

No. 1

COMUNIDAD

CONOCE
TU CUERPO
y CÓMO DEBE
SENTIRSE

RECETAS
ENERGIZANTES
PARA **TU DIETA**

Dr. Ricardo
Mendoza

MEDLAR: DETRÁS DE UNA GRAN HISTORIA

SEPT 2024

CONTENIDO

SEPT 2024

HISTORIAS QUE INSPIRAN

Descubre una de las muchas historias que han inspirado a este gran proyecto.

CUIDADO DE LA PIEL

Te aconsejamos con productos y cuidados para mantener tu piel siempre sana.

ENTREVISTA

Conoce al Dr. Ricardo Mendozo y la historia detrás de Medlar.

RECETAS ENERGIZANTES

Prepara nuevas recetas que mejorarán tu estilo y calidad de vida.

AROMATERAPIA

Descubre esta forma de mantener la mente sana y relajada.

CALENDARIO

Te damos a conocer las actividades que se realizarán en la CDMX durante el mes.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. **Duis autem vel eum iriure** dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duiis dolore te feugait nulla facilisi.

Dr. Ricardo Mendoza

MEDLAR: DETRÁS DE UNA GRAN HISTORIA

En el corazón de la Clínica Medlar, más allá de las cifras y tratamientos, se encuentra la firme convicción de construir una comunidad sólida y solidaria para aquellos que enfrentan la batalla contra el cáncer. En esta primera edición, abrimos las puertas de la clínica para sumergirnos en una conversación franca con el director, el Dr. Ricardo Mendoza. Exploraremos la visión y los valores que impulsan la creación de un espacio que va más allá de la atención médica tradicional, buscando ser un faro de apoyo y comprensión en la travesía contra el cáncer.

¿Cuál es la visión de la clínica en términos de su presencia en redes sociales?

Dr. Mendoza: nuestra visión es audaz y clara: queremos ser identificados como un centro dedicado al cáncer, pero no solo como profesiona-

les, sino como seres humanos reales, capaces y comprometidos con un enfoque humanitario y multidisciplinario. Buscamos destacar la autenticidad de nuestro equipo y consolidarnos como un referente legítimo en el tratamiento oncológico. Además queremos que nuestra presencia en redes sociales no solo informe, sino que inspire confianza y empatía.

¿Cuál es la importancia de la comunicación efectiva en el proceso de tratamiento del cáncer?

Dr. Mendoza: la importancia radica en el hecho de que hoy día la persona que tiene que entender de qué trata, qué puede esperar y qué es lo que se tiene que hacer es el paciente. Con esto quiero decirte que nuestro trabajo como médicos hoy día es asesorar para que la persona, el paciente que padece el cáncer, se vuelva experto en



para que la persona, el paciente que padece el cáncer, se vuelva experto en la enfermedad sin que yo le tenga que decir que es lo que tiene que hacer, yo le recomiendo, le enseño y lo oriento, soy un asesor, pero al final de cuentas en base a mí asesoría el paciente decide dentro de sus opciones qué es lo que desea para para sí mismo.

¿Cuáles son los datos que más se malentienden sobre el cáncer que le gustaría abordar en la campaña y la revista?

Dr. Mendioza: es esencial cambiar la percepción de que el cáncer es sinónimo de muerte. Además, cada tipo de cáncer es único y su abordaje varía. Queremos destacar la diversidad de estas enfermedades y la importancia de la consulta con un experto en oncología. También, deseamos transmitir la idea de que hay factores modificables para mejorar la calidad de vida.

¿Cómo se puede lograr un equilibrio entre proporcionar información relevante y tranquilizadora sin minimizar la gravedad de la enfermedad?

Dr. Mendioza: el primer punto es que hay que ser honestos y a veces el mensaje para proporcionar

información confiable y verídica, uno no puede estar pensando si eso va a ser un atenuante o algo que pueda angustiar, es algo que va a depender más del paciente. Pero dentro de esa franqueza al momento de dar la información también está en la parte en cómo lo transmitimos y el tener empatía, el poder encontrar palabras que no sean tan complejas, en ser breves y ser concretos; esto ayuda a que esa información sea entendida de mejor manera y ayude a generar menos ansiedad; pero en sí, solo la palabra del cáncer o el diagnóstico ya crea por sí misma una angustia que nosotros no podemos controlar más allá de poder ser empáticos, concretos, con palabras breves y sencillas.

¿En la clínica también abordan las necesidades emocionales de los pacientes?

Dr. Mendioza: sí, este de hecho es sumamente importante. En la clínica tenemos nutrición clínica, tenemos psicología, cirugía oncológica, incluso tenemos asociación comercial con la parte de odontología y rehabilitación porque además de que los 3 pilares del tratamiento del cáncer son: la radio oncología, la oncología médica y la cirugía,





también se sabe que para realmente ser exitosos necesitamos una paciente que tenga un buen estado nutricional, necesitamos una paciente que tenga un apoyo de donde le den herramientas para enfrentar esa ansiedad, ese temor o ese duelo como parte de la psicología, que la preparen con una buena salud de la higiene bucal para evitar interrupciones en su tratamiento o incluso después de del tratamiento quirúrgico o consecuencias por el tratamiento puedan ir a una rehabilitación temprana, entre muchas más especialidades que nos apoyan.

¿Cuál es su perspectiva sobre la creación de la comunidad y cómo puede contribuir que los pacientes compartan su experiencia del tratamiento?

Dr. Mendoza: crear una comunidad es esencial, es como sembrar semillas de esperanza.. Los pacientes que han superado la enfermedad tienen un papel crucial como apoyo emocional. Queremos que los pacientes se sientan parte de nuestro equipo multidisciplinario, no solo receptores de cuidados, y que compartan sus experiencias para ofrecer esperanza y consuelo a otros. La comunidad es la fuerza que impulsa a todos hacia adelante.

A través de esta conversación íntima con el Dr. Ricardo Mendoza, director de la Clínica Medlar, emergen los pilares de una comunidad que no solo trata el cáncer, sino que abraza a aquellos que lo enfrentan. El Dr. Ricardo nos comparte una visión apasionada de la Clínica Medlar, destacando la importancia de la autenticidad, la comunicación efectiva y la construcción de una comunidad que trascienda los límites de la atención médica convencional.

Dr. Mendoza: crear una comunidad es esencial, es como sembrar semillas de esperanza.. Los pacientes que han superado la enfermedad tienen un papel crucial como apoyo emocional. Queremos que los pacientes se sientan parte de nuestro equipo multidisciplinario, no solo receptores de cuidados, y que compartan sus experiencias para ofrecer esperanza y consuelo a otros. La comunidad es la fuerza que impulsa a todos hacia adelante.



Entendiendo la **MASTEC TOGRAFÍA**

UNA GUÍA INTEGRAL PARA PACIENTES y FAMILIARES

La mastectomía es un procedimiento quirúrgico crucial en el tratamiento del cáncer de mama, diseñado para extirpar el tejido mamario afectado por la enfermedad. Aunque puede ser una experiencia desafiante, comprender el proceso puede brindar claridad y empoderamiento a los pacientes y sus seres queridos. A continuación, veremos qué es una mastectomía y sus implicaciones.

¿QUÉ ES UNA MASTECTOMÍA?

En términos simples, una mastectomía es la extirpación quirúrgica completa o parcial de uno o ambos senos. Este procedimiento se considera necesario en casos de cáncer de mama para eliminar el tejido afectado y prevenir la propagación de células cancerosas.

TIPOS DE MASTECTOMÍA

Existen varios tipos de mastectomía, cada uno adaptado a las necesidades individuales del paciente y la etapa del cáncer. Estos pueden incluir:

- **Mastectomía Total:** Se extirpa todo el tejido mamario, incluyendo el pezón y la areola.
- **Mastectomía Parcial o Segmentada:** Se extirpa una parte del seno afectado, preservando parte del tejido mamario sano.
- **Mastectomía Radical Modificada:** Se extirpa el seno afectado, así como los ganglios linfáticos cercanos.
- **Mastectomía Profiláctica:** Se realiza en pacientes con alto riesgo de desarrollar cáncer de mama para reducir el riesgo de enfermedad futura.





La decisión sobre el tipo de mastectomía a realizar depende de varios factores, que incluyen el tamaño y la ubicación del tumor, así como las preferencias personales del paciente. Desde la mastectomía total, que elimina todo el tejido mamario, hasta la mastectomía parcial, que conserva parte del seno, cada enfoque tiene implicaciones únicas y consideraciones estéticas.

PREPARACIÓN Y PROCESO

Antes de la cirugía, se llevarán a cabo pruebas médicas exhaustivas para evaluar la extensión del cáncer y planificar el procedimiento quirúrgico. Durante la operación, el cirujano trabajará meticulosamente para extirpar el tejido afectado mientras preserva la estética y la función del seno tanto como sea posible.

RECUPERACIÓN Y CUIDADOS POSTOPERATORIOS

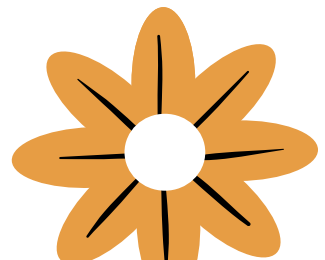
La recuperación después de una mastectomía puede ser un período desafiante tanto física como emocionalmente, es normal experimentar cierto malestar y cambios físicos. Es esencial seguir las indicaciones médicas para cuidar la incisión quirúrgica, controlar el dolor y evitar complicaciones.

Además, se puede requerir terapia física y emocional para apoyar la recuperación completa del paciente.

IMPACTO EMOCIONAL Y APOYO

La experiencia de una mastectomía puede desencadenar una variedad de emociones, desde la ansiedad y el miedo hasta la esperanza y la determinación. Buscar apoyo emocional es fundamental durante este tiempo, ya sea a través de grupos de apoyo, terapia individual o el apoyo de familiares y amigos., y la fortaleza y la esperanza son fundamentales en este viaje.

A pesar de los desafíos que pueden surgir, es importante recordar que una mastectomía es un paso hacia la curación y la salud. Con el apoyo adecuado y la información confiable, los pacientes pueden enfrentar este proceso con coraje y determinación. La esperanza y la fortaleza son poderosas aliadas en la lucha contra el cáncer de mama.



