico me había convertido en madre por segunda vez. Ser mamá es, para muchas, una de las cosas más importantes en la vida, por eso enfoqué todas mis fuerzas y energías en salir de la enfermedad por mis hijas, quienes son mi más grande inspiración. Pensaba: ‘tengo cosas que hacer con ellas. No me puedo dejar decaer’”, expresa.

También la motivaba reflexionar sobre sus papás, a quienes agradece por todo el apoyo que le han brindado durante el tiempo de su primer diagnóstico y el segundo en curso.



## DIAGNÓSTICO A TIEMPO

**Responsabilidad.** Ariana Lyma Young explica que aunque jamás le pasó por la cabeza que podría convertirse en paciente y sobreviviente de cáncer, siempre se hacía sus chequeos, lo que hizo una gran diferencia en su diagnóstico de carcinoma metastásico grado 3.

Ariana constantemente recuerda en redes sociales a las mujeres menores de 35 años que deben hacerse el ultrasonido de mamas desde los 18 años.

## Regreso del enemigo

Después de haber estado libre de cáncer durante 5 años, llevando una vida activa, manteniendo una dieta saludable (como toda su vida ha hecho), otra vez fue sorprendida con un resultado desfavorable.

En marzo de 2021 recibió la noticia de que “el bicho” (como le llama al cáncer) había regresado a su sistema como metástasis en columna. Luego se fue dis-

tribuyendo a otras partes del cuerpo.

“El resultado del segundo examen me dejó en ‘shock’ porque todo era muy diferente a la primera vez. Incluso pensé que todo sería igual que en aquel entonces, pero no fue, ni ha sido así”, explica.

“Mi mente rechazaba el resultado, no lo podía creer, pensaba: ‘nuevamente todo está pasando’. Recibir la noticia fue doloroso. Aunque sinceramente yo nunca pienso en la

muerte, mi mente está en el ahora, siempre en el presente”, dice.

## Un arma contra el cáncer

Puede que los diagnósticos no hayan sido iguales, pero la manera en la que Ariana enfrenta la enfermedad no ha cambiado. El positivismo ha sido su mejor arma en estas situaciones complejas.

“ Toda la vida he sido así. Con el pasar de los años he desarrollado la facultad de ver lo positivo y negativo de la vida, ahora no tiene por qué ser diferente. No voy a mentir, hay días en los que me siento muy mal, días en los que lloro, en los que estoy triste; pero acepto mi sentimiento y luego lo dejo ir. No me puedo quedar sintiendo tristeza, pues cada minuto que se me otorga en esta vida tengo que disfrutarlo. La vida es una y no hay que perder tiempo”, señala.

Sus redes sociales también se han convertido en una especie de diario. Ahí comparte información sobre su avance, pero también mensajes de prevención y motivación para quienes estén recorriendo su mismo camino.



## Vestida para vivir

El ser paciente de esta dura enfermedad no ha hecho que Ari pierda su feminidad. Ella ha sabido cómo mantener su estilo en medio de un tratamiento que, aunque es arrollador muchas veces, no logra al 100% apagar la diva que lleva adentro.

“El maquillaje, arreglarse el cabello, la ropa casual, los vestidos le suben el ánimo a las

mujeres y, bueno, ¡a mí mucho! No fue fácil para mí perder mi cabello, siempre me lo estaba arreglando, pero ahora enfrente otra realidad.

Uno también aprende a ser feliz así y a quererse como está, porque en esta vida todo tiene solución. ¿No tienes cejas, pestañas o cabello? ¡Te pintas las cejas, te pones pestañas falsas y peluca! Nunca hay que detenerse”, cierra.

# Cocina con estilo

con los cuchillos y sartenes



MasterChef  
The TV Series

\*Los precios no incluyen ITBMS.

Consíguelos  
todos desde  
**B/.2.99\***



[www.promosuper99.com](http://www.promosuper99.com)

**super99**

AV/247048

Promoción válida en todas las sucursales de Super 99, Toyland y Mega Depot, del 20 de septiembre del 2021 al 2 de enero del 2022 o hasta agotar existencia de 177,307 unidades en inventario, lo que ocurra primero. Entrega de stickers hasta el 26 de diciembre de 2021; canje de cartillas hasta el 2 de enero de 2022. Revisar producto antes de pagar en la caja, no se aceptarán cambios ni devoluciones. Oferente: Importadora Ricamar, S.A., con domicilio en calle 16, Río Abajo, Rep. de Panamá. Los precios en cartilla no incluyen ITBMS.



# ES CUESTIÓN DE TIEMPO

¡Autoexplórate! Avon apoya la prevención del cáncer de mama desde hace 25 años.

Encuentra más información de prevención en:  
[www.avon.com.pa](http://www.avon.com.pa)



**AVON**

PROMESA  
PARA GANARLE  
AL CÁNCER  
DE MAMA