

# Bienvenido a pink light project



La implicación de Avon en la lucha contra el cáncer de mama crece cada año. Ya son 26 los años que Avon lleva en esta lucha, como parte de su compromiso por mejorar la vida de las mujeres en todo el mundo.

Todo gracias a los esfuerzos por investigar que se han llevado a cabo en todo el mundo y a pesar de que alrededor de 2 millones de mujeres son diagnosticadas de cáncer de mama cada año.

Tratamientos punteros y una detección del cáncer temprana conllevan a que cada vez más mujeres están en proceso de recuperarse por completo, demostrando que el cáncer de mama puede enfrentarse y ganarle la batalla.

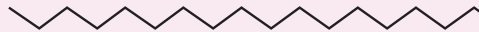
Pink Light Project, es una nueva fuente de información creada por Avon para el Mes de Concienciación sobre el Cáncer de Mama de 2018. Tiene el objetivo de ayudar a que cada mujer conozca los riesgos, las señales y las acciones que hay que tomar en lo que respecta al cáncer de mama. De esta forma, si alguna mujer detecta alguno de los síntomas, puede diagnosticársele la información a tiempo y si fuera necesario recibir el tratamiento que necesite para mantener a raya el cáncer tan pronto como sea posible.

El problema es que todavía hay muchas mujeres que no tienen el conocimiento suficiente sobre esta enfermedad, lo que significa que no saben identificar las señales o están demasiado asustadas para buscar ayuda cuando las han detectado. Muchas desconocen los riesgos que conlleva desarrollar la enfermedad y por tanto, no toman a tiempo las medidas necesarias para controlarla.

Nuestro objetivo es asegurarnos de que ninguna mujer muere porque tenga alguna duda sobre el cáncer de mama. Queremos ayudar a que 100 millones de mujeres al año asuman el control de la salud de su pecho, gracias a ser completamente conscientes de los riesgos que conlleva desarrollar cáncer de mama, los síntomas que le preceden y las medidas que se pueden tomar para frenar dicha enfermedad.

Por todo ello, comenzamos aquí mismo, con el dossier de Pink Light Project. El cual incluye, una guía aprobada por la Cancer Research UK, que contiene pautas para examinar el pecho y algunos consejos para cuando vayas al médico. Así que por favor únete a nuestra misión de difundir toda esta información sobre el cáncer de mama.





# El mensaje de Avon sobre el cáncer de mama

## Primero, conoce los riesgos...

Las mujeres de edad más avanzada corren mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama, pero cada mujer tiene factores de riesgo únicos que son específicos en ella. Cuanto mayor seas, mayor es el riesgo (razón por la cual, se comienzan a realizar mamografías periódicas a partir de 50 años); además, tener familiares que hayan padecido cáncer de mama o cáncer de ovarios puede incrementar la posibilidad de desarrollar la enfermedad. Aunque no haya nada que puedas hacer para prevenir estos riesgos, ser consciente de todo esto hace que estés atenta a las señales.

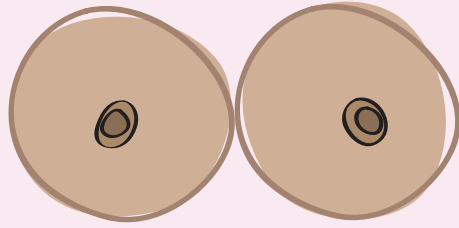
Tener sobrepeso también puede incrementar el riesgo, por ello, es importante que cuides tu alimentación. Disfruta de platos saludables que incluyan: fruta, verdura, carne magra, carbohidratos integrales y lácteos bajos en grasas. Realizar pequeños cambios es una buena forma de comenzar. Y no te preocupes, los dulces también pueden formar parte de tu dieta, pero con moderación.



Llevar una vida activa también ayuda a reducir el riesgo. El moverse, ya sea ir caminando al trabajo todos los días o hacer ejercicio, es una buena forma de mantener un estilo de vida saludable y reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad. Por otro lado, también se recomienda reducir el consumo de alcohol, ya que este se ha vinculado con el desarrollo del cáncer de mama.

La píldora anticonceptiva también puede incrementar el riesgo de padecer cáncer de mama, aunque bien es cierto que dicho riesgo empieza a disminuir una vez dejas de tomarla. Además de esto, hay otras muchas cosas que debes considerar antes de tomar este tipo de medicamentos, pero en todo caso, tu médico responderá a todas tus dudas y te ayudará a decidir qué es lo mejor para ti. Por otro lado, también debes saber que hay otras muchas cosas como los desodorantes, las botellas de plástico y los sujetadores con aros, por las que no tienes que preocuparte.

En general, ninguna de estas recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable, pueden garantizar que jamás vayas a padecer cáncer de mama, pero mejorarán tu salud y reducirán el riesgo de desarrollar la enfermedad. Haz cambios pequeños que puedas mantener a largo plazo.



## Conoce las señales

Una detección temprana es sin duda, uno de los mayores contribuyentes de sobrevivir a un cáncer de mama y en Avon queremos que toda mujer tenga el conocimiento suficiente para realizarse una autoexploración del pecho correcta y detectar las señales de riesgo. Si eres consciente del aspecto habitual de tu pecho, será más fácil que detectes cualquier cambio.

No hay una forma perfecta de realizar la autoexploración, ¡pero no te equivocarás mucho si puedes realizarla tantas veces como te sea posible! El mejor momento es cuando estés en la ducha o vistiéndote. Utiliza la punta de tus dedos y las palmas de las manos para palpar debajo de las axilas, y debajo y alrededor de tus pechos. Hazlo con cuidado, pero con firmeza, de manera que puedas conocer cada área en detalle.