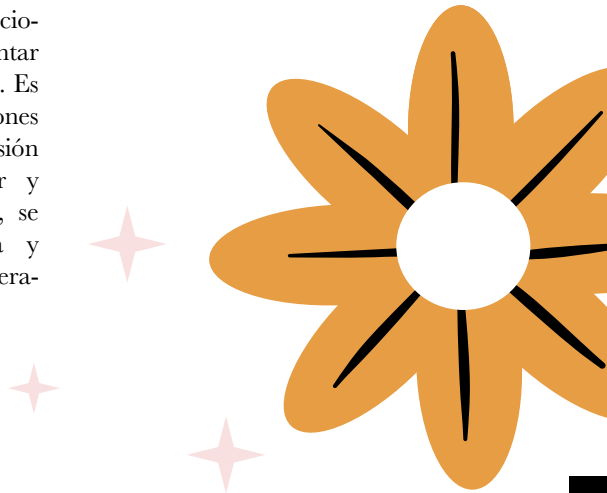
La decisión sobre el tipo de mastectomía a realizar depende de varios factores, que incluyen el tamaño y la ubicación del tumor, así como las preferencias personales del paciente. Desde la mastectomía total, que elimina todo el tejido mamario, hasta la mastectomía parcial, que conserva parte del seno, cada enfoque tiene implicaciones únicas y consideraciones estéticas.

Antes de la cirugía, se llevarán a cabo pruebas médicas exhaustivas para evaluar la extensión del cáncer y planificar el procedimiento quirúrgico. Durante la operación, el cirujano trabajará meticulosamente para extirpar el tejido afectado mientras preserva la estética y la función del seno tanto como sea posible.

La recuperación después de una mastectomía puede ser un período desafiante tanto física como emocionalmente, es normal experimentar cierto malestar y cambios físicos. Es esencial seguir las indicaciones médicas para cuidar la incisión quirúrgica, controlar el dolor y evitar complicaciones. Además, se puede requerir terapia física y emocional para apoyar la recuperación completa del paciente.

La experiencia de una mastectomía puede desencadenar una variedad de emociones, desde la ansiedad y el miedo hasta la esperanza y la determinación. Buscar apoyo emocional es fundamental durante este tiempo, ya sea a través de grupos de apoyo, terapia individual o el apoyo de familiares y amigos., y la fortaleza y la esperanza son fundamentales en este viaje.

A pesar de los desafíos que pueden surgir, es importante recordar que una mastectomía es un paso hacia la curación y la salud. Con el apoyo adecuado y la información confiable, los pacientes pueden enfrentar este proceso con coraje y determinación. La esperanza y la fortaleza son poderosas aliadas en la lucha contra el cáncer de mama.



HISTORIAS
QUE

inspiran

HISTORIAS

DE LUCHA

CONTRA EL

CÁNCER DE

MAMA

por Abigail Sequera

**MEDLAR TE INVITA A
CONOCER UNA NUEVA
HISTORIA CADA EDICIÓN
DETRÁS DE LA PERSPECTIVA
DE UNA MUJER QUE HA
TENIDO SU LUCHA CONTRA
ESTA ENFERMEDAD**

En medio de nuestras ajetreadas vidas, a menudo pasamos por alto la importancia de detenernos un momento para reflexionar sobre lo que realmente importa. Es en esos momentos de adversidad donde encontramos historias que nos inspiran y nos recuerdan la fuerza del espíritu humano. La historia de Laura Mercado es una de esas historias.

Laura Mercado, una mujer admirable y valiente, ha enfrentado el cáncer de mama con una determinación inquebrantable y una fuerza interior excepcional. Su vida, hasta entonces, estaba marcada por sus responsabilidades laborales en una empresa y el cuidado amoroso de sus seres queridos, incluidas sus queridas mascotas. Sin embargo, un día, su mundo se sacudió cuando recibió el diagnóstico de cáncer de mama. La noticia fue devastadora y la sumergió en un mar de emociones abrumadoras: miedo, incertidumbre y preocupación.

A medida que comenzó su arduo viaje de tratamiento, Laura tomó la decisión valiente de enfrentar su situación con entereza y coraje. Optó por confiar en el equipo médico que la acompañaba y siguió fielmente el plan de tratamiento que le habían prescrito. Aunque cada paso del camino estuvo marcado por desafíos y obstáculos, Laura encontró fuerzas en el amor inquebrantable de su familia, el apoyo comprensivo de sus médicos y su propia determinación implacable.

La historia de Laura nos enseña que, incluso en los momentos más oscuros y desafiantes, siempre hay espacio para la esperanza y la fortaleza interior. Su valentía y su resistencia nos inspiran a todos a enfrentar nuestras propias batallas con coraje y determinación. En las páginas que siguen, exploraremos más a fondo la experiencia de Laura, sus desafíos y sus valiosos consejos para aquellos que puedan estar enfrentando circunstancias similares. ble, los pacientes pueden enfrentar este proceso con coraje y determinación. La esperanza y la fortaleza son poderosas aliadas en la lucha contra el cáncer de mama.

**¿CUÁL ES TU NOMBRE, PLATÍCANOS
UN POCO DE TI PARA CONOCERTE?**

Yo soy Laura Mercado, soy Licenciada en Administración de empresas, también tengo una maestría en Marketing digital, actualmente trabajo en una afore y estoy en ella desde hace 24 años, mi día a día es ir al trabajo, cuando regreso me dedico a atender a mis dos perritas que me hacen muy feliz, tengo una hija y también tengo aún a mi mamita y cuando regreso a trabajar pues estoy el mayor tiempo posible con ellas.

**¿CÓMO HAS EXPERIMENTADO
EMOCIONALMENTE EL DIAGNÓSTICO Y
TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE MAMA?**

Emocionalmente al inicio cuando me dieron el diagnóstico, la verdad fue una noticia que pues que nadie quiere saber pues tenemos muy arraigado por películas, por novelas, etc. que tener ese diagnóstico de cáncer es sinónimo de muerte (lo cual no es así) y entonces pues al momento que te dan la noticia pues se siente muy fuerte, se siente horrible esa noticia ya que se vienen pensamientos fatales y ya después lo que me dijo el doctor es muy importante y cierto pues la detección temprana y hacer los estudios para saber qué tan avanzada está la enfer-

medad ayudan para que puedas tener una esperanza, pero en general al momento del diagnóstico emocionalmente es un sentimiento muy feo.

Y en el caso del tratamiento, en mi caso yo no quise investigar, no quise saber más sobre lo que me iba a tocar vivir, si la doctora nos explicó que debía tener un ciclo de quimioterapias y posteriormente un ciclo de radioterapias y después una quimioterapia tomada (hormonoterapia).

Ah bueno todo esto después obviamente de una cirugía que me realizó el primer oncólogo que vi para quitar todo lo malo y posteriormente las quimioterapias, radioterapias y hormonoterapia, todo esto con diferentes especialistas en oncología. Entonces durante todo ese proceso, lo que yo iba a ir viviendo, yo preferí mejor irlo viviendo sin averiguar de más, porque luego te puedes encontrar información no verídica en donde te espantas más y en mi caso impactaría mucho emocionalmente, por eso personalmente no quise investigar nada y dejarlo todo en manos de los doctores y la información que ellos me compartieron fue más que suficiente.

¿QUÉ APOYO HAS ENCONTRADO MÁS ÚTIL DURANTE ESTE PROCESO? ¿HUBO PERSONAS O RECURSOS ESPECÍFICOS QUE TE AYUDARON A ENFRENTAR LOS DESAFÍOS EMOCIONALES?

Retomando de que yo tengo mucho tiempo trabajando en la empresa, los que son mis jefes se han convertido en amigos, quienes, por ese lado, en cuestión laboral obtuve mucho, mucho apoyo. Me sentí siempre acompañada y protegida porque tenemos póliza de gastos médicos mayores y empecé a hacer uso de ella, todo lo que se fuera deteniendo en cuestión administrativa me ayudaron mucho, para que yo tuviera la atención en buen tiempo y en forma. Ya que desafortunadamente atravesé por la pandemia y ahí hubo algunos procedimientos que se de detenían por la misma aceptación de los hospitales a los que teníamos que ingresar, tenían que hacerme pruebas de Covid y además se iba retrasando administrativamente el que yo tuviera las quimioterapias, porque se tienen que pedir con mucho tiempo de anticipación los químicos. Y pues poco a poco

fueron solventándose todas estas trabas que ponían al hospital y desde el lado estuve muy bien cuidada por mi trabajo, ya que ellos nunca me dejaron sola. Siempre me estuvieron acompañando y viendo de qué forma me podían apoyar para que tuviera yo el tratamiento como debía de ser y que la aseguradora respondiera a lo que ya la empresa había obviamente pagado entonces exigir la atención ahora que se necesitaba, de ese el lado me sentí muy acompañada siempre.

También gracias a la aseguradora que me dio el apoyo todo el tiempo, me asignaron una persona que me iba a ayudar en todo lo administrativo para emitir las cartas necesarias para el tratamiento ya sea la biopsia, la cirugía, las quimioterapias, radioterapias, los medicamentos que aún tomo y afortunadamente y a Dios gracias yo no pagué nada de todo lo que se necesitaba. También me asignaron un apoyo psicológico y una nutrióloga, entonces la verdad estuve muy muy bien atendida y pues de esa manera pude pues salir adelante con todo este procedimiento que había planeado el oncólogo, sin quedarme nunca sin atención médica, sin medicamento, siempre estuve bien atendida.



¿CÓMO HA IMPACTADO ESTA EXPERIENCIA EN TU PERSPECTIVA DE LA VIDA?

Además de eso la persona más importante para mí fue mi hija, porque siempre estuvo conmigo, nunca me dejó, ella movía sus tareas, sus clases, porque también tenía clases en línea, sus trabajos etc.

Y siempre, siempre estuvo conmigo desde el inicio de todo este proceso, y sí tengo familia que está muy pendiente y todo, pero no es lo mismo a como ella estuvo siempre conmigo, mi mamita obviamente que también es importante sin embargo pues por su edad y por las enfermedades que tiene en el caso de la pandemia ella no podía estar en el hospital, entonces quien siempre estuvo conmigo fue mi hija, yo siempre me sentía muy segura y tranquila y ella me daba más fuerzas para seguir y aguantar todo.

Y alguien también importante que tengo en casa, es una hermosa perrita, que pues no sé si es real eso que dicen que los perritos presienten cuando uno está enfermo, pero ella empezó a estar muy cerca de mí, estuvo siempre pegada de mí hasta se dormía conmigo y siempre estaba junto a mí y creo que también fue una ayuda su compañía.

Pues sigue impactándome porque sigo con diferentes cuestiones por el tratamiento que sigo teniendo, pero la forma en que me ha impactado es en valorar los momentos pequeños de la vida, como en los que estamos reunidos con la familia y amigos hay que vernos con gusto y disfrutar. Pues ha impactado en que se valora más el tiempo y las oportunidades que tenemos para vernos la familia y estar juntos y disfrutar en la medida de lo que se puede. Porque el ser humano es muy tonto, se olvida de que somos muy efímeros y vulnerables y que no tenemos la vida comprada.

