

The background is a light pink color with various vegetable illustrations scattered throughout. There are several whole red tomatoes with green stems, sliced cucumbers showing seeds, sliced onions, and green bell peppers. Swirling purple ribbons of varying shades are also present, some forming loops and others as straight lines. Small green leaves are scattered across the scene.

# Recetario de vida

Todo se cocina con la autoexploración

acros<sup>®</sup>









AQUÍ  
EL INGREDIENTE SECRETO  
ES EL AMOR Y  
AUTOCUIDAD



# ÍNDICE

## RECETARIO DE VIDA

# 11

## LO QUE NECESITAS SABER SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

### **Te has preguntado: ¿qué es el cáncer?**

Pero... ¿qué es un tumor?

Entonces, ¿qué es el cáncer de mama?

### **Así comienza el cáncer de mama**

¿Qué causa el cáncer de mama?

# 25

## DETECCIÓN OPORTUNA DEL CÁNCER DE MAMA

### **¿Cómo detectar el cáncer de mama?**

Autoexploración: la receta que puedes hacer tú misma

Exploración clínica de mamas: la receta hecha por los expertos

Mastografía: una súper receta con vista de rayos X

### **¿Cuándo es necesario acudir con un especialista?**

¿Cómo se diagnostica el cáncer de mama?

¿El cáncer de mama tiene un tratamiento?

### **¿Qué hacer cuando se da un diagnóstico positivo a cáncer?**

¿Cómo abordar el tema con los seres queridos?

¿Cómo puedo lidiar con mis emociones?

# 61

## LA ALIMENTACIÓN CLAVE EN TODA ENFERMEDAD

### ¿Necesitas una alimentación especial contra el cáncer?

¿Cómo lograr tener una dieta rica,  
saludable y variada?

### Menú para todos los días:

#### Cocina saludable

Ensalada mixta  
Caldo de verduras de invierno  
Tacos de verduras y pollo  
Tacos de champiñones, espárragos  
y aguacate  
Atún a la mexicana

# 91

## ¿QUÉ ES LA FUNDACIÓN CIMA?

Contacto de la Fundación CIMA  
Notas para crear tu receta de  
vida ¡Te toca crear la tuya!

LE  
C  
I  
N  
I

LA COCINA ES EL CORAZÓN  
DE LA ~~CASA~~  
AUTOEXPLORACIÓN

## Recetario de Vida: su relevancia

Te presentamos el *Recetario de Vida Acros*, un recetario pensado en dar información fácil, sencilla y muy clara sobre la prevención de una enfermedad que llega muchas veces sin darnos cuenta: **el cáncer de mama**.

Aquí resolveremos tus inquietudes sobre qué es este padecimiento, cómo puedes detectarlo a tiempo y prevenirlo de una manera tan sencilla como seguir una receta para preparar un jugo de naranja. Además, te explicaremos cuáles son los ingredientes más valiosos para lograr una serie de recetas saludables, ya que una buena alimentación es parte de una vida sana.

Este recetario se logra gracias a **Acros**, la *marca de electrodomésticos* que por más de 75 años ha estado presente con las familias latinoamericanas *inspirada en ti* y en tus momentos; y un esfuerzo con la **Fundación CIMA**, que por más de 20 años ha ayudado a *informar y disminuir las muertes por cáncer de mama en México*, reconociendo que uno de los desafíos más importantes es probar que el cáncer de mama no significa muerte.

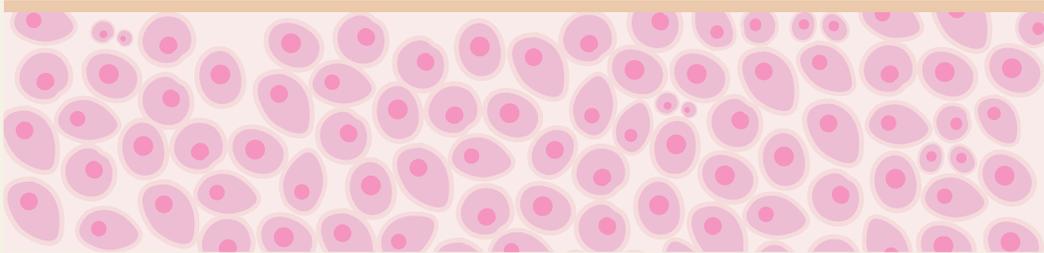
En sí, muchos de los ingredientes de este recetario se centran en compartir información y llamar a la prevención; pero también queremos que sea un reconocimiento para todas aquellas personas y sus familias que enfrentan o han enfrentado esta enfermedad. ¡Aplaudimos enormemente toda su fortaleza!



