

# NUTRIBULLET ROSA POR LA LUCHA DE LA DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER DE MAMA

Actualidad Salud 7 horas atras



## COMPARTIR

- Twitter 0
- Facebook 0
- Google + 0
- LinkedIn
- Email this article
- Print this article

- *Este tipo de cáncer podría afectar a 1 de cada 8 mujeres en algún momento de su vida.*

Cada 19 de octubre, el mundo conmemora el Día Internacional del Cáncer de Mama, una fecha que busca sensibilizar y crear conciencia sobre la importancia que tiene realizarse el examen de mama con regularidad, al igual que el autoexamen. Por ese motivo, los esfuerzos de diferentes actores se multiplican año tras año como una forma de promover la detección temprana de la enfermedad y así reducir los efectos negativos de este tipo de cáncer en la población.

Para este 2021, la Fundación AlmaRosa, Casa Magna y Nutribullet se suman en conjunto a esta iniciativa para elevar la voz y transmitir ese mensaje de autocuidado, con el que buscan brindar herramientas que orienten y eduquen sobre el Cáncer de Mama que, según el Ministerio de Salud y Protección Social, es considerado como la primera causa de enfermedad y muerte entre las mujeres colombianas.

La Fundación AlmaRosa, que desde 2014 inició su movimiento con el fin de hablarle al oído a las mujeres para que sepan identificar las señales de alarma y así lograr detectar de manera temprana esta enfermedad, la cual podría afectar a 1 de cada 8 mujeres en algún momento de su vida.

*"En la Fundación AlmaRosa trabajamos porque cada día más colombianas logren una detección temprana del Cáncer de Mama pues sabemos que tomar conciencia salva vidas. Sabemos que para sobrevivir a esta enfermedad cada mujer requiere de un equipo interdisciplinario, no solo de médicos sino de todo un país que la apoye y recuerde lo valiente, fuerte y que está más viva que nunca. Por esto nuestras alianzas con las marcas son fundamentales para movilizar y sensibilizar a las mujeres a través de experiencias que tienen como fin educarlas y empoderarlas",* expresa Lina Hinestroza, sobreviviente de la enfermedad y Directora de Fundación AlmaRosa.

Y es que el autoexamen frecuente no es lo único recomendado para actuar a tiempo contra la enfermedad, también procurar llevar un estilo de vida saludable compuesto por ejercicio físico y alimentación balanceada, con comida preferiblemente hecha en casa. *"La popularidad de la cocina casera está en aumento, y se debe en parte al impacto que no solo generó la pandemia en los hogares colombianos, sino que además la Generación Z está imponiendo nuevos hábitos en la cocina. El 78 por ciento no sólo cocina en casa, sino que también quiere opciones más saludables y convenientes"* asegura Laura Bernal, directora de mercadeo de Casa Magna.

## Una edición especial de Nutribullet

La nueva edición del Nutibullet Rosa en alianza con la Fundación AlmaRosa, buscará que a los ciudadanos no se les pase por desapercibida esta importante fecha, pues por la compra de la edición especial se donarán 1% de la venta en favor de la lucha por la detección temprana del cáncer. *"Desde Nutribullet quisimos seguir impulsando estos hábitos saludables que además unen a las familias alrededor del sabor del hogar y buscamos generar conciencia de que todavía falta mucho en esta lucha para que todas las mujeres, sin importar su edad, sean conscientes de la importancia del autoexamen",* agregó.

## ¿Cómo realizar correctamente el autoexamen de mama?

1. Frente a un espejo, observar cambios en los senos, hundimientos, cambios de textura o zonas enrojecidas.
2. Con ayuda de los dedos índice, corazón y anular, realizar movimientos circulares desde la axila con diferentes niveles de presión.
3. Juntar los dedos índices y anular para recorrer el seno en un movimiento continuo.
4. Presionar el pezón para detectar si hay secreción.
5. Repetir los mismos ejercicios en el otro seno.

Ver el autoexamen aquí: [https://youtu.be/fug5MN4G\\_9Y](https://youtu.be/fug5MN4G_9Y)

## CATEGORÍAS

Categorías

Elegir categoría

## ARCHIVOS

- octubre 2021 (16)
- septiembre 2021 (48)
- agosto 2021 (24)
- julio 2021 (42)
- junio 2021 (19)
- mayo 2021 (46)
- abril 2021 (41)
- marzo 2021 (42)
- febrero 2021 (17)
- enero 2021 (32)
- diciembre 2020 (44)
- noviembre 2020 (43)
- octubre 2020 (61)
- septiembre 2020 (30)
- agosto 2020 (20)
- julio 2020 (32)
- junio 2020 (43)
- mayo 2020 (19)
- abril 2020 (80)
- marzo 2020 (85)
- febrero 2020 (25)
- diciembre 2019 (9)
- noviembre 2019 (5)
- octubre 2019 (32)
- septiembre 2019 (20)
- agosto 2019 (8)
- julio 2019 (16)
- junio 2019 (5)
- mayo 2019 (21)
- abril 2019 (20)
- marzo 2019 (10)
- febrero 2019 (13)
- enero 2019 (31)
- diciembre 2018 (22)
- noviembre 2018 (26)
- octubre 2018 (15)
- septiembre 2018 (8)
- agosto 2018 (6)
- julio 2018 (7)
- junio 2018 (27)
- mayo 2018 (24)
- abril 2018 (32)
- marzo 2018 (18)
- febrero 2018 (22)
- enero 2018 (37)
- diciembre 2017 (10)
- noviembre 2017 (30)
- octubre 2017 (47)
- septiembre 2017 (33)
- agosto 2017 (43)
- julio 2017 (46)
- junio 2017 (11)
- mayo 2017 (50)
- abril 2017 (33)
- marzo 2017 (49)
- febrero 2017 (25)
- enero 2017 (36)
- diciembre 2016 (37)
- noviembre 2016 (106)
- octubre 2016 (151)
- septiembre 2016 (96)
- agosto 2016 (34)
- julio 2016 (42)
- junio 2016 (75)
- mayo 2016 (163)
- abril 2016 (66)
- marzo 2016 (173)
- febrero 2016 (115)
- enero 2016 (24)