¿QUÉ CONSEJO DARÍAS A OTRAS PERSONAS QUE ENFRENTAN UN DIAGNÓSTICO SIMILAR?

Lo primero sería no llenarse la mente de información que no es para ellos en específico, porque muchos podrán dar su opinión o contar como fue lo que la situación que vivieron con esta enfermedad pero cada persona es diferente, entonces es mejor acercarse a sus médicos, escucharlos y hacer lo que nos dicen al pie de la letra, yo pienso que si estas con ese medico

es porque dios así lo permitió y es quien te va a ayudar, hay que tenerle fe y confianza de que aunque te tocó esta enfermedad también te da las herramientas para superarla y poder atenderte y no buscar más, no preguntar o investigar por otro lado porque no creo que haya algún producto milagro que te cure y es mejor seguir las instrucciones del medico y no tener pensamientos negativos, más bien pensar en que tenemos que ser mas fuertes que esa enfermedad y saber que dios esta con nosotros y junto con los médicos nos va a quitar esta enfermedad.

¿CÓMO FUE TU COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO MÉDICO?, ¿QUÉ CONSEJO DARÍAS A OTRAS PERSONAS PARA ESTABLECER UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA CON SUS MÉDICOS?

Pues yo pasé por diferentes médicos porque, primero fue un ginecólogo quien al contarle de mis antecedentes el me canalizo con un radiólogo y él fue quien detectó que había alguna anomalía y de ahí llegué con el oncólogo y todo su equipo de especialistas, entonces yo creo que hay que siempre ser claros en todo lo que te preguntan, contestar con la verdad, no tener pena porque son médicos y para eso han estudiado y la menor duda que tenga uno hay

que preguntarla. Si el diagnostico en su momento fue muy fuerte y en ese momento no tenía yo cabeza para pensar en ninguna duda, pero más adelante conforme fueron saliendo el medico me proporciono su teléfono para yo hablarle y preguntar todas las dudas que tuviera, todos los síntomas que estuviera teniendo y así creo que es la mejor vía.

¿CUÁLES SON TUS METAS Y SUEÑOS PARA EL FUTURO DESPUÉS DE SUPERAR ESTA ETAPA?

En la actualidad no tengo todavía pensado que la he superado porque sigo en tratamiento y con ese tratamiento me están saliendo síntomas adicionales que me preocupan, entonces mis planes son vivir un día a la vez, vivirlo bien y continuar trabajando para poder seguir teniendo el servicio médico, que afortunadamente ha sido de forma particular, y disfrutar a mi hija, mi mama, mi familia, mis perritas. Saber darle al valor a los momentos por mas pequeños que nos parezcan y disfrutar de con quien estes y no hacer planes imposibles. Es mejor cada día vivirlo al máximo y disfrutarlo porque no sabemos en que momento ya no estaremos.

¿PUEDES COMPARTIR ALGÚN MOMENTO QUE CONSIDERES ESPECIALMENTE SIGNIFICATIVO EN TU VIAJE CONTRA EL CÁNCER DE MAMA?

El momento que se me viene a la mente es el día que tomé la última radioterapia, pues fue algo memorable porque cuando terminé estaba el personal de la radioncóloga afuera en un pasillo para tocar una campanita, esa campanita es sinónimo de que yo había terminado todo el tratamiento y que iba a estar bien, eso fue muy significativo y me hubiera gustado que estuviera mi hija, pero ella me esperaba en la sala de espera, aun así ese momento fue muy emotivo y me llenó de esperanza.

¿CÓMO HA INFLUIDO ESTA EXPERIENCIA EN TU PERCEPCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR?

Pues pienso que la humanidad en general nos hemos centrado en enfocarnos en trabajar, deudas compromisos y no nos damos un tiempo para dedicarnos a nuestra salud, se nos va la vida en responsabilidades, en compromisos y preocupaciones y si sentimos que nos duele algo del cuerpo, no le hacemos caso y lo dejamos para después, pero creo que es muy importante darle ese tiempo e

importancia a nuestro cuerpo y sentir porque este es quien nos va a permitir continuar en este plano existencias y si no lo cuidas no vas a poder hacer los planes que hagas. En conclusión, es si cumplir con los planes o compromisos que uno va teniendo, pero también tener el compromiso con uno mismo y darse el tiempo de atender nuestra salud, entender que si algo nos duele es por algo y hay que hacerle caso, no escatimar en médicos y medicinas porque a largo tiempo nosotros somos lo más importante.

La historia de Laura Mercado nos deja con una profunda impresión sobre la importancia de vivir cada día con gratitud y propósito. Su valentía al enfrentar el cáncer de mama nos inspira a apreciar los momentos simples de la vida y a cuidar de nuestra salud y bienestar con diligencia. A través de su historia, Laura nos recuerda que, incluso en los momentos más oscuros, siempre hay luz y esperanza en el horizonte.

RECETAS

ENERGIZANTES

PARA TU DIETA

TE PASAMOS **CUATRO RECETAS** PARA MANTENER LA ENERGÍA AL 100% DURANTE TODO EL DÍA

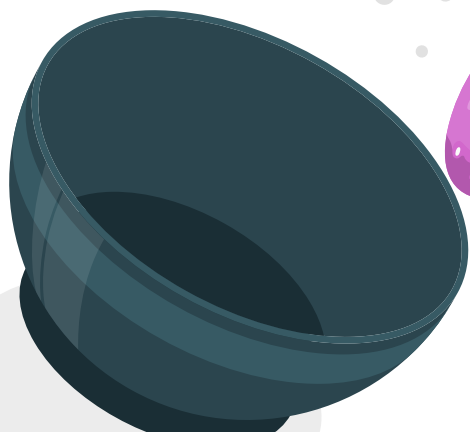
BATIDO DE FRUTAS Y ESPINACAS ENERGIZANTE

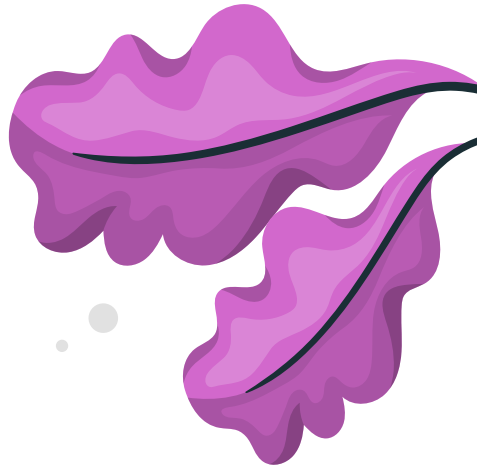
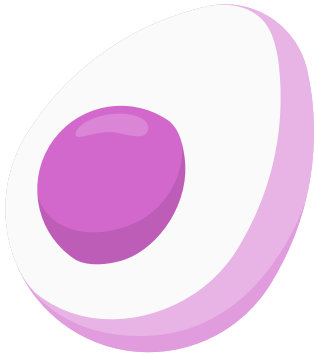
INGREDIENTES:

- 1 plátano maduro.
- 1 taza de espinacas frescas.
- 1/2 taza de piña fresca, cortada en trozos.
- 1/2 taza de fresas frescas.
- 1 taza de leche de almendras (o leche de tu elección).
- Cubitos de hielo (opcional).

INSTRUCCIONES:

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcla hasta que la mezcla esté suave y homogénea.
3. Si lo deseas, añade cubitos de hielo para obtener una textura más fría y refrescante.
4. Sirve inmediatamente en un vaso grande y disfruta de esta bebida revitalizante y nutritiva.
5. Disfruta, ¡no olvides que puedes agregar un pequeño snack!





ENSALADA DE POLLO CON AGUACATE

1. **INGREDIENTES:**

2. 2 tazas de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
3. 1 aguacate maduro, cortado en cubos
4. 1/2 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
5. 1/4 taza de cilantro fresco, picado
6. Jugo de 1 limón
7. Sal y pimienta al gusto

9. **INSTRUCCIONES:**

10. En un tazón grande, combina el pollo desmenuzado, los cubos de aguacate, los tomates cherry y el cilantro picado.

1. Exprime el jugo de limón sobre la ensalada y sazónala con sal y pimienta al gusto.
2. Mezcla suavemente todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.
3. Sirve la ensalada de pollo con aguacate en platos individuales y disfruta de esta comida rápida y deliciosa.



WRAP DE ESPINACAS Y SALMÓN AHUMADO

1. **INGREDIENTES:**

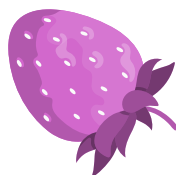
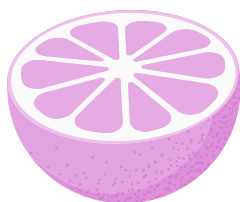
2. Tortillas de trigo integrales
3. Hojas de espinacas frescas
4. Salmón ahumado
5. Rodajas finas de pepino
6. Queso crema bajo en grasa
7. Jugo de limón
8. Sal y pimienta al gusto
- 9.

10. **INSTRUCCIONES:**

11. Extiende una tortilla de trigo integral sobre una superficie plana.
12. Unta una capa fina de queso crema en el centro de la tortilla.

13. Coloca unas hojas de espinacas frescas sobre el queso crema.
14. Coloca algunas rodajas de salmón ahumado y rodajas finas de pepino encima de las espinacas.
15. Exprime un poco de jugo de limón sobre el relleno y sazona con sal y pimienta al gusto.
16. Envuelve la tortilla en forma de burrito, doblando los extremos hacia adentro.
17. Corta el wrap por la mitad y sirve. ¡Disfruta de esta comida fresca y sabrosa en minutos!





BATIDO DE FRUTAS Y YOGURT

1. **INGREDIENTES:**

2. Tortillas de trigo integrales
3. Hojas de espinacas frescas
4. Salmón ahumado
5. Rodajas finas de pepino
6. Queso crema bajo en grasa
7. Jugo de limón
8. Sal y pimienta al gusto
- 9.

10. **INSTRUCCIONES:**

11. Extiende una tortilla de trigo integral sobre una superficie plana.
12. Unta una capa fina de queso crema en el centro de la tortilla.

13. Coloca unas hojas de espinacas frescas sobre el queso crema.
14. Coloca algunas rodajas de salmón ahumado y rodajas finas de pepino encima de las espinacas.
15. Exprime un poco de jugo de limón sobre el relleno y sazona con sal y pimienta al gusto.
16. Envuelve la tortilla en forma de burrito, doblando los extremos hacia adentro.
17. Corta el wrap por la mitad y sirve. ¡Disfruta de esta comida fresca y sabrosa en minutos!



