



Secciones

**LA NACIÓN** 77 AÑOS

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Publicidad

Salud

## Mujeres se acompañan con un diario que recoge las vivencias con el cáncer de mama

Pacientes y sobrevivientes de cáncer de mama buscan dar soporte a quienes inician su proceso de lucha contra la enfermedad, y apoyar desde el plano emocional

Regalar

Escuchar

Por Irene Rodríguez

4 de octubre 2023, 5:21 a.m.

Cuando a Yamileth Alvarado le diagnosticaron cáncer de mama no solo sufrió su salud física, sino también su mente y su espíritu porque hay muchas dudas y aún más temores.

“Es un sube y baja emocional. Uno sabe que tener cáncer no necesariamente es sinónimo de muerte, pero a uno le surgen todo tipo de preocupaciones”, recordó.

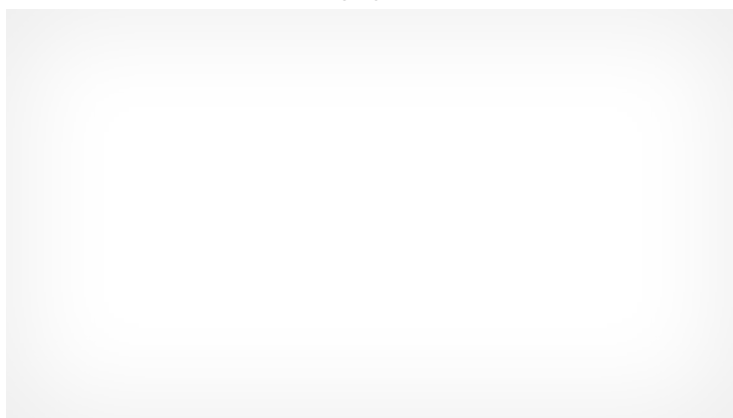
Publicidad

Pensando en ellas, un grupo de mujeres y de sobrevivientes del que Yamileth Alvarado es parte, se reunieron para crear un diario en el cual otras pacientes puedan encontrar información y conocer testimonios de quienes han pasado por lo mismo,

así como contar ellas mismas sus experiencias.

Este proyecto fue creado con el apoyo de cuatro asociaciones de pacientes: Anasovi, Unidos contra el Cáncer, Asociación Metamorfosis y Fundamuro. La empresa Roche se hizo parte y ayudó en el diseño del diario, inspirada en el testimonio de una de sus trabajadoras, quien pasó por ese proceso.

PUBLICIDAD



El diario se llama *Compartiendo el Viaje* porque, precisamente, la intención es que las mujeres sientan que van juntas en ese tránsito por las distintas etapas de la enfermedad, el cual muchas veces comienza antes del diagnóstico, solo con las primeras sospechas.



Esta es la portada del Diario 'Compartiendo el Viaje', que busca apoyar a las mujeres en proceso de cáncer de mama.

"A mí me hubiera encantado tener algo así en el momento en el que me diagnosticaron. Hubiera sido un gran apoyo, tanto para tener consejos, ver los testimonios de otras personas, saber que no estoy sola", destacó Yamileth.

Publicidad

La elaboración del diario no solo fue significativa para personas que, como ella, enfrentan la enfermedad, sino también para quienes participaron en la creación de *Compartiendo el Viaje*.

“Involucrarnos en hacer este diario fue una experiencia única, que nos permitió entender mejor los momentos que se viven en la enfermedad, todas tenemos un diagnóstico igual, pero los tratamientos, el día a día, la forma en que lo enfrentamos y las posibilidades que tenemos no son iguales, ahí es dónde conocer otras historias, sentirnos acompañadas, poder evacuar dudas simples o complejas es una ayuda invaluable, expresó Marcela Campos, presidenta de la Fundación Mujeres en Rosa.

Las personas pueden descargar este diario de forma gratuita en la dirección <https://go.roche.com/DiarioApoyoPacientes>.

En 2021 (año más reciente para el cual hay datos), esta enfermedad cobró la vida de 416 mujeres, el 55% de las cuales tenían entre 40 y 69 años, según datos de Vigilancia de la Salud del Ministerio de Salud. Unas 1.200 habrían recibido el diagnóstico.

