



Una vecina de San Juan elabora galletas solidarias contra el cáncer de mama

Este sábado 19 de octubre tiene lugar el Día Mundial contra el Cáncer de Mama, un día muy señalado en el que se unen esfuerzos para concienciar a la población de esta terrible enfermedad. Las asociaciones cuentan con un papel importantísimo tanto de investigación como de apoyo a las pacientes y víctimas de este cáncer. Y es por ello, que la compra de regalos solidarios que destinan sus beneficios de forma íntegra a la causa, siempre será una muy buena forma de ayudar.

En San Juan del Puerto, Montserrat Herrera Badén es un ejemplo de ello. Junto a otras galleteras del país y desde hace 5 años se encarga de realizar del 1 al 19 de octubre galletas

solidarias que diseñan y venden al público, aunque la pueden elaborar por encargo durante todo el año. Sus beneficios se destinan íntegramente a la lucha contra este tipo de cáncer.

En la mañana de hoy, el Ayuntamiento sanjuanero ha respaldado esta iniciativa de una de sus vecinas dándole visibilidad con un stand informativo instalado en la Plaza de España donde la alcaldesa Rocío Cárdenas y concejal de Salud Mariló Camacho, han estado presentes y han felicitado a Montse por su trabajo que se puede encontrar al que realiza su grupo en la página de Facebook 'Galletas contra el cáncer de mama'.

El cáncer de mama se puede prevenir si se siguen unos hábitos saludables y se detecta a tiempo. Seguir una alimentación variada y equilibrada rica en frutas y fibra es importante. Otra de las recomendaciones de los expertos consiste en prolongar la lactancia materna todo lo posible, al menos 6 meses. También es aconsejable realizar ejercicio de forma habitual y evitar el consumo de alcohol y tabaco. Si mantenemos un peso saludable y evitamos la obesidad y el sobrepeso tendremos menos probabilidades de sufrir un cáncer de mama.

Además, es fundamental pasar las revisiones periódicas y contarle al médico si tenemos antecedentes familiares. Al cumplir los 50 años es recomendable participar en programas de cribado con mamografías periódicas. Los datos reflejan que estamos ante uno de los tumores más frecuentes entre las mujeres. Actualmente, aunque la tasa de supervivencia se ha ampliado y casi el 90% de las mujeres que lo padece logra vencerlo, no podemos obviar que al año se cobra la vida de más de 6.000 mujeres. Es por esto que el 19 de octubre debe estar presente en la mente de todos y todas como un recordatorio del compromiso que la sociedad en su conjunto debe mantener para luchar contra esta enfermedad.