NUEVOS HORIZONTES

INMUNOTERAPIA: UNA REVOLUCIÓN EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

La inmunoterapia, un concepto relativamente nuevo en la lucha contra el cáncer, ha surgido como un rayo de esperanza para aquellos que enfrentan esta enfermedad. Se ha convertido en una herramienta poderosa que aprovecha el propio sistema inmunológico del cuerpo para combatir las células cancerosas, ofreciendo nuevas perspectivas y oportunidades de tratamiento para pacientes que antes no tenían muchas opciones.

¿Pero cómo funciona exactamente?

Bueno, en lugar de atacar directamente a las células cancerosas, utiliza el poder del sistema inmunológico de nuestro cuerpo para hacer el trabajo sucio. Para entenderlo, primero debemos conocer un poco sobre cómo funciona el sistema inmunológico. Este sistema es como un ejército interno, diseñado para proteger el cuerpo contra

invasores como bacterias, virus y células anormales, como las células cancerosas. Normalmente, el sistema inmunológico puede reconocer y destruir estas células anormales, manteniendo al cuerpo sano.

Sin embargo, las células cancerosas son astutas y pueden evadir el sistema inmunológico al camuflarse como células normales. Esto les permite crecer y propagarse sin ser detectadas ni atacadas por el sistema inmunológico. Aquí es donde entra la inmunoterapia.

La inmunoterapia utiliza diferentes enfoques para fortalecer la capacidad del sistema inmunológico para combatir el cáncer. Uno de estos enfoques es el uso de inhibidores de puntos de control inmunológico. Estas son drogas que bloquean las proteínas que las células cancerosas utilizan para evitar ser reconocidas y atacadas por el sistema immuno-

lógico. Al hacerlo, permiten que el sistema inmunológico identifique y destruya las células cancerosas de manera más efectiva.

Lo asombroso de la inmunoterapia es su capacidad para tratar una variedad de tipos de cáncer. Desde el melanoma hasta el cáncer de pulmón, riñón, vejiga y más, esta terapia ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de una amplia gama de enfermedades. Incluso para aquellos cuyos tratamientos anteriores han fallado, la inmunoterapia ha brindado nuevas esperanzas y resultados positivos.

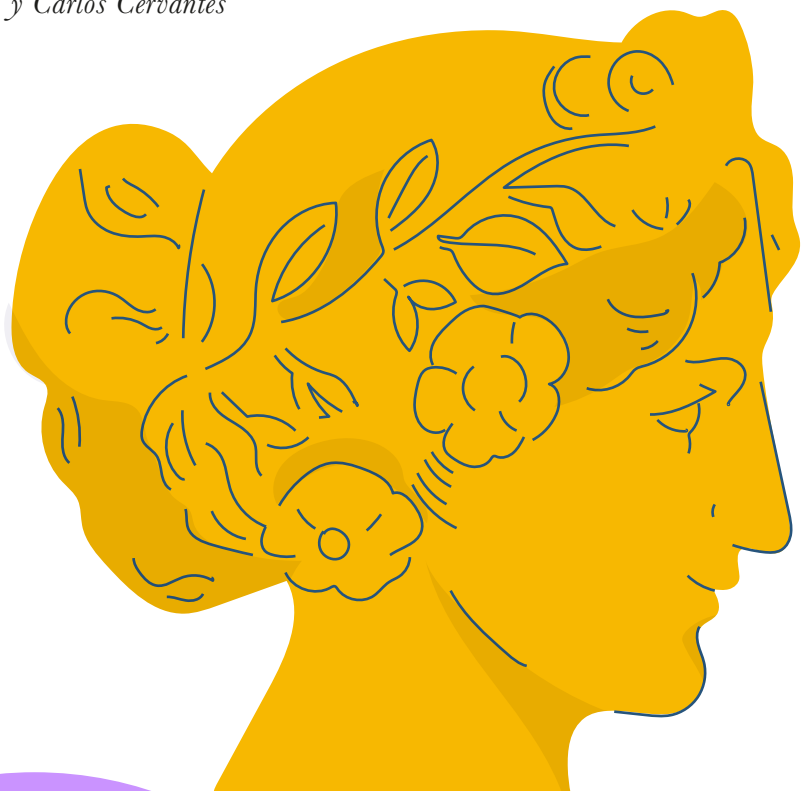
Además, la inmunoterapia ofrece la posibilidad de respuestas duraderas. En algunos casos, los pacientes han experimentado mejoras significativas en su salud que han perdurado en el tiempo, algo que anteriormente se consideraba poco común en el tratamiento del cáncer avanzado.

Sin embargo, como con cualquier tratamiento médico, la inmunoterapia puede tener efectos secundarios. Estos pueden variar desde fatiga y erupciones cutáneas hasta efectos más graves en función del tipo de tratamiento y la respuesta del paciente. Es importante que los pacientes discutan estos posibles efectos secundarios con sus médicos antes de iniciar la inmunoterapia.

Es así como, la inmunoterapia ha revolucionado el campo del tratamiento del cáncer, ofreciendo nuevas esperanzas y perspectivas para aquellos que enfrentan esta enfermedad. A medida que continuamos investigando y refinando estas terapias, estamos más cerca que nunca de convertir la lucha contra el cáncer en una batalla que podemos ganar.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR
EL ARTE
A MEJORAR LA
SALUD
MENTAL?

*por Abigail Sequera
y Carlos Cervantes*



Los estudios de la OMS indican que escuchar música, bailar, ir al teatro o a un museo pueden tener beneficios duraderos para la salud emocional, además de generar impactos positivos en la autoestima.

El arte siempre ha estado presente en la vida humana. Desde los primeros hombres de las cavernas, la expresión artística ha crecido y se ha desarrollado paralelamente a las sociedades y desempeña un papel fundamental en diversos aspectos de la vida, incluida la salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las artes son adecuadas para ayudar a comprender y comunicar conceptos y emociones, estimulando todos los sentidos e incluso la capacidad de empatía. Lo que, según el organismo mundial, es especialmente beneficioso para la salud mental.

¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE EL ARTE Y LA SALUD MENTAL?

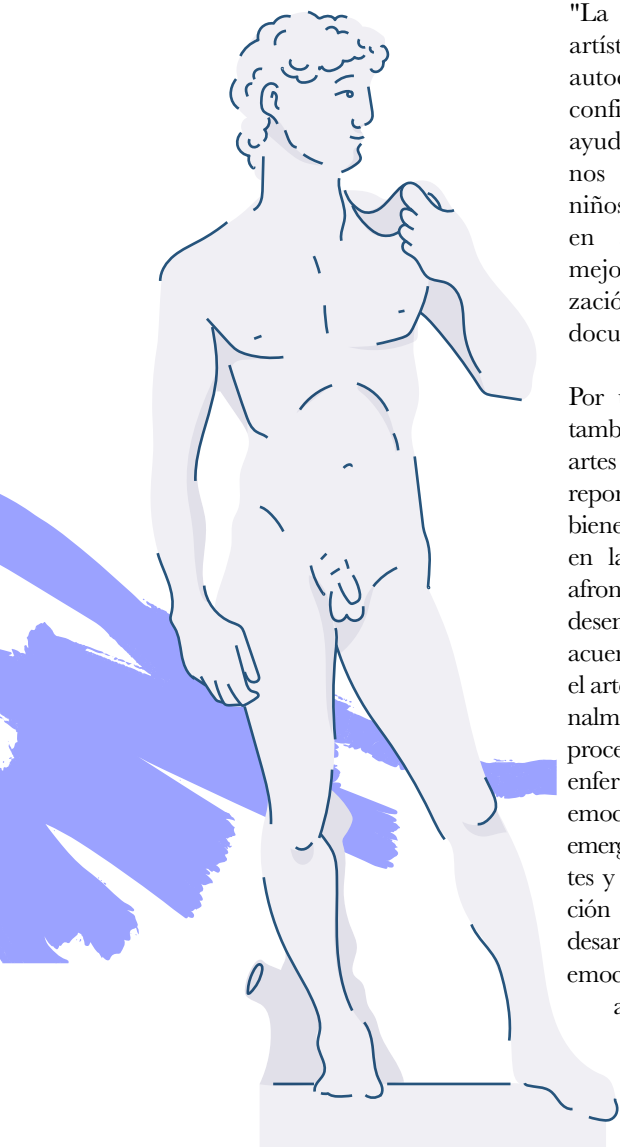
Las investigaciones realizadas por la oficina regional para Europa de la OMS han demostrado que el uso de medios artísticos en la atención sanitaria puede tener diversos beneficios. Según un informe publicado en 2019 en el que se analizan los resultados de más de 3000 estudios, las artes

desempeñan un papel importante en la prevención de problemas de salud, la promoción de la salud como un todo humano y la gestión y el tratamiento de enfermedades a lo largo de la vida.

Por ejemplo, los estudios de intervenciones artísticas específicas, que incluían canto, percusión en grupo, magia, danza, fotografía diaria y visitas a instituciones culturales, mostraron efectos positivos en todo tipo de bienestar individual y social. Entre algunos de los beneficios comunicados se encontraban mejoras en la vitalidad, el rejuvenecimiento, la resiliencia, el propósito y la calidad de vida.

El informe de la OMS también afirma que actividades como hacer y escuchar música, bailar, las bellas artes y visitar lugares culturales se asocian a la gestión y prevención del estrés y reducen los niveles de ansiedad. Además, la participación en las artes también puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar trastornos mentales como la depresión, tanto en la adolescencia como en la vejez.





"La participación en actividades artísticas puede aumentar la autoestima, la autoaceptación y la confianza en uno mismo, lo que ayuda a proteger contra los trastornos mentales. Por ejemplo, los niños y adolescentes que participan en actividades artísticas tienen mejores niveles de bienestar, socialización y resiliencia", afirma el documento de la OMS.

Por último, el organismo sanitario también señala que la inclusión de las artes en la asistencia sanitaria puede reportar beneficios más allá del bienestar cotidiano, y puede influir en la forma en que las personas afrontan los problemas que puede desencadenar la salud mental. De acuerdo a la explicación del informe, el arte ayuda a desenvolverse emocionalmente en situaciones como el proceso de tratamiento de alguna enfermedad o lesión, a comprender emociones difíciles en momentos de emergencia y acontecimientos desafiantes y mejora la capacidad de resolución de conflictos mediante el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales. Asistir a actividades artísticas y recreativas ayudan a mejorar la salud mental a corto y largo plazo, teniendo consigo diversos beneficios para la vida.