Para prevenirlo o detectarlo tempranamente, Ministerio de Salud hace las siguientes recomendaciones.

- Asistir a consultas médicas con regularidad, que impliquen una mamografía cada dos años en mujeres mayores de 40 años.
- Realizar una autoexploración mamaria mensualmente y si observa algún cambio, acudir al médico.
- Llevar una alimentación balanceada.
- Practicar ejercicio.
- Evitar el cigarro y el consumo de licor.

---

### MÁS INFORMACIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

- Cáncer de mama: ¿por qué el autoexamen no es suficiente para una detección temprana?
- Ciencia apunta a la genética para entender cáncer de seno
- Muertes por cáncer de mama muestran ligero aumento; a cuatro ticas se les diagnostica diariamente
- Cáncer de mama mató a 416 costarricenses en 2021: sepa cómo cuidarse
- Cáncer de mama triple negativo: alta mortalidad en mujeres jóvenes
- ¿Qué es una mastectomía radical?
- Cáncer de mama: Alejandra Guzmán, Bárbara Mori, Adamari López y otras famosas que lo vencieron

---

### Reciba el boletín: **En Corrillos Políticos**

Le explicamos los hechos políticos de la jornada y cómo inciden en la vida de los ciudadanos

**Suscribirse** Deseo recibir comunicaciones

cáncer de mama    cáncer    cáncer de seno    Compartiendo el viaje    Roche



Reciba noticias de Google News



### Irene Rodríguez

Periodista de Ciencia y Salud. Trabaja en La Nación desde 2009 y en periodismo desde 2004. Graduada de Comunicación Colectiva en la Universidad de Costa Rica, donde egresó de la maestría en Salud Pública. Premio Nacional de Periodismo Científico 2013-2014. Premio Health Systems Global 2018. Becada del Fondo Global de Periodismo en Salud 2021.



#### LE RECOMENDAMOS

**Suzanne Somers, la querida actriz de la serie 'Paso a paso', murió a los 76 años**

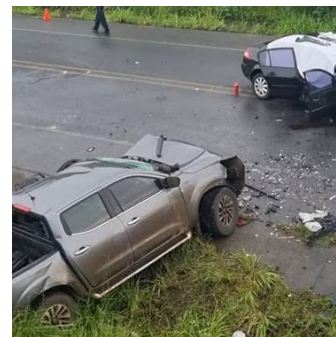


**Gobierno utilizó presupuesto del INA para pagar refrigerios de informe de 100 días de Rodrigo Chaves**

**★ EXCLUSIVO PARA SUSCRIPTORES**



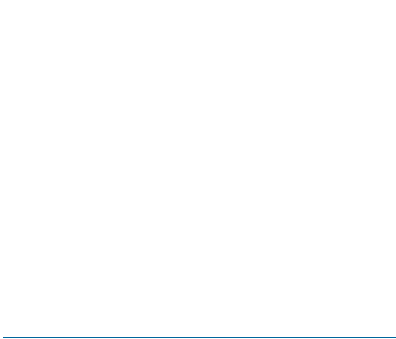
**Tres vecinos de Tres Ríos fallecieron tras colisión frontal en Río Cuarto**



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.



Publicidad



#### ÚLTIMAS NOTICIAS

**Establishment Labs recibe autorización de la FDA para uso de expansor de tejidos en Estados Unidos**

**¿Cuándo será el próximo eclipse solar visible desde Costa Rica?**

**Desde Colombia, Lalo Ebratt dará concierto de Halloween en Costa Rica**

**Israel y Hamás: lo que sabemos sobre la crisis de los rehenes**

**Costa Rica figura en 'La conferencia', película sueca de terror que es la más vista de Netflix**

Publicidad



© 2023 Todos los derechos reservados

autorización expresa y

**Sobre nosotros**

- Grupo Nación
- La Teja
- El Financiero
- Revista Perfil
- Sabores
- Aplicaciones
- Boletines
- Versión Impresa

**Negocios**

- Todo Busco
- Parque Viva
- Tarifario
- Printea
- Fussio

**Términos y condiciones**

- Políticas de privacidad
- Condiciones de uso
- Estados financieros
- Reglamentos

**Servicio al cliente**

- Contáctenos
- Centro de ayuda
- Planes de suscripción



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)