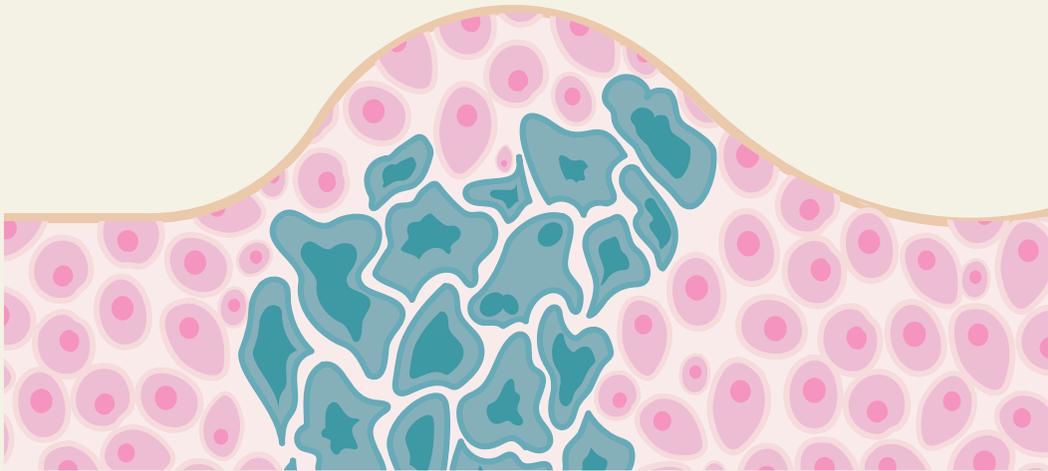


A thick, vibrant pink ribbon that starts from the top right, loops around, and extends towards the bottom right of the page. It has a slight 3D effect with a darker pink shadow on its underside.

ESTO ES  
LO QUE NECESITAS SABER  
**SOBRE EL**  
**CÁNCER DE MAMA**



Producción normal de células.



Producción de células aceleradas con presencia de un tumor.

## TE HAS PREGUNTADO: ¿QUÉ ES EL CÁNCER?

Sabemos que no es una palabra muy fácil de digerir, y hasta asusta escucharla, pero para prevenirlo, **hay que conocerlo mejor.**

El cáncer es una **enfermedad que multiplica sin control las células** de alguna parte de nuestro cuerpo, y se puede esparcir sin control a otras partes del organismo.

## TOMA EN CUENTA:



La multiplicación de células es un proceso normal y sucede cuando nuestro cuerpo necesita reemplazar células que mueren o envejecen. Desafortunadamente a veces se altera este proceso y se forman células anormales o dañadas que pueden multiplicarse sin control u orden y así llegar a formarse los tumores.

### PERO... ¿QUÉ ES UN TUMOR?

#### TUMOR:

Término médico para referirse a cualquier bolita de tejido sobrante que aparezca en cualquier parte del organismo.

#### *¡Tranquila!*

**Tumor no es igual a cáncer**, aunque es otra palabra que cuesta trabajo digerir, debemos entender que no todos son malignos (cancerosos), también hay benignos (no cancerosos), y son más comunes de lo que pensabas.

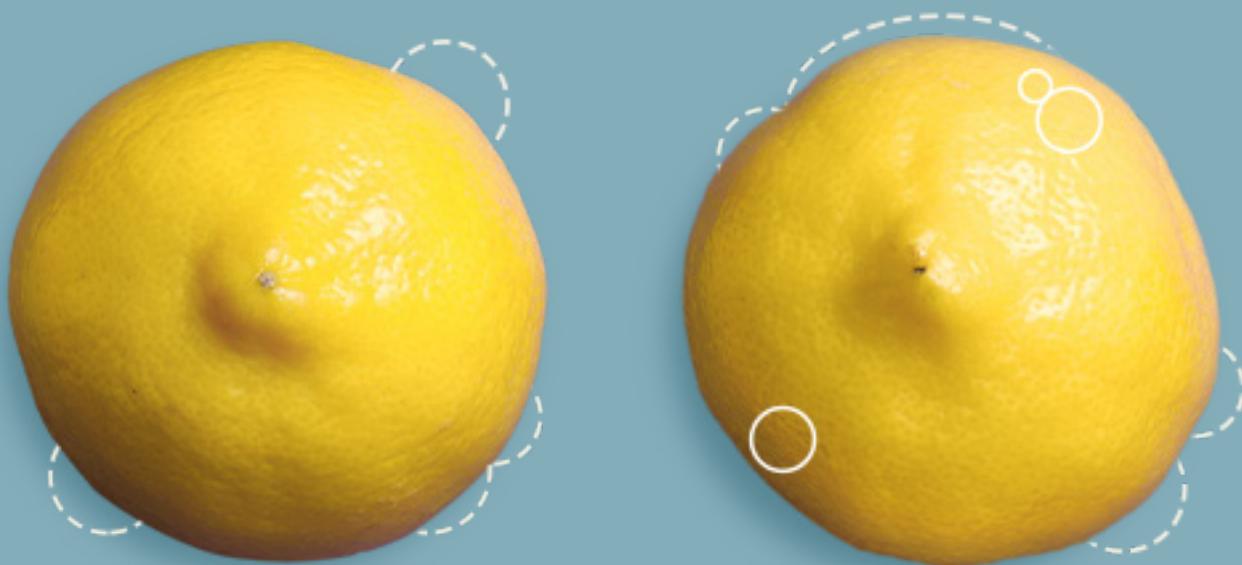
**Algunos ejemplos de tumores benignos son: fibroadenomas, quistes, fibrosis y lipomas.**