EL PROCESO CREATIVO COMO LIBERACIÓN EMOCIONAL

El arte es un lenguaje emocional, de manera que la pintura, música, la danza o la escritura abarcan una amplia gama de medios que permiten a las personas expresar sus estados emocionales de manera única y personal ya que cada sentimiento es diferente. No hay dos emociones iguales. Aunque se manifiesten en la misma persona, nunca se siente igual y sobre todo las consideradas "negativas" como la angustia, la tristeza o la confusión son difíciles de expresar verbalmente.

Gracias al arte, cualquier persona, no es necesario ser un artista profesional, puede expresar y llegar a entenderse con otros, sin hablar el mismo idioma. Es un lenguaje universal que rompe todas las barreras porque cuando nos sumergimos en el proceso creativo, bien a través del dibujo, de la pintura o tocando un instrumento abrimos las vías para liberar las emociones que necesitan salir y ser expresadas. Las actividades artísticas promueven el desarrollo de los procesos cognitivos mediante la estimulación de la plasticidad cerebral. Cuando una persona observa un cuadro, el cerebro convierte las imágenes en

reales a través de las neuronas espejo y cuanto más se analiza, más se mete en el cerebro, lo que se consigue que las emociones del cuadro, se "traduzcan" en emociones humanas.

¿QUÉ ES LA ARTETERAPIA?

La arteterapia es un enfoque terapéutico que utiliza el proceso creativo como medio de exploración y curación de problemas emocionales, psicológicos y sociales. Los profesionales de la arteterapia trabajan con personas de todas las edades y condiciones, utilizando el arte como una herramienta para ayudar a los individuos a expresar sus sentimientos, mejorar su autoconocimiento y promover el crecimiento personal.

En las sesiones de arteterapia, se pueden utilizar diversas técnicas artísticas, como pintura, dibujo, escultura o collage. El enfoque no se centra en la calidad estética de la obra de arte, sino en el proceso y la experiencia emocional que conlleva.





EJEMPLOS DE TERAPIA ARTÍSTICA PERSONAL

Más allá de los artistas reconocidos, muchas personas utilizan el arte como una forma de terapia personal donde encuentran consuelo y es una forma de identificar los patrones de pensamientos negativos, por lo que es una herramienta para trabajar con problemas de la salud mental por haber tenido traumas o malas experiencias en otros ámbitos.

La expresión artística como terapia ayuda mucho a los niños quienes todavía se encuentran en fase de autoconocimiento y no saben ponerles nombres porque ni siquiera reconocen lo que están sintiendo debido, en parte, a su corta experiencia de vida.

Cuando nos enfocamos en la creación artística, nuestra mente se desconecta momentáneamente de las preocupaciones diarias y se sumerge en un estado de flujo, donde el tiempo parece detenerse. Este estado mental puede ser altamente beneficioso para aquellos que experimentan estrés, ansiedad o depresión, ya que proporciona un respiro de la carga emocional y ayuda a generar un estado de calma positivo para la salud mental.

BENEFICIOS DEL ARTE EN LA SALUD MENTAL

El arte puede ser enormemente beneficioso para la salud y contribuir a la felicidad general y el bienestar mental. Visitar uno de nuestros museos de arte locales, o tomar una clase de pintura o cerámica, es el motivo perfecto para que los habitantes de San Diego pasen un día haciendo algo divertido a la vez que mejoran su salud y calidad de vida y la de sus seres queridos.

¡No te estreses, pinta!

La terapia artística puede aliviar el estrés tanto de los adultos como de los niños. Existe una conexión positiva entre el arte y la salud mental: se ha demostrado que las actividades artísticas, como la escultura, la pintura o el dibujo, reducen los niveles de estrés y fomentan la calma mental. La creación de arte te aleja de tu vida cotidiana y te proporciona una distracción relajante. Las preocupaciones quedan a un lado mientras te concentras en los detalles del arte que

estás creando. Los beneficios de este alivio mental son uno de los motivos por los que la terapia artística se utiliza para tratar el TEPT. ¡Los libros para colorear para adultos son una escapada popular para personas de todas las edades!


En el arte, la mano nunca puede realizar nada más grande de lo que el corazón puede imaginar». – Ralph Waldo Emerson

El pensamiento creativo es saludable

Otro beneficio del arte es que fomenta el pensamiento creativo y la imaginación en niños y adultos. También mejora las habilidades de resolución de problemas. Dado que en el arte no hay una respuesta incorrecta, se alienta a las personas a imaginar su propia solución. Este tipo de pensamiento flexible estimula tu cerebro y lo prepara para funciones complicadas de la misma manera que lo hace el aprendizaje de un nuevo idioma.

Sentirse mejor con uno mismo

Crear arte aumenta la autoestima y proporciona una sensación de logro en adultos y niños. ¡Cuando terminas un proyecto creativo, puedes sentir un aumento de dopamina que puede



aumentar el impulso, mejorar la concentración y, simplemente, hacerte sentir bien!

Esto es válido para cualquier tipo de manualidad o afición: no es necesario crear una obra maestra para obtener beneficios. Usa tus manos, crea algo y disfruta haciéndolo, esto es todo lo que se necesita para disfrutar los beneficios del arte para la salud mental. El proceso estimula la creación de nuevas vías neuronales en el cerebro que mejoran la sensación general de bienestar, previenen la depresión e incluso retrasan el envejecimiento.

Crea recuerdos con arte

Este podría ser el motivo más convincente para llevar a tus conocidos de la tercera edad a una clase de arte, una galería, exposición o a un museo. El arte puede mejorar las capacidades cognitivas y la memoria de las personas con trastornos cerebrales graves, como la demencia y la enfermedad de Alzheimer. La creación de arte visual ayuda a mejorar la calidad de vida de los pacientes con estas afecciones al proporcionarles una fuente de placer, aumentar la conectividad y promover el crecimiento celular en el cerebro.

Olvídate del dolor a través del arte

Con frecuencia, las enfermedades crónicas van acompañadas de depresión, dolor, ansiedad y estrés. Lleva a tus seres queridos que padecen problemas de salud crónicos a ver bellas obras de arte y ayúdales a aliviar sus preocupaciones durante un tiempo.

Ir a los museos y a los paseos de arte es una experiencia divertida, imaginativa y positiva para adultos, niños y personas mayores. Tanto si aprendes algo nuevo, como si redescubres tu pasión o disfrutas de una escapada placentera, los beneficios para la salud de sumergirte tú y tus seres queridos en el arte son amplios. ¡Tómate un día, conecta con tu imaginación y mejora tu salud!

“La única vez que me siento vivo es cuando estoy pintando.” — Vincent Van Gogh-

ARTE TERAPIA

La arteterapia es una forma de psicoterapia que se basa en la expresión individual mediante las artes plásticas. Forma parte de la llamada terapia artística o terapia del arte, que engloba otras ramas similares, como la musicoterapia, la escritura catártica, el psicodrama, etc. Dicho de otro modo, podemos llamar arteterapia a cualquier actividad relacionada con las artes plásticas que tenga como objetivo promover un proceso de expresión y sanación emocional o psíquica. La pintura, la escultura, el collage y la creación de obras audiovisuales son algunas de sus herramientas principales.

La arteterapia responde a los principios freudianos de la psicodinámica. Es decir, implica que mediante la creatividad libre pueden sacarse a la luz ciertos contenidos conflictivos del subconsciente. Veremos más adelante cómo a partir de esta teoría, la resignificación a partir del arte también puede ayudar a reelaborar positivamente los traumas del pasado.

Cualquier canal de expresión de las artes plásticas funciona como herramienta para la arteterapia. Desde cualquier técnica de dibujo o

pintura, como acuarelas u óleos por ejemplo, pasando por la creación de esculturas en barro o usando materiales reciclados, hasta la experimentación con soportes digitales y software de computadora. Claro, también la fotografía, el performance y el videoarte pueden servir para objetivos terapéuticos. Todo dependerá de los gustos personales del paciente, los recursos disponibles y del nivel de dominio de las diferentes técnicas de expresión e inventiva del terapeuta.

El objetivo de la arteterapia no tiene que ver con la calidad o cualidad artística de las obras que crea el paciente, sino con el proceso creativo en sí mismo como catalizador de la sanación mental o emocional, por lo cual al terapeuta no debe importarle si la creación se adapta o no a los criterios estéticos y conceptuales propios de la crítica del arte.

Es de suma importancia mencionar que la arteterapia también es una forma para que individuos perfectamente sanos y funcionales encuentren una vía para la expresión y el autoconocimiento, conecten mejor con sus emociones y en general promuevan su desarrollo personal.

LA IMPORTANCIA DEL **CUIDADO** **DE LA PIEL** DEL PACIENTE ONCOLÓGICO

por Abigail Sequera

La piel es el órgano que nos sirve de primera barrera hacia el exterior. Gracias a su estructura y sus componentes, nos protege frente a los factores externos: el frío, la humedad, la sequedad. Por ello, es fundamental que la cuidemos de manera adecuada y con los cuidados específicos que necesite en cada momento.

Los pacientes que están siendo sometidos a terapias contra el cáncer, bien sea por quimioterapia, o radioterapia, deben prestar especial atención al cuidado de la piel para evitar posibles complicaciones. Los efectos adversos cutáneos más frecuentes relacionados con los tratamientos oncológicos son los exantemas, las

xerosis, las reacciones de fotosensibilidad y la radiodermatitis, producida por la radioterapia. En todos los casos, las características de la piel cambian y se producen una serie de reacciones que ocasionan disconfort principalmente, y alteración de la barrera cutánea.

Estas alteraciones cutáneas conllevan cambios físicos, pero también influyen de manera negativa en el estado anímico del paciente. La aparición de sequedad extrema o de erupciones cutáneas vienen acompañadas de inseguridad, de “miedo a ser descubiertos” y de preguntas incómodas que quieren evitarse. Por ello, lo más importante de todo

el tratamiento oncológico es el correcto cuidado de la piel, indispensable para estar bien por dentro, y por fuera. Aquí te ofrecemos algunos secretos respaldados por dermatólogos para lograr una piel hermosa durante todo el proceso.

HIDRATACIÓN MÁGICA

La piel seca es un efecto secundario común del tratamiento contra el cáncer. Para combatirlo, es fundamental hidratar la piel diariamente con una crema suave y sin fragancia. Busca productos que contengan ácido hialurónico y ceramidas para ayudar a mantener la humedad en la piel y restaurar su barrera protectora natural.

