

"Tócate, obsérvate, actúa": la campaña de Alma Rosa que busca salvarles la vida a más mujeres

- ***El cáncer de mama es el más frecuente entre las mujeres alrededor del mundo, con cerca del 99% de los casos. En Colombia es el responsable del 28% de los casos nuevos diagnosticados en mujeres.***
- ***La detección temprana es el punto de partida más poderoso contra esta enfermedad que, detectada a tiempo, tiene hasta un 90% de supervivencia.***
- ***La campaña "Tócate y salva tu vida" es un llamado a la acción para que más mujeres puedan llegar a tiempo.***

Como cada año, la Fundación Alma Rosa se une al mes de concientización sobre el cáncer de mama que busca educar a diferentes grupos de interés, especialmente a mujeres, sobre la importancia de la detección temprana y el tratamiento oportuno e integral, así como a la visibilización de la experiencia de cientos de personas afectadas por esta enfermedad, tanto pacientes como cuidadores.

Este año la campaña "Tócate y salva tu vida" tiene como protagonistas a Carolina y Juliana Alzate, dos hermanas atravesadas por el amor, el diagnóstico y el cuidado mutuo. Ambas crecieron juntas, se han acompañado y se han sostenido en los momentos difíciles. Juntas han aprendido que cuidar también es estar atentas, preguntar, escuchar y no dejar pasar las señales. Hoy comparten el amor por su familia, por el bienestar y por la vida, ofreciendo su testimonio para invitar a más personas a incorporar hábitos de autocuidado que permitan llegar a tiempo y de esta manera, salvar vidas.

"Muchas veces pensamos que el cáncer de mama es algo que solo puede pasarnos si tenemos antecedentes familiares o una historia genética, pero no siempre es así. Mi hermana y yo somos los primeros casos de cáncer de mama en la familia, y este no es genético, sino hormonal. Entender mi diagnóstico, conocer mi cuerpo y escuchar las señales fue parte fundamental de mi proceso. No tengas miedo de conocerte: tócate, observa tus mamas, conoce lo que es normal para ti y ante cualquier cambio, consulta. Hazte el autoexamen, hazte tus chequeos médicos, mamografía y todo lo que sea necesario medicamente para poder tener un diagnóstico a tiempo. Porque cuidarte también es una forma de amarte", expresó Juliana Alzate.

Existen varios factores relacionados con el riesgo de cáncer de mama. Algunos de estos factores se pueden controlar, como la obesidad, el consumo de alcohol, el tabaquismo, mantener una alimentación saludable y practicar actividad física regular. De acuerdo con especialistas, el factor hereditario causa entre el 5% y el 10% de todos los casos. Aunque tener una mutación no implica que la persona desarrollará cáncer, sí eleva significativamente la probabilidad. En este caso las señales de alerta son: varios familiares



directos (madre, hermana, hija) diagnosticados con cáncer de mama o de ovario; diagnósticos antes de cumplir los 50 años, cáncer en ambos senos y casos de varones dentro de la familia. En estos casos se recomienda asesoría genética.

La educación y promoción para la detección temprana, el tratamiento oportuno, la adherencia y el acompañamiento psicosocial, son fundamentales para lograr que más mujeres lleguen a tiempo al cáncer de mama, enfermedad que solo en Colombia registra 17.000 casos nuevos y cerca de 5.000 muertes cada año. *“Sobrina, mamá, tía, esposa, hija, nieta, amiga, compañera de trabajo... el cáncer de mama puede tocar nuestra puerta en cualquier momento, sin distinción de edad o estrato social. Nuestra invitación es a tejer una red de cuidado para que juntos podamos identificar signos y síntomas de alarma y actuar a tiempo. Si bien el autoexamen no reemplaza la tecnología en la precisión de un diagnóstico, sí empodera a la mujer para reconocer cambios oportunamente y esto marca significativamente la diferencia si se tiene en cuenta que las posibilidades de supervivencia son cercanas al 90% cuando se detecta y trata en fases tempranas”*, agrega Lina Hinestroza, directora de la Fundación.

Agenda rosa por la vida

Las actividades promovidas por la Fundación comienzan finalizando el mes de septiembre con la onceava edición de la Carrera de las Rosas en Medellín, un certamen deportivo que congrega a miles de personas que corren con un propósito: honrar a sus seres queridos que viven la enfermedad, a las sobrevivientes y a quienes ya trascendieron.

El 19 de octubre se realizará la tercera edición de Medellín Rosa, un evento gratuito de ciudad, en el que 500 mujeres de diferentes comunas vivirán una jornada de salud física y mental con actividades que les permitirán reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la conexión cuerpo–mente. Adicionalmente, durante todo el mes se llevarán a cabo acciones y experiencia alrededor del autocuidado en empresas, centros comerciales e instituciones. A esto se suma la vinculación marcas que llevan este mensaje de vida a través de sus productos y servicios.

Conoce y comparte las piezas informativas, accediendo a nuestro press kit:

<https://drive.google.com/drive/folders/1kSyfIHPMER2CZzKeqQfsx1nydKGCGBYs?usp=sharing>

Contacto para prensa: Alejandra Villegas Celular 3104929551