

Nuevas técnicas de prevención del Cáncer de Mama

- Con motivo del **Día Mundial contra el Cáncer de mama** (19 de Octubre), se han celebrado en Madrid el pasado fin de semana (días 14 y 15 de Octubre) unas jornadas gratuitas de información y formación para la prevención del Cáncer de mama.

Energizer, en colaboración con la **Fundación para la Educación y la Formación en Cáncer (FEFOC)** y el **Grupo Hospitales de Madrid**, ha desarrollado a lo largo del pasado fin de semana unas jornadas gratuitas en el Hotel De Las Letras de la calle Gran vía de Madrid destinadas a informar y formar a todo aquel que estuviese interesado en hábitos que favorecen una vida más sana y por consiguiente, la prevención del Cáncer de mama.

Lo novedoso de dichas jornadas fue ofrecer en un solo espacio una serie de actividades complementarias que ayudan en el tratamiento y la prevención de la enfermedad. Una de las actividades principales fue la **autoexploración**, pero también cobraron protagonismo **otras técnicas** que están siendo **utilizadas** incluso **en algunos hospitales** como el **coaching** o charlas sobre **nutrición**.

Para la inauguración se contó con la presencia de Doña Patricia Flores Cerdán, Viceconsejera de Asistencia Sanitaria de la Comunidad de Madrid y de Don Andrés González Navarro, Coordinador Regional del Cáncer de la Comunidad de Madrid, quienes apoyaron con su discurso la iniciativa y realizaron la primera visita al espacio Pink Energy.

Talleres

El taller más importante y más visitado del espacio Pink Energy fue el **área de autoexploración**, donde los médicos y enfermeras del Grupo de Hospitales de Madrid realizaron numerosas consultas en las que enseñaron a muchas mujeres a cuidar de ellas mismas gracias a la autoexploración. Se trata del mejor método para una detección precoz del cáncer de mama, pero sin embargo sigue siendo una asignatura pendiente para muchas mujeres en el mundo. Las cifras lo demuestran: diversos estudios han constatado que **sólo un 3% de las mujeres españolas practican la autoexploración adecuadamente** (Fuente: FEFOC). La existencia de un diagnóstico precoz del cáncer de mama ayuda a poder combatir esta terrible enfermedad a tiempo, la cual acaba con la vida de más de 400.000 mujeres al año en todo el mundo.

El Dr. Lucas Minig, ginecólogo-oncólogo del equipo médico que participó en dichas jornadas afirma: “En los últimos años ha habido grandes avances en cáncer de mama: se ha concienciado a la población y han acudido más veces al médico para una autoexploración y se ha detectado la enfermedad de forma temprana, lo que ha supuesto una mayor tasa de curación para el Cáncer de mama. La ciencia médica ha avanzado significativamente y hoy podemos determinar las alteraciones genéticas y moleculares en cada paciente en particular, con lo cual les podemos orientar y les podemos tratar mejor”

El taller de **Tai chi** también fue bien acogido: en él, los asistentes aprendieron los movimientos y posturas a practicar **para lograr un mayor equilibrio con uno mismo y la energía.**

“El Tai chi supone beneficios a nivel físico, mejora la circulación sanguínea, mejora también el sistema inmunitario, promueve una mayor salud, alegría, da sensación de seguridad y de estar al mando de la propia vida” - Ana Elisa Rodríguez, profesora de Tai chi

También el **coaching se está convirtiendo en una medida eficaz a la hora de enfrentarse a la vida** y a esta enfermedad de forma positiva.

“Desde el coaching lo que hacemos es ser prácticos y enseñar a las personas a generar una actitud positiva para lograr sus objetivos. Una actitud negativa favorece siempre la enfermedad. Debemos analizar nuestros comportamientos y convertirlos en valores y actitudes que nos ayuden a alcanzar nuestras metas” - Fernando del Corral, Coacher

Los asistentes tuvieron además la posibilidad de disfrutar del área de cocina sana donde pudieron **tomar nota de los consejos de nuestra nutricionista** para seguir una alimentación sana,

“Es importante tener un peso adecuado ante la posibilidad de padecer un cáncer de mama. Para ello, hay que evitar comer mucha grasa: lácteos desnatados, carnes magras, embutidos como el fiambre...alimentos de fácil digestión que nos aportan proteínas pero no lípidos”- Isabel Higuera, dietista y nutricionista

Por último, también se ofreció en dicho espacio la posibilidad de dar paseos en bicicleta.

“Existen suficientes evidencias científicas que demuestran que una vida activa ayuda a prevenir el cáncer de mama. Basta con 30 minutos de ejercicio diario para mantener una forma física saludable”(Fuente: AECC)

TALLER	IMPARTIDO POR
AUTOEXPLORACIÓN	Médicos y enfermeras del Grupo Hospitales de Madrid
TAI CHI	Ana Elisa Rodríguez Deza, profesora de Tai chi Chi Kung
MOTIVACIÓN	Stop & Go Coaching : Carmen Clemente Barroso y Fernando del Corral Escibano
COCINA SANA	Isabel Higuera, Dietista/Nutricionista del Hospital Gregorio Marañon de Madrid
ORIGAMI INFANTIL	Naoko Hishitani, profesora de Origami Japonés
BICIS	Taller libre

Para más información:

BLOODY MARY COMUNICACIÓN

Telf. 91 594 41 05/ 615148450

[e-mail: prensa@bloodymary-comunicacion.es](mailto:prensa@bloodymary-comunicacion.es)

Con la colaboración de :

De las **Letras** Hotel & Restaurante