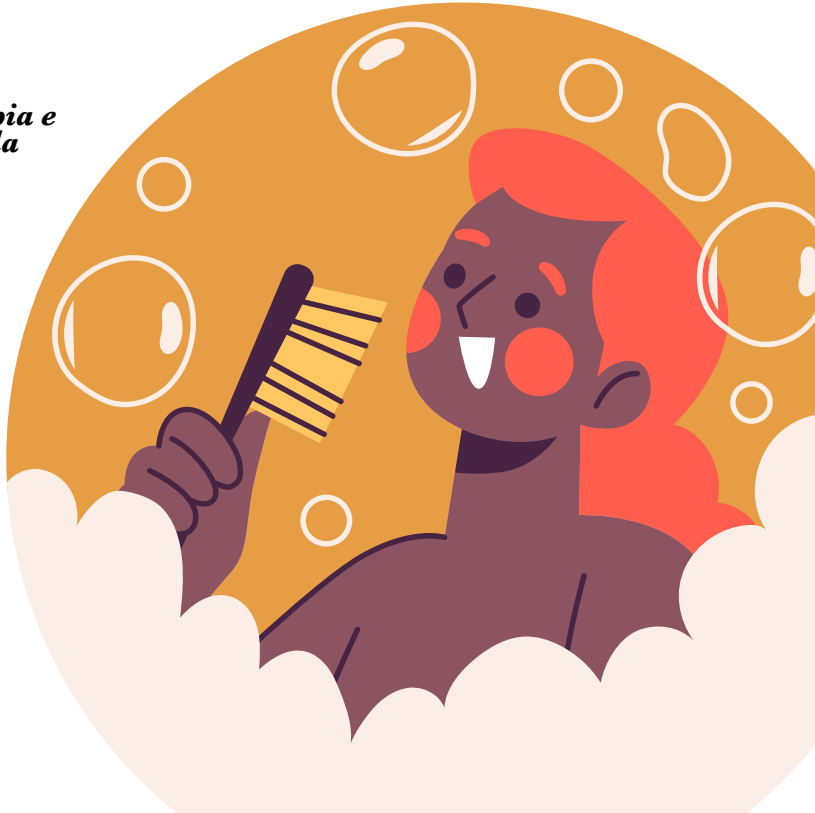
ESCUDO SOLAR

La piel tratada con radioterapia o quimioterapia puede volverse más sensible al sol, por lo que es crucial protegerla con un protector solar de amplio espectro. Opta por fórmulas suaves diseñadas para pieles sensibles y aplícalo generosamente todos los días, incluso en días nublados.

LIMPIAR CON DELICADEZA

Durante el tratamiento, la piel puede volverse más sensible, por lo que es importante limpiarla suavemente. Opta por limpiadores sin jabón y sin fragancia que no irriten ni sequen la piel. Lávatelo con agua tibia.

*Mantén tu
**piel limpia e
hidratada
24/7.***





*Busca productos
que **calmen y
suavicen tu
piel***



CALMA Y CONSUELA

Si experimentas irritación o enrojecimiento en la piel, busca productos que contengan ingredientes calmantes como aloe vera y caléndula. Las cremas y lociones específicamente formuladas pueden ayudar a aliviar la incomodidad y restaurar la calma en tu piel.

EVITA LOS INGREDIENTES PROBLEMÁTICOS

Durante el tratamiento, es mejor evitar productos con fragancias y otros ingredientes irritantes. Opta por productos hipoalergénicos y sin perfume para minimizar el riesgo de reacciones adversas y mantener la piel feliz y saludable.

BUSCA EL CONSEJO DE UN DERMATÓLOGO

Si experimentas problemas graves de la piel, no dudes en consultar a un dermatólogo. Un profesional de la piel puede ofrecerte recomendaciones personalizadas y tratamientos adicionales para abordar tus preocupaciones y mantener tu piel en óptimas condiciones. Ante cualquier malestar o irritación en la piel, puedes acudir con un especialista para recibir atención.

¿QUÉ REACCIONES PUEDE TENER TU PIEL?

A veces, la radioterapia causa sequedad, descamación, picazón, enrojecimiento u oscurecimiento en la piel del sitio que recibe radiación. También es posible que tengas llagas que se vuelven dolorosas, húmedas e infecciosas. Esto se llama reacción húmeda.

Algunos tipos de quimioterapia causan sequedad, picazón, enrojecimiento u oscurecimiento o descamación de la piel. Es posible que tengas una erupción leve o que la piel se quemé al sol con facilidad; esto se llama fotosensibilidad. Algunas personas tienen también cambios en la pigmentación de la piel.

En ocasiones, los trasplantes de células madre producen la enfermedad de injerto contra huésped, que causa problemas de la piel como erupción, ampollas o engrosamiento. Algunos tipos de inmunoterapia causan erupciones graves que a veces son extensas. Quizás tengas la piel seca o ampollas.

Algunos tipos de terapia dirigida también pueden producir piel reseca, erupción y problemas en las uñas.

AROMA TERAPIA

¿QUÉ ACEITES ESENCIALES FUNCIONAN PARA RELAJAR LA MENTE?

Quizás tenga un champú favorito de árbol del té o un baño con burbujas lavanda que utilice para relajarse. Los aromas a partir de aceites esenciales como estos pueden hacer que se sienta feliz y descansado, y a menudo son partes valoradas de los rituales de cuidado personal.

Y durante el cáncer, los aceites esenciales pueden ser útiles para algunas personas a la hora de ayudar a aliviar ciertos efectos secundarios del cáncer y su tratamiento, como la ansiedad y la dificultad para dormir. Debido a esto, algunas personas pueden preguntarse si los beneficios de los aceites esenciales se extienden para ayudar a tratar o incluso prevenir el cáncer. La respuesta sencilla es no. Ningún estudio ha demostrado que los aceites esenciales puedan tratar o prevenir el cáncer en las personas.

Sin embargo, su uso para aliviar ciertos efectos secundarios es valioso para muchas personas con cáncer. Aquí encontrará más información sobre los beneficios y riesgos del uso de aceites esenciales durante el cáncer, incluida la investigación que hay detrás de su uso para aliviar los efectos secundarios.

¿PUEDEN LOS ACEITES ESENCIALES PREVENIR O TRATAR EL CÁNCER?

Ningún estudio ha demostrado que los aceites esenciales pueden prevenir o tratar el cáncer en las personas. Es posible que haya visto artículos que afirman que los aceites esenciales tienen “actividad antineoplásica”, pero estos fueron estudios probables de cómo se

comportaron las células cancerosas en una placa de Petri o en ratones con cáncer. Por ejemplo, el aceite de incienso impidió que las células del cáncer de mama se diseminaran en el laboratorio en un estudio de 2015 en el *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*. En un estudio de 2012 realizado en *BMC Complementary Alternative Medicine*, el aceite de incienso dañó las células del cáncer pancreático en el laboratorio y en tumores pancreáticos en ratones.

Sin embargo, es importante recordar que los resultados de los estudios de células en un laboratorio o en ratones experimentales no significan que el producto sea eficaz en la prevención o el tratamiento del cáncer en humanos.

¿PODRÍAN LOS ACEITES ESENCIALES AYUDAR CON MIS EFECTOS SECUNDARIOS DEL CÁNCER Y SU TRATAMIENTO?

El cáncer y sus tratamientos pueden provocar una amplia variedad de efectos secundarios físicos y emocionales. Los aceites esenciales se consideran un tratamiento complementario (en inglés) a los tratamientos médicos estándares porque pueden ayudar a las personas con cáncer a manejar los efectos secundarios de

los tratamientos recomendados para el cáncer y del propio cáncer. Por este motivo, puede considerar probar tratamientos complementarios como la aromaterapia para ayudar a aliviar sus efectos secundarios. Más concretamente, la aromaterapia puede ayudar con el dolor, el sueño, la ansiedad, el estrés, la calidad de vida y, posiblemente, las náuseas y los vómitos.

¿CÓMO UTILIZO ACEITES ESENCIALES?

Los aceites esenciales se pueden comprar en muchas tiendas de cadenas, farmacias o tiendas especializadas más pequeñas en línea o en su zona local. En muchos casos, está comprando el aceite esencial sin diluir, para ser utilizado añadiéndolo a una loción u otros aceites como aceite de almendra o de coco. También puede añadir aceites esenciales a un difusor para habitación para crear una niebla de vapor. Es importante tener en cuenta que, por lo general, los productos de aceite esencial no deben ingerirse.



¿QUÉ ACEITES ESENCIALES FUNCIONAN PARA **RELAJAR** **LA MENTE?**

En la aromaterapia los aceites esenciales ofrecen beneficios para la salud como aliviar la migraña, reducir el estrés, quitar la ansiedad y mejorar la circulación mediante el estímulo sensorial.

La revista Pain Research and Treatment señala que los aceites esenciales de aromaterapia que son buenos específicamente para reducir los dolores de cabeza, funcionan de dos maneras: primero, los aceites que alivian el dolor se absorben a través de la piel y ayudan a aliviar la tensión muscular; y en segundo lugar, están los aromas de ciertos aceites que pueden ayudar a una reducción inmediata del dolor cuando se inhalan.

El portal Elsevier, en su sección de salud y bienestar, señala que estos constituyen del 0,1 al 1 % del peso seco de la planta. A excepción de algunas esencias, estos aceites se obtienen de las plantas y pueden extraerse de la corteza, el tallo, los pétalos o las hojas de las plantas.

LAVANDA

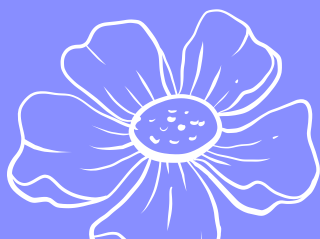
- De acuerdo con una publicación del Journal of Korean Academy of Nursing, la lavanda tiene beneficios para combatir la depresión y el insomnio.
- También posee un efecto analgésico, por lo que es una gran opción para combatir la inflamación, según la revista Anais da Academia Brasileira de Ciencias.
- El Journal of Alternative and Complementary Medicine también afirma que la aplicación tópica de este aceite disminuye el malestar de los cólicos menstruales

ÁRNICA

- En The Journal of Pharmacy and Pharmacology se menciona que tiene propiedades antiinflamatorias, que ayudan a reducir el dolor general.

MELISA

- Posee propiedades digestivas, antiespasmódicas, analgésicas, tónicas, carminativas, diuréticas y sedantes; según señala la revista Nutrients.
- También se le conoce como bálsamo de limón, de aroma penetrante y con olor a menta.



- Calma los nervios y ayuda a reducir la ansiedad y el estrés.
- Mezclar esta planta con manzanilla ayuda a relajar el cuerpo y la mente.
- Gracias a sus propiedades antiespasmódicas alivia las molestias en el cuerpo.
- Además, es buena para conciliar el sueño, gracias a su acción sedante.
- El efecto analgésico y calmante del aceite esencial de lavanda ayudará a aliviar el dolor de cabeza.
- Usar aceite esencial de lavanda para la migraña también tiene beneficios para dormir mejor, ya que tiene un efecto sedante.