Además, acostúmbrate a la apariencia habitual de tu pecho mirándote en el espejo, puesto que hay determinados cambios en la silueta que pueden ser una señal de riesgo y que a veces se detectan mejor visualmente que con la autoexploración.

Puede resultar sorprendente saber que no solo estás buscando bultos. Cualquier cambio en el tamaño, la forma y la textura de tu pecho es importante y hay que tenerlo en cuenta. Es recomendable acudir al médico si detecta laguna de estas señales: el pecho o la axila ha aumentado de grosor; cambios en la silueta o la forma del pecho; arrugas u hoyuelos; incomodidad o dolor en un pecho en comparación con el otro; secreciones en el pezón que no sabes identificar; sarpullidos; y finalmente, cualquier cambio en la posición del pezón, como por ejemplo que esté metido hacia dentro o apunte hacia otro lado.

## Conoce cómo actuar

Detectar uno o más de estas señales no significa necesariamente que tengas cáncer de mama, pero deberías pedir cita con tu médico y hacerte una revisión tan pronto como sea posible.

No tienes que sentirte mal por acudir al médico a la mínima duda que tengas, incluso si el síntoma que has notado parece pequeño o piensas que puede deberse a alguna otra cosa. Tu médico querrá saber por qué, y llevará a cabo un examen de mama completo, e incluso si fuese necesario te enviaría hacerte otras pruebas. Si tu médico te dice que estás bien, pero los síntomas persisten, pide otra cita.

En cuanto a las pruebas, debes saber que las mamografías no son perfectas, pero son actualmente la mejor tecnología disponible para detectar cualquier anomalía. Sin embargo, también se emplean otras técnicas como el ultrasonido y las biopsias. Además, a medida que pasa el tiempo surgen nuevas investigaciones y mejoran las tecnologías, por lo que siempre merece la pena solicitar a tu médico información para que conozcas de primera mano los diferentes tipos de pruebas disponibles. Cuantas más preguntas hagas, más respuestas recibirás y estarás más informada al respecto.

En definitiva, en esto consiste la misión de Avon: aumentar el conocimiento que las mujeres tienen sobre el cáncer de mama, porque el conocimiento salva vidas.



**Es importante que sepas: No necesitas obsesionarte con la autoexploración de tu pecho. ¡Los expertos consideran que la mejor manera de detectar el cáncer de mama es conocer bien la apariencia de tu pecho!**





## Mirándote al espejo

Espejito, espejito... Puede que la malvada madrastra de Blancanieves preguntara a su espejo por razones equivocadas, pero en la mayoría de los casos mirarse al espejo es algo totalmente positivo.

Para empezar, puede ayudarte a identificar señales de que algo no va bien. Uno de los signos de cáncer de mama es el cambio en la silueta o la forma del pecho, lo cual es mucho más fácil de identificar mirándose directamente en el espejo. Otra señal es que aparezcan arrugas u hoyuelos en el pecho al levantar el brazo, de nuevo, algo que solo podrás ver si te miras en el espejo.

Por otro lado, mirarnos al espejo también nos conecta con nosotras mismas, pues refleja el reconocimiento y la aprobación de la persona más importante de tu vida: tú misma.

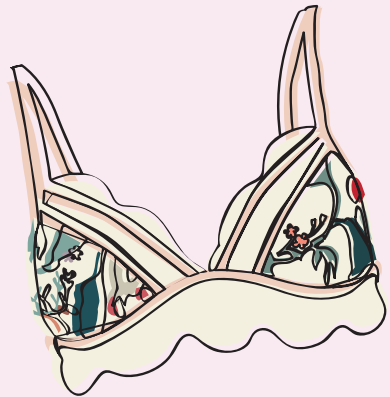
Pero cuando la versión más ambiciosa de nosotras mismas (teniendo en cuenta las expectativas sociales de los tiempos que corren) no concuerda con la que vemos en el espejo, o nos sentimos decepcionadas con nuestros cuerpos por la razón que sea, puede ser muy difícil mirarse en el espejo, pero evitarlo es la manera más fácil de evitarnos a nosotras mismas.

Buda dijo en una ocasión, "Nuestro cuerpo es nuestro vehículo para despertar" y una parte importante de este proceso es conectar con nuestros cuerpos de una forma cariñosa y positiva y además mirarse al espejo.

Es un proceso que puede llevar su tiempo, y para algunas de nosotras el viaje hasta que nos guste lo que vemos en el espejo es largo. Pero un buen punto de partida puede ser comenzar el día viendo las partes positivas de nuestro cuerpo (es importante hacerlo después de levantarse, ya que se trata de empezar el día con buen pie).

En primer lugar, conecta físicamente: exfóliate el cuerpo, sécate bien con la toalla, haz algunos estiramientos sencillos o realiza rotaciones con los brazos. Luego conecta emocionalmente: mira al espejo y concéntrate en una cosa que te guste de tu cuerpo, lo cual, puede ser algo tan simple como maquillarte.

Una vez hayas realizado estos pasos, continúa cuidando de ti y de tu cuerpo. Por ejemplo, mejorando tu dieta, pero en vez de ver esto como algo aburrido o pesado, piensa en ello desde otra perspectiva como si fuera algo maravilloso que haces por ti: proporcionar a tu cuerpo los alimentos necesarios para que te sientas estupenda, y al mismo tiempo reducir el riesgo de padecer enfermedades como el cáncer de mama. Lo mismo se aplica al ejercicio.



Otro buen consejo es no obsesionarse con lo que aparece en las redes sociales. En su lugar, busca tus mejores fotos y úsalas para inspirarte. Finalmente, mírate al espejo a menudo, céntrate en partes diferentes de tu cuerpo, así como en su totalidad. Establecerás una cercanía con la persona reflejada en el espejo. Simplemente, para finalizar el debate: ¿quién es la mujer más bella? Eres tú, querida lectora.