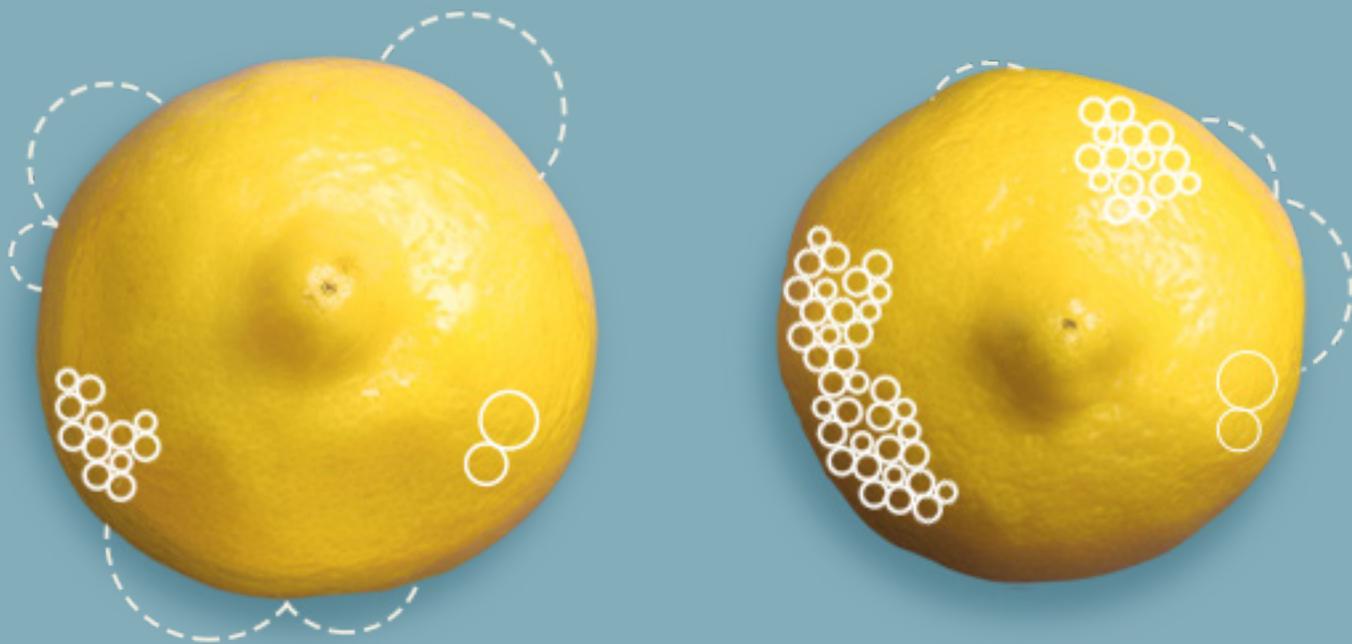


«MIENTRAS SON PERAS O MANZANAS...  
**AUTOEXPLORACIÓN»**

## ENTONCES, ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

Podemos decir que se refiere al proceso en que las células de la mama se multiplican sin control, generando esos bultos de tejido que pueden comenzar en distintas partes del pecho.