ACEITE ESENCIAL DE LAVANDA

- Hace muchos años el uso de aceite de lavanda es uno de los más utilizados para los dolores de cabeza, las migrañas y la tensión.
- Los científicos han descubierto que la lavanda ayuda a disminuir el estrés, reduce la presión arterial y ayuda a aliviar el dolor.
- Un estudio encontró que la inhalación de aceite esencial de lavanda durante 15 minutos permitió reducir la gravedad del dolor de cabeza en los seres humanos.

Modo de uso:

- Poner unas gotas de aceite de lavanda en un pañuelo e inhalar profundamente durante 15 minutos.

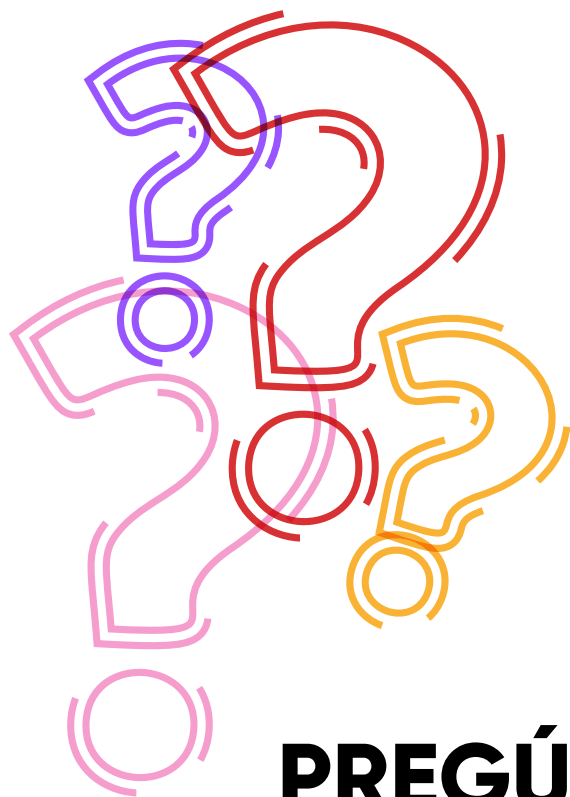
ACEITE DE EUCALIPTO

- Un ensayo clínico en el que participaron 32 adultos descubrió que una combinación de aceite de eucalipto y aceite de menta podría ayudar a aliviar los dolores de cabeza, porque relaja los músculos y la mente.
- Otros estudios han demostrado que el aceite esencial de eucalipto tiene propiedades analgésicas en general. La inhalación de aromas de eucalipto ayudó a reducir la presión arterial y aliviar el dolor después de la cirugía.

Modo de uso:

- Ayuda a despejar los senos nasales, utilizándolo como difusor. Los investigadores descubrieron que los aromas de eucalipto tienen propiedades descongestionantes y antiinflamatorias.





PREGUNTAS
Y RESPUESTAS

PREGÚNTALE *al* EXPERTO

SUMÉRGETE EN LAS INQUIETUDES *y* PREGUNTAS QUE SURGEN EN EL VIAJE CONTRA EL CÁNCER. A TRAVÉS DE LA VOZ DE NUESTRA EXPERTA, LA DRA. RAMOS, EXPLORAMOS LAS **RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS MÁS COMUNES y SIGNIFICATIVAS** QUE LOS PACIENTES ENFRENTAN DÍA A DÍA.

Pregunta: Doctora, he escuchado mucho sobre los efectos secundarios de la quimioterapia. ¿Qué puedo esperar y cómo puedo hacer frente a estos efectos?

Respuesta: Es comprensible que tengas preocupaciones sobre los efectos secundarios de la quimioterapia. Los efectos secundarios varían de persona a persona, pero es posible experimentar náuseas, pérdida de cabello, fatiga y cambios en el apetito, entre otros. Para ayudar a mitigar estos efectos, tenemos varias opciones disponibles, como medicamentos para controlar las náuseas, terapias complementarias como la acupuntura para reducir la fatiga y recomendaciones nutricionales para mantener una dieta equilibrada. También estaremos aquí para brindarte apoyo y responder cualquier pregunta que tengas a lo largo del tratamiento.

Pregunta: Doctora, durante mi tratamiento, quiero asegurarme de mantener mi sistema inmunológico lo más fuerte posible. ¿Qué puedo hacer para lograr esto?

Respuesta: Mantener un sistema inmunológico fuerte es crucial durante el tratamiento contra el cáncer. Te recomendaría centrarte en una alimentación saludable, rica

en frutas, verduras y proteínas magras, así como hacer ejercicio regularmente si tu salud lo permite. Además, es importante evitar el contacto con personas enfermas y practicar una buena higiene para reducir el riesgo de infecciones. Si tienes inquietudes específicas sobre tu sistema inmunológico, no dudes en compartirlo conmigo para que podamos trabajar juntos en un plan personalizado.

Pregunta: Doctora, me siento abrumado por la ansiedad y el estrés desde que comencé mi tratamiento. ¿Hay algo que pueda hacer para manejar estos sentimientos?

Respuesta: Es normal sentir ansiedad y estrés durante el tratamiento contra el cáncer, pero hay estrategias que pueden ayudarte a manejar estos sentimientos. Te recomendaría explorar técnicas de relajación como la meditación o la respiración profunda, así como mantenerse físicamente activo con actividades suaves como caminar o yoga. Además, buscar apoyo emocional a través de grupos de apoyo o terapia individual puede ser muy beneficioso. Si la ansiedad y el estrés persisten o afectan significativamente tu calidad de vida, estamos aquí para ayudarte y podemos discutir opciones adicionales de manejo.

Pregunta: Doctora, ¿cómo puedo manejar los cambios en mi apetito durante el tratamiento contra el cáncer?

Respuesta: Es normal experimentar cambios en el apetito durante el tratamiento contra el cáncer. Te recomendaría mantener una dieta equilibrada con pequeñas comidas frecuentes, priorizando alimentos ricos en nutrientes incluso si no tienes mucho apetito. Además, es importante mantenerse hidratado y hablar con un dietista si necesitas ajustar tu dieta para satisfacer tus necesidades nutricionales durante este tiempo.

Pregunta: Doctora, ¿cómo puedo lidiar con la fatiga que siento durante el tratamiento?

Respuesta: La fatiga es un efecto secundario común del tratamiento contra el cáncer, pero hay estrategias que pueden ayudarte a manejarla. Te recomendaría priorizar el descanso y el sueño adecuado, así como incorporar actividades suaves de ejercicio, como caminar o estiramientos, en tu rutina diaria. También es importante conservar energía y pedir ayuda con las tareas diarias cuando sea necesario.

Pregunta: Doctora, ¿qué puedo hacer para controlar las náuseas y los vómitos durante la quimioterapia?

Respuesta: Para controlar las náuseas y los vómitos durante la quimioterapia, te recomendaría hablar con nosotros sobre medicamentos antieméticos que pueden ayudar a reducir estos síntomas. Además, puedes probar técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación, y mantener una dieta suave y baja en grasas. Es importante comunicarte con nosotros si experimentas náuseas o vómitos persistentes para que podamos ajustar tu plan de tratamiento según sea necesario.

Pregunta: Doctora, ¿cómo puedo mantenerme físicamente activo durante el tratamiento contra el cáncer?

Respuesta: Mantenerse físicamente activo durante el tratamiento contra el cáncer puede ser beneficioso para tu bienestar general. Te recomendaría hablar con nosotros sobre qué tipos de ejercicio son seguros y apropiados para ti, según tu estado de salud y los efectos secundarios del tratamiento que estés experimentando. Actividades suaves como caminar, nadar o yoga pueden ser excelentes opciones para mantenerse activo sin sobrecargarse.



Pregunta: Doctora, ¿cómo puedo cuidar mi piel durante la radioterapia para evitar efectos secundarios como la irritación?

Respuesta: Durante la radioterapia, es importante cuidar tu piel para prevenir la irritación y otros efectos secundarios. Te recomendaría evitar frotar o rascar la piel tratada, mantenerla limpia y seca, y usar productos suaves y sin perfume para limpiarla. Además, es importante proteger la piel del sol y evitar la exposición directa a productos químicos agresivos. Si experimentas irritación cutánea, comunícate con nosotros para que podamos recomendarte tratamientos tópicos adecuados para aliviar tus síntomas.

Pregunta: Doctora, ¿es seguro recibir vacunas durante el tratamiento contra el cáncer?

Respuesta: La seguridad de recibir vacunas durante el tratamiento contra el cáncer depende del tipo de vacuna y tu estado de salud general. Te recomendaría hablar con nosotros antes de recibir cualquier vacuna para asegurarte de que sea segura y apropiada para ti en este momento. En general, es seguro recibir vacunas inactivadas, como la

vacuna contra la gripe, pero es importante evitar vacunas vivas atenuadas, ya que pueden representar un riesgo de infección para personas con sistemas inmunológicos comprometidos.

Pregunta: Doctora, ¿qué puedo hacer para mantener mi salud emocional durante el tratamiento contra el cáncer?

Respuesta: Mantener una buena salud emocional durante el tratamiento contra el cáncer es fundamental para tu bienestar general. Te recomendaría explorar técnicas de manejo del estrés, como la meditación o la terapia cognitivo-conductual, y buscar apoyo emocional a través de grupos de apoyo o terapia individual. Además, es importante mantenerse conectado con amigos y familiares de confianza que puedan brindarte apoyo y comprensión durante este tiempo desafiante.

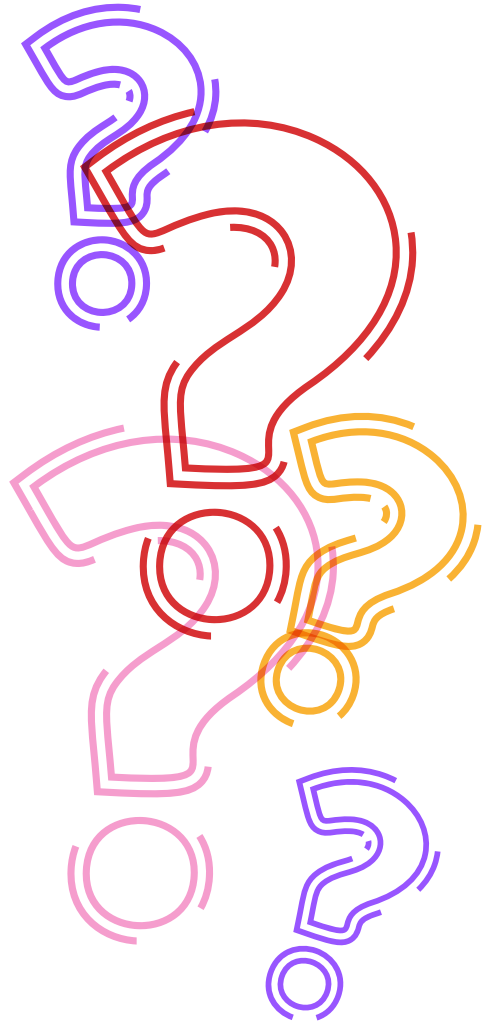
Pregunta: Doctora, ¿qué puedo hacer para prevenir la pérdida de cabello durante la quimioterapia?

