

# Lucha contra el cáncer de mama

# Mes rosa para una vida sin espinas

## FORMA 1: EN LA DUCHA

Levante el brazo derecho, con la parte plana de los dedos de la mano izquierda apriete suavemente el seno derecho en pequeños círculos, empezando en el borde exterior del seno y haciendo círculos en espiral hasta el pezón buscando cambios en el seno.

Examine cada parte del seno, incluso la axila, apriete suavemente ambos pezones y fíjese si hay alguna secreción nueva o anormal. Examine directamente el pezón; oprímalo con un dedo para examinar la cavidad que está detrás del pezón.

Coloque los brazos a los lados, luego levántelos sobre la cabeza; inspeccione cuidadosamente cada seno para ver si hay cambios de tamaño, forma o contorno en cada uno, busque arrugas, hendiduras o cambios en la textura de la piel.



**Ericka Monge, mujer símbolo de la campaña contra el cáncer de mama.** CORTESIA ZONA DE PRENSA

## FORMA 2: ACOSTADA

Coloque una toalla o almohada debajo del hombro derecho y ponga el brazo y la mano derecha detrás de la cabeza. Examine el seno derecho con la mano izquierda con movimientos circulares buscando anomalías.

### SHIRLEY SANDI

ssandi@lateja.co.cr

**Ericka Monge** tenía 27 años cuando recibió la impactante noticia de que sufría cáncer de mama.

Por su edad, el hecho de ser madre y no tener historia familiar con este mal, la joven no comprendió por qué le tocó ser la elegida en esa terrible ruleta rusa.

Después de soportar por dos años quimioterapia, radioterapia, TAC, ultrasonidos, pérdida de cabello y exámenes de laboratorio,

Ericka reconoce que lo más duro, fue haber perdido uno de sus senos.

“En mi caso estoy casada y lo primero que piensa uno es que mi esposo me va a dejar. Eso

♦ pasa en la mitad de los casos de cáncer de mama, pero mi pareja ha sido increíble”, dijo la estilista.

Y es que el par de secretos que comparte esta muchacha luego de esta ruda experiencia son: hacerse el autoexamen aunque no se tengan factores de riesgo y afrontar los problemas con mentalidad positiva. Tanto así que ahora espera con ansias la reconstrucción de su pecho, la cual se realiza con grasa de su abdomen y su espalda, es decir, va a quedar como una Barbie.

“Gracias a Dios aquí estoy, con muchas ganas de vivir, yo nunca

quise verme enferma, siempre pensé en luchar”.

**Mes rosa.** La incidencia de cáncer de mama en el país va en aumento, según el Registro Nacional de Tumores, cada año se diagnostican 7500 mujeres con este mal convirtiéndose en la primera causa de muerte en tumores malignos. Y para peores, cada vez ataca a mujeres más jóvenes.

Octubre es el mes mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama, por eso ayer se iluminó de rosa el edificio del Banco Nacional, los trenes de Incofer se vistieron de ese color y las empresas AVON y 3M comenzaron la cruzada de concientización “Aprendo por mi Vida”, que visitará centros comerciales y supermercados con información muy útil.



**Los trenes de Incofer se vistieron de rosa.** CORTESIA ZONA DE PRENSA



**El Banco Nacional se iluminó con 54 reflectores.** JAVIER CHAVES