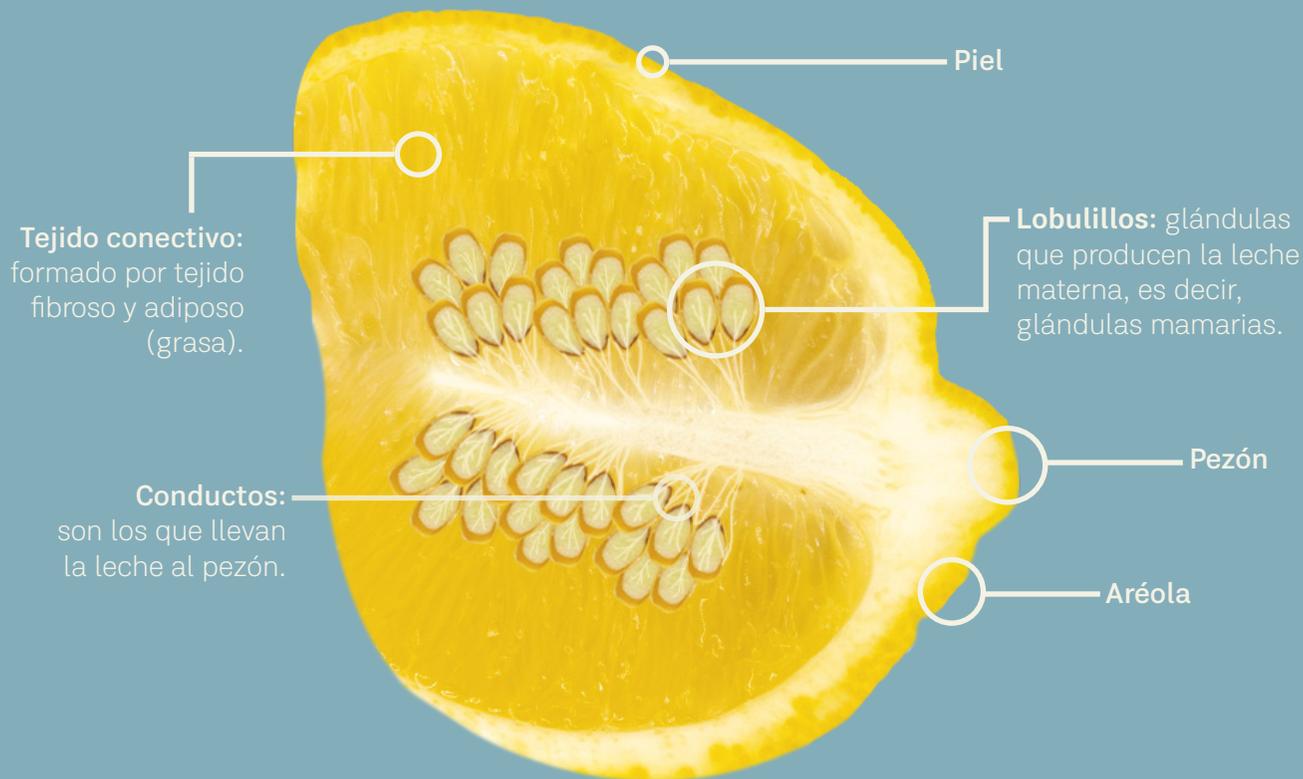




Así como existen frutas y verduras con anomalías,  
lo mismo puede pasar con tus mamas.

## ASÍ COMIENZA EL CÁNCER DE MAMA

No importa si los senos son del tamaño de un melón, durazno, pera o hasta el de un frijol. Todas las mamas constan de tres partes principales en su interior, y para explicártelas, se nos hizo fácil hacerlo a través de un limón:



Te contamos esto porque el cáncer de mama **tiende a formarse en las células que producen líquido o moco**, por lo que la mayoría comienzan en los Conductos o Lobulillos.

## ¿QUÉ CAUSA EL CÁNCER DE MAMA?

Este dilema llega a ser tan complejo, como el de responder: ¿qué fue primero: el huevo o la gallina? La verdad es que **todavía no existe una fórmula o receta secreta para saberlo**, pero lo que sí podemos decirte es que **hay una serie de factores de riesgo** que doctores y especialistas **han identificado sobre quienes han padecido cáncer de mama.**



Toma nota, y si identificas uno o más de los siguientes puntos, es hora de cuidarte más. **Recuerda que el cáncer de mama se puede prevenir y atender si se detecta a tiempo.**

En primer lugar, están los factores de riesgo no modificables: **así te hizo la naturaleza.**

-  **Ser mujer:** sí, aunque el cáncer de mama también puede darse en hombres, menos del 1% lo padecen.
-  **Edad:** a mayor edad, mayor riesgo.
-  **Primer periodo menstrual a muy temprana edad** (menarca temprana): presentar la primera menstruación antes de los 12 años.
-  **Menopausia tardía:** inicio de la menopausia después de los 55 años.
-  **Antecedentes familiares:** el riesgo aumenta si se tiene un familiar de primer grado como tu mamá, hermana o hija, que haya sido diagnosticada con cáncer de mama.
-  **Ausencia de embarazo** o lactancia.