Respuesta: La pérdida de cabello es un efecto secundario común de la quimioterapia, pero existen opciones para ayudar a prevenir o minimizar este efecto. Te recomendaría hablar con nosotros sobre el uso de dispositivos de enfriamiento del cuero

cabelludo durante la quimioterapia, que pueden ayudar a reducir la cantidad de medicamento que llega a los folículos capilares y, por lo tanto, minimizar la pérdida de cabello. Además, puedes considerar opciones como pelucas, pañuelos o sombreros para ayudar a cubrir cualquier pérdida de cabello que experimentes.

Pregunta: Doctora, ¿cómo puedo mantener una comunicación efectiva con mi equipo médico durante el tratamiento?

Respuesta: Mantener una comunicación efectiva con tu equipo médico es clave para garantizar que recibas la mejor atención posible durante el tratamiento contra el cáncer. Te recomendaría escribir tus preguntas y preocupaciones antes de tus citas médicas y llevarlas contigo para que no se te olvide nada importante.



Jornadas de Solidaridad: **Efemérides con Propósito**

Febrero: Un mes de conciencia y esperanza en la lucha contra el Cáncer. Febrero, un mes que trae consigo un llamado profundo a la conciencia, la esperanza y la acción en la lucha contra el cáncer. A lo largo de este período, se nos invita a reflexionar sobre la magnitud de esta enfermedad y la importancia de permanecer unidos en la búsqueda de soluciones, mientras honramos a aquellos que han sido afectados por ella. Dos fechas significativas marcan nuestro calendario este mes: el [4 de febrero, Día Mundial contra el Cáncer](#), y el [15 de febrero, Día Internacional del Niño con Cáncer](#).

El 4 de febrero es un día dedicado a la sensibilización y la educación sobre el cáncer; nos insta a ampliar nuestra comprensión sobre esta enfermedad que afecta a millones de personas en todo el mundo. Es una ocasión para recordar a aquellos que luchan contra la enfermedad, así como para destacar la importancia

de la prevención, el diagnóstico temprano y el acceso a un tratamiento adecuado. Es una llamada a la acción para unirnos como comunidad global en la lucha contra el cáncer, apoyando a pacientes, cuidadores y profesionales de la salud en su incansable labor.

El cáncer es una enfermedad compleja caracterizada por el crecimiento descontrolado de células anormales que pueden invadir y destruir tejidos sanos en cualquier parte del cuerpo. A menudo, se asocia con factores de riesgo como el tabaquismo, la mala alimentación, la falta de actividad física y la exposición a carcinógenos ambientales. Sin embargo, también puede afectar a personas sin factores de riesgo aparentes, lo que subraya la necesidad de una mayor investigación y conciencia.

El 15 de febrero, por otro lado, nos brinda la oportunidad de dirigir nuestra atención hacia los más

jóvenes que enfrentan el desafío del cáncer. El Día Internacional del Niño con Cáncer nos recuerda la valentía y la resiliencia de estos pequeños luchadores, así como la necesidad de proporcionarles el mejor cuidado y apoyo posible. Es una jornada para generar conciencia sobre las necesidades específicas de los niños con cáncer y para abogar por un acceso equitativo a tratamientos efectivos y cuidados compasivos.

Aunque el cáncer infantil es menos común que el cáncer en adultos, sigue siendo una de las principales causas de muerte entre los niños en todo el mundo. Cada año, se diagnostican alrededor de 300,000 casos nuevos de cáncer en niños menores de 19 años, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Estos jóvenes luchadores enfrentan desafíos físicos, emocionales y sociales únicos, que requieren un enfoque de atención integral y un apoyo sólido de la comunidad.

A pesar de la gravedad del cáncer y sus impactos devastadores, también hay razones para la esperanza. Los avances en la investigación médica y el desarrollo de nuevas terapias han llevado a mejoras significativas en las tasas de supervivencia y la calidad de vida de los pacientes. La detección temprana, el acceso a tratamientos innovadores y el apoyo

integral son elementos clave en la lucha contra el cáncer, ofreciendo esperanza y oportunidades para un futuro más brillante.

En este mes de febrero, alzamos nuestras voces en solidaridad con todos aquellos que han sido afectados por el cáncer, ya sea como pacientes, sobrevivientes, cuidadores o defensores. Nos comprometemos a seguir educando, apoyando y defendiendo un mundo donde el cáncer sea una enfermedad del pasado. Con determinación y compasión, podemos avanzar hacia un futuro en el que la esperanza reemplace al miedo y la curación triunfe sobre la adversidad.

Que estas efemérides nos inspiren a continuar educando, apoyando y trabajando hacia un mundo donde el cáncer sea una enfermedad del pasado. Juntos, podemos hacer la diferencia en la vida de aquellos que enfrentan esta batalla, brindando esperanza, compasión y cuidado en cada paso del camino.

ARTE *y* CULTURA

La Ciudad de México, conocida por su rica historia y vibrante escena cultural, ofrece una amplia gama de actividades para satisfacer los intereses de todos. Desde emocionantes

conciertos hasta exposiciones artísticas fascinantes, la ciudad tiene algo para cada aficionado. Aquí presentamos las actividades culturales que tendrán lugar en el mes de septiembre:



Exposición "Caricatura y Revolución" en el Museo del Estanquillo

Fecha: Hasta abril de 2024

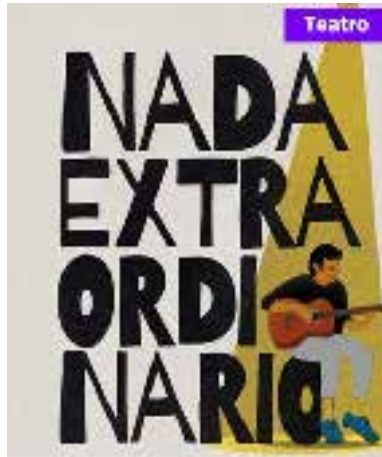
Descripción: Sumérgete en el mundo de la sátira política y la caricatura en esta fascinante exposición en el Museo del Estanquillo. Curada por el reconocido caricaturista Rafael Barajas El Fisgón, la muestra presenta obras de destacados artistas mexicanos y extranjeros, ofreciendo una mirada única a la historia y la cultura a través del arte.



"Nada Extraordinario" en el Teatro Sergio Magaña

Fecha y hora: Martes 2, 9, 16, 23 y 30 de abril de 2024, 20:00 horas

Descripción: Sumérgete en el fascinante mundo del teatro con "Nada Extraordinario", un unipersonal que cautiva al público con la historia de un actor en busca de su verdadera identidad. Dirigido por María Penella esta obra lleva al espectador a un viaje emocional a través de las pasiones y las inseguridades del protagonista.





Experiencia Inmersiva "Más allá de Tutankamón" en el Monumento a la Madre

Fecha: Hasta abril de 2024

Descripción: Embárcate en un viaje a la antigua civilización egipcia con la experiencia inmersiva "Más allá de Tutankamón". Conmemorando el centenario del descubrimiento de la tumba del legendario faraón, esta exposición combina narrativa cinematográfica e imágenes para transportar a los visitantes al mundo del antiguo Egipto.



Exposición de Nunik Sauret: "Nunik Sauret, mujer revolucionaria"

Fecha y hora: Jueves 7 de marzo de 2024, 13:00 horas

Descripción: La reconocida artista plástica Nunik Sauret, cuyo trabajo se centra en el arte del grabado y destaca la importancia de las mujeres en el mundo del arte. A través de diversas técnicas, Sauret evoca la fuerza, la creatividad y la perseverancia de las mujeres.

Concierto de Interpol en el Zócalo de la Ciudad de México

Fecha y hora: Sábado 20 de abril de 2024, 19:00 horas

Descripción: Prepárate para una noche de indie rock inolvidable con la banda Interpol en el icónico Zócalo de la Ciudad de México. Desde su álbum debut hasta sus éxitos más recientes, Interpol ha dejado una marca indeleble en la escena musical con su distintivo sonido post-punk.



Concierto de la Orquesta Filarmónica de la Ciudad de México en el Deportivo Carmen Serdán

Fecha y hora: Sábado 13 de abril de 2024, 18:00 horas

Descripción: Disfruta de una noche de música clásica con la Orquesta Filarmónica de la Ciudad de México en el Deportivo Carmen Serdán. Dirigido por Julia Cruz, el concierto inaugural de la segunda temporada promete cautivar al público con una emocionante selección de piezas.





Performance multidisciplinario en el Centro Cultural José Martí: "Tu perfume"

Fecha y hora: Jueves 18 de abril de 2024, 19:00 horas

Descripción: Únete a nosotros para disfrutar de una cautivadora experiencia artística que fusiona diferentes formas de expresión, incluyendo la danza, la música, la poesía y el tango. Este evento promete transportar a los espectadores a un mundo de emociones y sensaciones en el Centro Cultural José Martí.



"Jueves de Ríos" con Ingrid Beaujean

Fecha y hora: Jueves 18 de abril de 2024, 20:00 horas

Descripción: Prepárate para sumergirte en las profundidades de la música con Ingrid Beaujean, una talentosa cantante, compositora y locutora. En este emocionante concierto, Ingrid nos lleva en un viaje en barco a través de su discografía, celebrando el lanzamiento de su último álbum, "Jueves de Ríos".

Exposición "Felipe Carrillo Puerto: Alma del Mayab" en Galería Abierta Gandhi

Fecha y hora: lunes 15 de abril de 2024, 10:00 horas

Descripción: Celebra el legado de Felipe Carrillo Puerto con fotografías monumentales y ofrece un recorrido biográfico y contextual de la vida de Carrillo Puerto, destacando su papel como figura progresista en la historia de México.



Taller de "Botánica Creativa" en el FARO de Oriente

Fecha y hora: 5, 12, 19 de abril de 2024, 15:00 horas

Descripción: Sumérgete en el fascinante mundo de la flora a través del taller "Botánica Creativa" en el FARO de Oriente. Este taller demostrativo está diseñado para los amantes de las plantas de todas las edades. Descubre la diversidad de la flora de una manera única, divertida y creativa.



