

¡SER MUJER ES, TRASENDER!!

Las estadísticas no mienten a lo largo de su vida una da cada 6 mujeres alrededor del mundo sufrirá algún tipo de cáncer, es decir el 15 % de la población femenina; lo que traducido a números fríos es mas o menos 1.2 billones de mujeres en algún momento de su vida sufrirá de cáncer, incluso algunas de ellas durante la infancia y hasta el 30% morirá por ello. ¡Esto es una perdida irreparable...!

Conocer nuestro cuerpo y los riesgos que se tiene por raza, edad y ocupación, así como por los hábitos es una cuestión estrictamente de salud y sobre vida. Aquí hacemos un breve pero importante recorrido por los tipos de cáncer mas frecuentes según las estadísticas.

Sin duda desde hace algunos años el cáncer de seno es la enfermedad oncológica mas frecuente en mujeres de entre 25 a 60 años, causa mas de la mitad de muertes al año y o causa largos periodos de recuperación. Seguidamente el cáncer pulmonar y en tercer lugar el cáncer colorectal.

Estas tres enfermedades son responsables del 40% de las pacientes en tratamientos oncológicos; que son largos y costosos para la economía familiar y de cualquier sociedad.

Lo mas impactante sobre ellas, es que son de relativamente fácil diagnóstico y prevención. Bastaría con controles regulares con mamografía, dejar hábitos como fumar o ingerir excesivas cantidades de alimentos ricos en grasa animal. Medidas correctivas como mantenerse en el peso ideal, con dieta y ejercicio, controles médicos frecuentes y autoexamen, así como mejores hábitos alimenticios puede ayudar mucho a reducir su incidencia y por ende mortalidad.

Al final de la lista están el cáncer cervico uterino, casi inexistente en países desarrollados ya que al tener las mujeres a mejor salud reproductiva logran controlar las causas del mismo como la infección del virus del papiloma humano.

Este día se conmemora “el día internacional de la mujer”, de su indiscutible contribución a la sociedad y de su trascendencia a lo largo de los siglos de historia de la humanidad. Han sido ejemplo de fuerza y compasión, así como de dignidad y belleza.

Por su esfuerzo se forjaron sociedades y reinos enteros, sus ojos mas dispuestos a ver la gracia y la belleza cuando nadie mas podía verla, sus manos han sanado y cuidado en los momentos mas oscuros y descorazonados; su buen animo y fortaleza muchas veces fue el único sostén de sus familias manteniéndolas juntas aun frente a las pruebas mas difíciles.

Decir que las mujeres son imprescindibles no es retorica en lo absoluto, es el reconocimiento a ellas como madres, amigas, profesionales y lideres que llevan en sus hombros la gran responsabilidad de Guiar sus familias.

Mujer al cuidar de ti cuidas de los tuyos y de las generaciones venideras.

¡El futuro se trata de las decisiones que tomamos hoy!