En segundo lugar, están los factores de riesgo modificables: **¡estos sí puedes controlarlos!**

- 🍃 Uso de **anticonceptivos hormonales** o terapias hormonales **durante la menopausia**: es aconsejable hacerlo bajo supervisión médica.
- 🍃 **Obesidad**: es momento de que controles tu peso, puedes modificar tus hábitos alimenticios **incluyendo más frutas y verduras en tu dieta**, eliminando alimentos grasosos y bebidas altamente azucaradas.
- 🍃 **Sedentarismo**: empezar a hacer ejercicio es más fácil de lo que crees, puedes realizar caminatas o subir escaleras, el punto es estar en movimiento.
- 🍃 **Dieta con alto consumo de grasas saturadas**: estás a **tiempo de empezar a reducirlas**.
- 🍃 **Consumo de bebidas alcohólicas**: la ingesta elevada incrementa el riesgo, si lo haces, **evita los excesos**.
- 🍃 **Fumar**: procura **reducir su consumo y dejarlo** cuanto antes, hay muchas opciones para lograrlo.

NUNCA FALTA LA PIEDRITA EN EL ARROZ,  
**POR ESO PREVEN CON**  
**AUT**  **EXPLORACION**  **N**



R



INSPIRADO



S EN LA **PREVENCIÓN**





LO BUENO DE LA  
**DETECCIÓN OPORTUNA**  
DEL CÁNCER DE MAMA

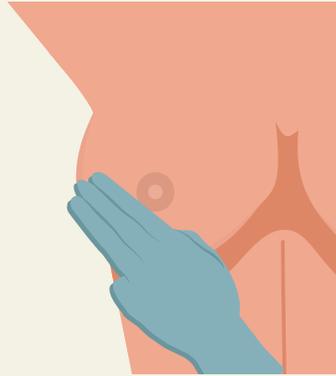
## ¿CÓMO DETECTAR EL CÁNCER DE MAMA?

De nada nos sirve preparar un jugo de naranja cuando una pieza está amarga y pasada, por eso lo mejor y más importante es detectar los problemas a tiempo, así como con el cáncer de mama, que al ser diagnosticado en etapas tempranas puede ayudar a salvar las vidas de muchas mujeres que padecen esta enfermedad.

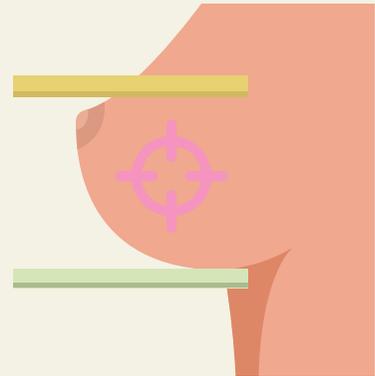
Existen **tres formas básicas de detección**, que van de acuerdo a la edad que tengas:



La autoexploración



La exploración  
clínica de mamas



La mastografía



Pero antes que nada, queremos que sepas que **la base de toda detección y el primer paso de este Recetario De Vida es conocer tu cuerpo** y aquí te contamos porqué es fundamental saberlo.

Como cuando vas al mercado y sabes identificar que un aguacate está verde, maduro, pasado o listo para comerse ese día, así de bien debes conocer tu propio cuerpo, porque **esta es la mejor forma para detectar algún cambio, molestia o síntoma** que ocurra en él.



Ahora que estás leyendo esto, te contamos que **lo que queremos con las siguientes explicaciones es lograr que exista una generación de mujeres (niñas y adolescentes) que se revisen y cuiden sus cuerpos, ¡como un hábito!**, con la misma naturalidad que preparan un jugo de naranja.

**Lo conocerían tan bien, que serían capaces de detectar cambios muy tempranos.**

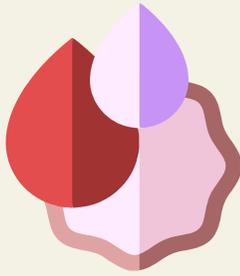
## AUTOEXPLORACIÓN: LA RECETA QUE PUEDES HACER TÚ MISMA

Seguro ya habrás escuchado algo de **la autoexploración de mamas, una técnica de detección basada en la revisión de los senos por ti misma.**

Puede que no te haya quedado claro porque estas explicaciones tienden a ser complicadas, pero esta vez **te lo vamos a enseñar con manzanas, jitomates, naranjas, limones y hasta con cebollas si prefieres, para hacértelo más fácil de entender.**



De hecho, **es tan sencillo como palpar con cuidado un jitomate para ver si está en su punto**, pero en este caso esos jitomates serán tus senos.



## ¿CUÁNDO EMPEZAR A REALIZAR LA AUTOEXPLORACIÓN?

La Fundación CIMA recomienda realizarla después de tu primera menstruación, la razón es porque en México actualmente existen muchos casos de cáncer de mama en mujeres jóvenes.



## ¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBES REALIZAR LA AUTOEXPLORACIÓN?

Deberías hacerlo cada mes, así ayudas a establecer una rutina personalizada y calendarizada para detectar a tiempo algún signo de enfermedad en las mamas.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACER LA AUTOEXPLORACIÓN CADA MES?

Una cantidad importante de mujeres ha indicado que el primer signo de cáncer de mama fue un bulto que descubrieron ellas mismas mediante autoexploración.

Por eso, te recomendamos familiarizarte con la consistencia normal de tus mamas, para que puedas detectar sus irregularidades a tiempo.

## RECETA DE LA AUTOEXPLORACIÓN



### INGREDIENTES:

- Tus manos
- Un espejo en el que se reflejen bien tus pechos

### PREPARACIÓN:

#### *Paso 1: Revisate cada mes*

El mejor momento para hacerlo es entre el quinto y séptimo día después de tu **menstruación**, la razón es porque tus senos están desinflamados y menos sensibles.

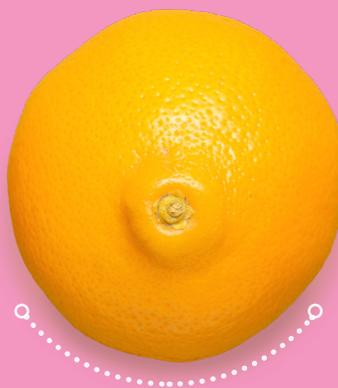
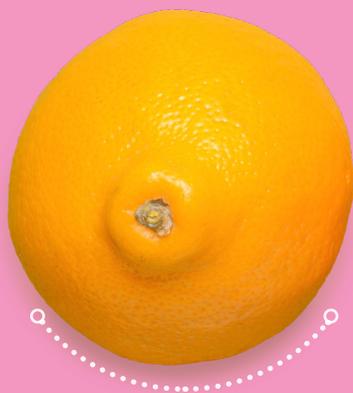
Si no menstruas, elige un día fijo del mes para realizarlo.

Si estás lactando, escoge un día fijo del mes y hazlo después de haber amamantado.

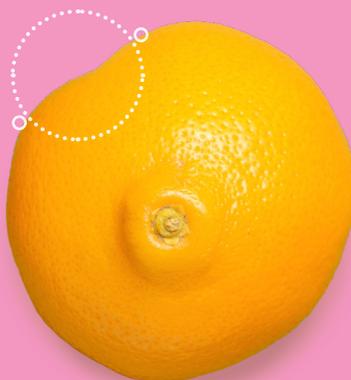


**Paso 2: Observa bien tus senos**

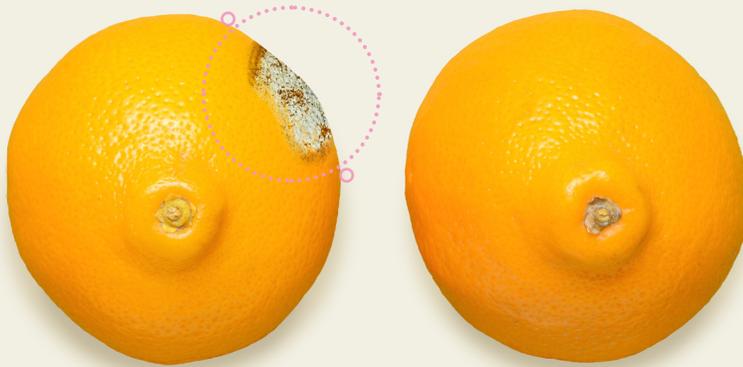
Imagina que tus senos son una fruta, no importa si son limones, naranjas o toronjas, **párate frente al espejo y compáralos**, ahora presta atención a estos puntos:



Revisa su tamaño:  
¿tus senos son de tamaño similar?



Revisa su forma:  
¿hay algún cambio?



Revisa bien su textura y color de piel: ¿hay algún detalle diferente?

## TOMA EN CUENTA:

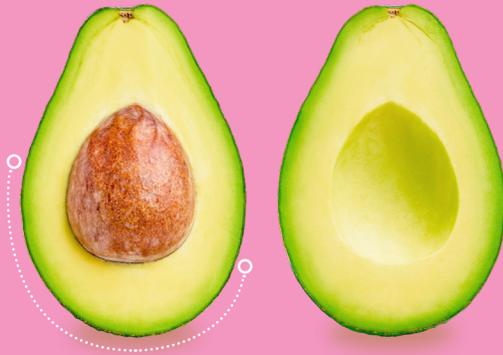


Al primer signo debes acudir con tu médico oncólogo para descartar que la causa de ese cambio pudiera ser algo delicado. Si no cuentas con uno puedes ponerte en contacto con la Fundación CIMA, ellos te apoyarán.

