

## ¿Qué te pasa cuando te lo detectan?

Cada persona es diferente y cada una reacciona de manera diferente, pero hay unas pautas que se parecen mucho.

Vas a una revisión normal, te toca una mamografía porque ya entras en la edad en la que te dicen que es mejor hacértela, te esperas para ver si todo ha salido bien y te dicen que hay que repetirla porque no se ve claro y ya empieza el proceso.

Comienza el desasosiego de pensar que es lo que te han encontrado. Te dicen que ven una cosa que no está clara, que hay que analizarlo, que parecen microclacificaciones que es una palabra que nunca has oído (con el tiempo vas aprendiendo a saber que es cada cosa).

Cuando te dicen que hay alguna posibilidad de que sea un cáncer, primero no te lo crees, piensas que se han equivocado, piensas que no pude ser, porque yo me encuentro muy bien.

Poco a poco, lo vas entendiendo, pero no aceptando. Te haces "la fuerte". Más adelante te haces la reflexión de que has de salir

adelante, que la vida es muy bonita, que tienes una familia que quieres mucho, unos amigos... y que tienes que superarlo por ti y por ellos. Y empieza el largo proceso: la operación, la quimio, la radio...

## ¿Y con mi vida que pasa?

Cuando has pasado por esta enfermedad te das cuenta que cambias la escala de valores, ahora valoras mucho más las pequeñas cosas de cada día: una sonrisa de una persona, una llamada amiga, unas palabras de ánimo, ir a merendar con alguien, hacer lo que siempre te había gustado pero no tenías nunca tiempo: pintar, decorar, leer, ir al cine, ir a comer chocolate con nata con.....

Muchas, la mayoría de veces, cuando nos levantábamos, ya íbamos a piñón fijo a trabajar. Cuando has pasado por este trance, te paras y dices eh! que la vida es muy bonita y no es necesario correr tanto, que hay que vivir en paz y con tranquilidad contigo misma... Ahora algunas, cuando nos levantamos, lo

primero que hacemos, es dar las gracias a la vida, gracias por podernos levantar, por poder vivir un nuevo día.

Vemos que es muy importante vivir de esta manera muy positiva, valorando no tanto las cosas materiales sino valorando quien eres, valorando mucho a los que tenemos cerca, a los que amas: la familia, los amigos y amigas, a los compañeros y compañeras que sabes que están de tu parte y que están ahí para cuando los necesites y entonces descubres quienes son tus verdaderos amigos.

## L'Olivera

Nos llamamos "l'Olivera" (El Olivo) porque queríamos un nombre que nos identificase. El Olivo es un árbol muy fuerte, que tiene un tronco y una raíz enraizadas firmemente en la tierra, tiene unas ramas que a veces se retuercen, es un árbol que aguanta cualquier sacudida: un fuerte viento, un temporal, nada lo tambalea fácilmente, siempre está ahí, a pesar de todo, ¡como nosotras...!

# mys Libros



OCUPACIÓN, EXPOSICIÓN LABORAL A RADIACIONES ELECTRO MAGNÉTICAS Y CÁNCER DE MAMA.

**Marina Pollán Santamaría**

Ed. Instituto de Salud Carlos III. Madrid 2001

"El presente trabajo pretende explorar el papel de la ocupación en un tumor con una gran dependencia hormonal: el cáncer de

mama. La exposición ocupacional ha recibido poca atención ya que el paradigma etiológico dominante implica factores relacionados con el estatus hormonal, los cuales hasta hace poco han sido considerados ajenos al ambiente de trabajo y al medioambiente en general. Por otro lado, el conocimiento existente sobre la etiología del cáncer de mama y los posibles factores de riesgo es insuficiente...".

"Los determinantes de aparición del cáncer de mama y del aumento de frecuencia de este tumor en los países desarrollados son todavía poco conocidos. Los principales factores de riesgo identificados por el momento, principalmente de carácter hormonal, explicarían un 40% de los casos observados. El incremento de la incidencia del cáncer de mama coincide con el creciente desarrollo de los países industrializados y con la incorporación de las mujeres al ámbito laboral. En general, la relación entre exposición ocupacional y cáncer ha sido poco explorada en la población femenina... En este contexto, el primer objetivo de este estudio es investigar qué ocupaciones suponen un aumento de riesgo de desarrollar cáncer de mama para las mujeres que trabajan en ellas..."



TU VIDA EN TUS MANOS

**Jane Plant**

Ed. RBA col Integral 2001

Este libro es la narración del proceso de investigación seguido por la autora, que padeció cinco episodios de cáncer de mama,

para averiguar si había algo que ella individualmente pudiera hacer para prevenir una nueva aparición.

"Una de las frustraciones de la mayoría de las mujeres es que no saben cómo ayudarse a así mismas. Sabemos que, si fumamos, aumentamos el riesgo de cáncer pulmonar. Por consiguiente, podemos decidir si asumir o no ese comportamiento. Pero en el caso del cáncer de mama, es muy habitual que nos sintamos impotentes porque nadie nos ha dicho apenas nada sobre lo que podemos hacer para protegernos"

Aplicó métodos de indagación aprendidos en su profesión de naturalista. "Esta formación me había enseñado a observarlo y registrarlo todo, a separar lo pertinente de lo irrelevante, a plantearme esas dos cuestiones que son el meollo de la ciencia: ¿por qué? y ¿cómo?"

Sustancialmente, las conclusiones a las que llega son que el cáncer de mama tiene una gran dependencia de los estilos de vida y especialmente de la nutrición. En particular, coloca en la picota a la leche y los lácteos y propone un plan paso a paso de transformación de la dieta y de transformación del estilo de vida para evitar el estrés y no exponerse a sustancias químicas.