

‘Sincronízate con tu cuerpo’ para prevenir el cáncer de mama durante el mes rosa

- Durante el mes de octubre y en conmemoración del Día Mundial contra el Cáncer de Mama, la Liga Colombiana Contra el Cáncer y sus seccionales incluyendo a Medicáncer lanzan la campaña ‘Sincronízate con tu cuerpo’ para concientizar a las colombianas sobre el autocuidado, la prevención y detección temprana de esta enfermedad que, cada día, causa la muerte de 12 mujeres en nuestro país.
- La imagen de esta campaña será la reconocida actriz y productora Marcela Mar, quien se sumó para llevar el mensaje e inspirar a otras mujeres a pensar en la importancia del cuidado propio, tener hábitos saludables y escuchar las señales del cuerpo.
- La campaña tendrá una programación durante todo octubre, que incluirá actividades en las 32 seccionales de la Liga en todo el país, entrega de materiales pedagógicos y un evento virtual de cierre, el 21 de octubre, que contará con la participación de figuras del entretenimiento y personal médico.
- En 2020, en Colombia se registraron 15.500 casos nuevos de cáncer de mama, con 4.411 muertes al año por causa de esta enfermedad.

En el mes de octubre La Liga Colombiana contra el cáncer, Medicáncer y todas las seccionales lanzamos la campaña **‘Sincronízate con tu cuerpo’** con el objetivo de sensibilizar y prevenir sobre el cáncer de mama, un tipo de cáncer que actualmente continúa siendo el de mayor prevalencia en el país y que ocasiona el mayor número de muertes. Este tipo de cáncer es curable, si se detecta a tiempo.

*La campaña **‘Sincronízate con tu cuerpo’** es una invitación a las mujeres, jóvenes y adultas, a conectarse con ellas mismas y a sincronizarse con su cuerpo, espíritu, mente; al autocuidado y aprender a escuchar las señales de alerta que da el cuerpo, adoptando hábitos de vida saludables como la meditación, el yoga, la actividad física y la alimentación sana”, aseguró Marcela Mar, actriz, productora e imagen de la campaña de prevención de cáncer de mama.*

Las Ligas hacemos un llamado a las mujeres a **Sincronizarse** con la prevención asumiendo hábitos de alimentación saludable para evitar la obesidad, consumiendo diariamente frutas y verduras frescas, evitando alimentos procesados, frituras, carnes ahumadas, alimentos con sobre cocción y disminuyendo el consumo de sal y azúcar, así mismo, se invita a adoptar una rutina de ejercicio semanal, evitando el sedentarismo y practicando ejercicio mínimo 15 minutos diarios. Así mismo, a moderar el consumo de



alcohol y eliminar el tabaco pues su consumo está relacionado con más de 16 tipos de cáncer.

También es importante que las mujeres estén en alerta ante algunas señales de alarma como la diferencia notable en el tamaño de las mamas, deformidades, masas, cambios en la piel como zonas ásperas, rugosas, hundimientos, pezón hundido, secreción de líquidos o sangre. El conocimiento del cuerpo permitirá identificar cambios que alertan para consultar con el médico.

"El cáncer de mama es curable si se detecta a tiempo. La campaña es una invitación a las mujeres, jóvenes y adultas, a conectarse con ellas mismas y a sincronizarse con el cuidado de su cuerpo, a aprender a escuchar las señales de alerta que da el cuerpo, a realizarse el autoexamen una vez al mes, a ir al médico 1 vez al año para los exámenes clínicos de mama y a solicitar la mamografía después de los 50 años", afirma el Doctor Carlos Castro, Director médico de la Liga Colombiana Contra el Cáncer.

Por su parte, la Liga Colombiana Contra el Cáncer ha preparado una serie de actividades con diferentes acciones y materiales pedagógicos que se entregarán a través de sus 32 seccionales, en colegios, universidades, lugares estratégicos, municipios y departamentos del país, para abarcar todo el territorio nacional con esta campaña de prevención y sensibilización.

Toda la información sobre la campaña, la programación de las diferentes actividades y las recomendaciones para prevenir el cáncer, se pueden consultar en la página web www.ligacancercolombia.org / www.medicancer.org y en las redes sociales de Medicáncer en Facebook, Instagram y Twitter.

Además, durante el mes de octubre, **GOLTY** se une a la campaña de sensibilización sobre el cáncer de mama lanzando un balón Golty Forza de color rosa que saldrá a la venta al público desde el 1 de octubre en todo el país y será edición limitada durante el mes de octubre. El 5% del valor de su venta se donará a los programas para población vulnerable con cáncer que desarrolla la Liga Colombiana contra el Cáncer. Además, se utilizará el balón rosa en los 8 partidos de la fecha 14 de la Dimayor, la cual también se sumó a la campaña con un homenaje a las pacientes y entrega de material educativo en los estadios, que se jugarán en diferentes ciudades del país, incluidos los clásicos de Bogotá y Medellín.

Alpina a través de su línea Fitness con Estefanía Álvarez y Mónica Arango, las nadadoras colombianas que representaron a Colombia en los Juegos Olímpicos de Tokio 2021, Avon, Betplay, Fundación Viva Air y otras empresas del sector privado han dedicado octubre para integrarse a las actividades educativas que bajo las premisas de



autocuidado y detección oportuna la Liga promueve a través de sus Seccionales y Capítulos.

En los últimos dos años, la Liga Colombiana Contra el Cáncer ha donado 365 prótesis mamarias externas a pacientes de escasos recursos y cientos de pelucas a mujeres en tratamiento. Actualmente desarrolla proyectos de investigación a partir del tamizaje haciendo entrega de bonos gratuitos para la toma de exámenes de detección temprana en los dos tipos de cáncer que más afectan a las mujeres en Colombia: Mama y Cuello uterino. Adicionalmente se ofrecen sesiones de apoyo psicosocial totalmente gratuitas con clases de pintura, arte y yoga terapéutico a pacientes y familiares.

Medicáncer, por su parte como Liga o Seccional en el Departamento de Antioquia, también realiza diferentes actividades de acompañamiento, educación y sensibilización en toda la población, incluyendo la más vulnerable frente a los factores protectores y los factores de riesgo para cáncer de mama. De manera adicional al acompañamiento psicosocial gratuito para los pacientes y sus cuidadores durante todos los meses del año.

Sobre la Liga Colombiana Contra el Cáncer y Medicáncer

La Liga Colombiana es una asociación de derecho privado sin ánimo de lucro, de alcance nacional, creada el 23 de octubre de 1960 con el propósito de realizar acciones de educación, prevención y diagnóstico temprano de cáncer con participación del voluntariado. A lo largo de estos 60 años, se han creado más de 30 ligas seccionales y capítulos en diferentes ciudades y municipios para acercarnos cada vez más a la comunidad.

El 13 de mayo de 1977 nació Medicáncer gracias a la iniciativa de un grupo de personas que por experiencia propia conocían algunos de los problemas que a diario enfrentaban los pacientes con Cáncer, en especial los relacionados con su equilibrio emocional, la escasez de medicamentos oncológicos en la Ciudad y la falta de recursos para su tratamiento. Hoy, 44 años, permanecemos como una entidad sin ánimo de lucro, afiliada a la Liga Colombiana para continuar la educación en la prevención del cáncer y la detección temprana, adherida su visión social y humanitaria a la prestación de los servicios especializados en Oncología.

Comunicaciones
604 – 4484411 Ext 104
comunicaciones@medicancer.org