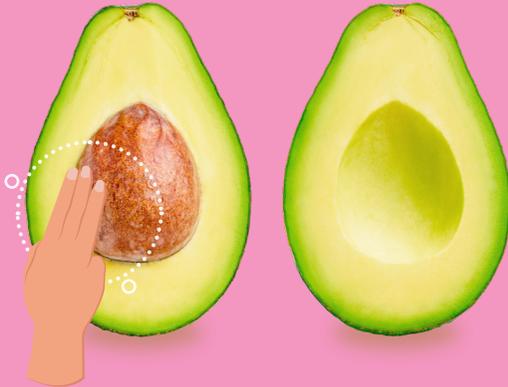
### ***Paso 3: Palpa tus senos a conciencia***

Al igual que lo harías con un aguacate que eliges en el mercado, **tocar, palpar y sentir, marcará una diferencia para detectar cualquier anomalía.**

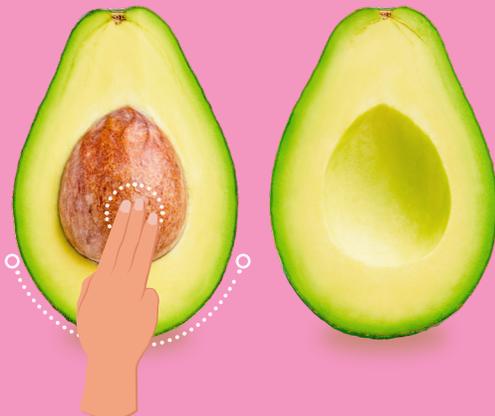
Puedes realizar este paso acostada, sentada, de pie o al bañarte si te parece más cómodo.



Primero alza tu brazo del lado del seno en el que harás la palpación.



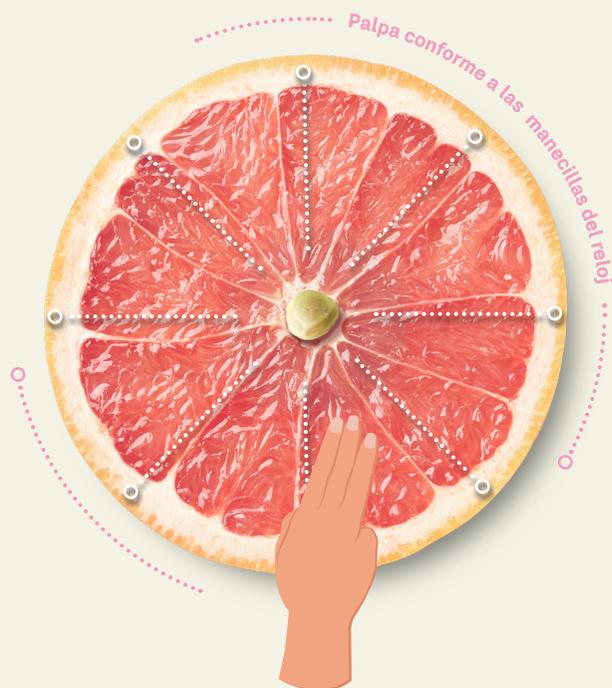
Coloca tus tres dedos centrales de la mano contraria juntos.



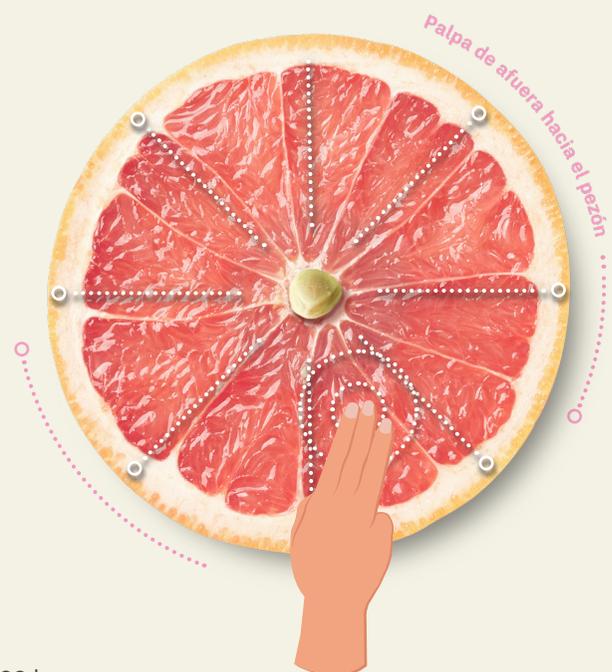
Pásalos y presiona utilizando diferentes niveles de intensidad para palpar todo el tejido mamario.

Será más fácil si sigues un patrón.

Por ejemplo, imagina que se trata de una naranja, una toronja o hasta un limón, y **ve palpando conforme las manecillas del reloj**, siguiendo una división de 8 gajos.



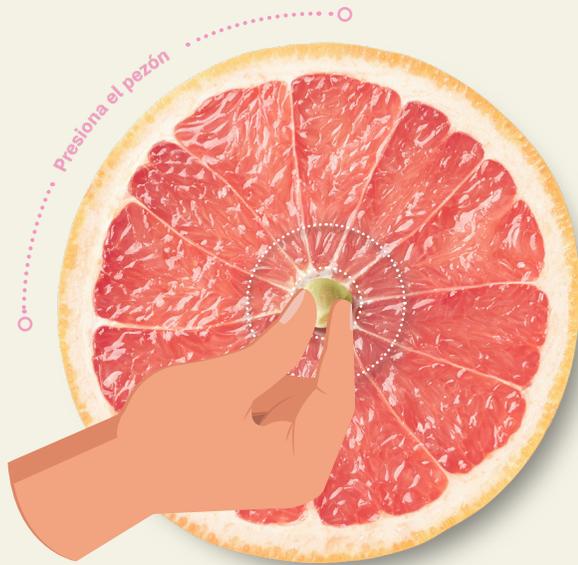
Dentro de cada gajo (sección imaginaria), puedes recorrerlo en círculos y luego volver a pasar de corrido de afuera hacia el pezón. Recuerda usar diferentes grados de presión, para intentar llegar a sentir todas las partes del seno.



Revisa también la parte superior hacia el área de cada una de tu axila, con mucho detalle.

**Podrías necesitar varios minutos para examinar con cuidado tus mamas y axilas**, recuerda que toda buena receta lleva su tiempo.

**Repite los pasos 1 a 3 en tu otro seno.**



#### ***Paso 4: Toca tus pezones***

**Presiona el pezón de cada seno con tus dedos pulgar e índice**, como si fuera un limón que deseas exprimir, con un poco de fuerza pero sin lastimarte.

Ten en mente esta frase en cada revisión:

**TÓCATE SIN MIEDO, es tu cuerpo y está en ti cuidarte de la mejor manera posible.**

**¡Listo!** Así de sencilla es la gran receta de la autoexploración.

## TOMA EN CUENTA:



Es importante que si notas cambios de temperatura, de densidad o abultamientos, si existe algún tipo de secreción y no estás amamantando, deberás acudir a consulta médica.

Detectar un cambio o un bulto en la mama no es una razón para entrar en pánico.

Las mamas a menudo se sienten diferentes en distintos lugares y entran en juego factores como la etapa del ciclo menstrual y otros.

Además, **conforme se envejece, el aspecto y la sensación de las mamas al palparlas cambia.**



## EXPLORACIÓN CLÍNICA DE MAMAS: LA RECETA HECHA POR LOS EXPERTOS

Así como en el mercado el vendedor es experto reconociendo las mejores frutas, **la exploración clínica de mama deberá ser realizada por especialistas médicos.**



## ¿CUÁNDO EMPEZAR A REALIZAR LA EXPLORACIÓN CLÍNICA DE MAMAS?

La **Fundación CIMA** recomienda tener estas revisiones anualmente, a partir de los 16 años, ya que antes de los 20 años se presentan muchos cambios hormonales.

## RECETA DE LA EXPLORACIÓN CLÍNICA DE MAMAS



### INGREDIENTES:

- Un especialista médico
- Una bata médica

### PREPARACIÓN:

#### *Paso 1: Programa tu revisión en tu unidad de salud*

El mejor momento para agendar tu cita médica es hacerlo **entre el quinto y séptimo día después de tu menstruación**, la razón es porque tus senos están desinflamados y menos sensibles.

Si no menstruas, programa tu cita cuando te convenga.

Si estás lactando, programa tu cita justo después de haber amamantado.



## Paso 2: Revisión por expertos



Te darán una bata y te pedirán que retires tu ropa de la cintura para arriba, lo que permitirá que cubras las zonas de tu cuerpo que no se estén revisando o palpando.



El personal especializado palpará tus senos y axilas, por lo que deberás alzar ambos brazos para permitir la correcta revisión.



En cada lado se ejercerán diferentes tipos de presión para poder explorar bien tus mamas. Si llegará a encontrar alguna anomalía el especialista, te va a detallar de qué se trata.

### TOMA EN CUENTA:

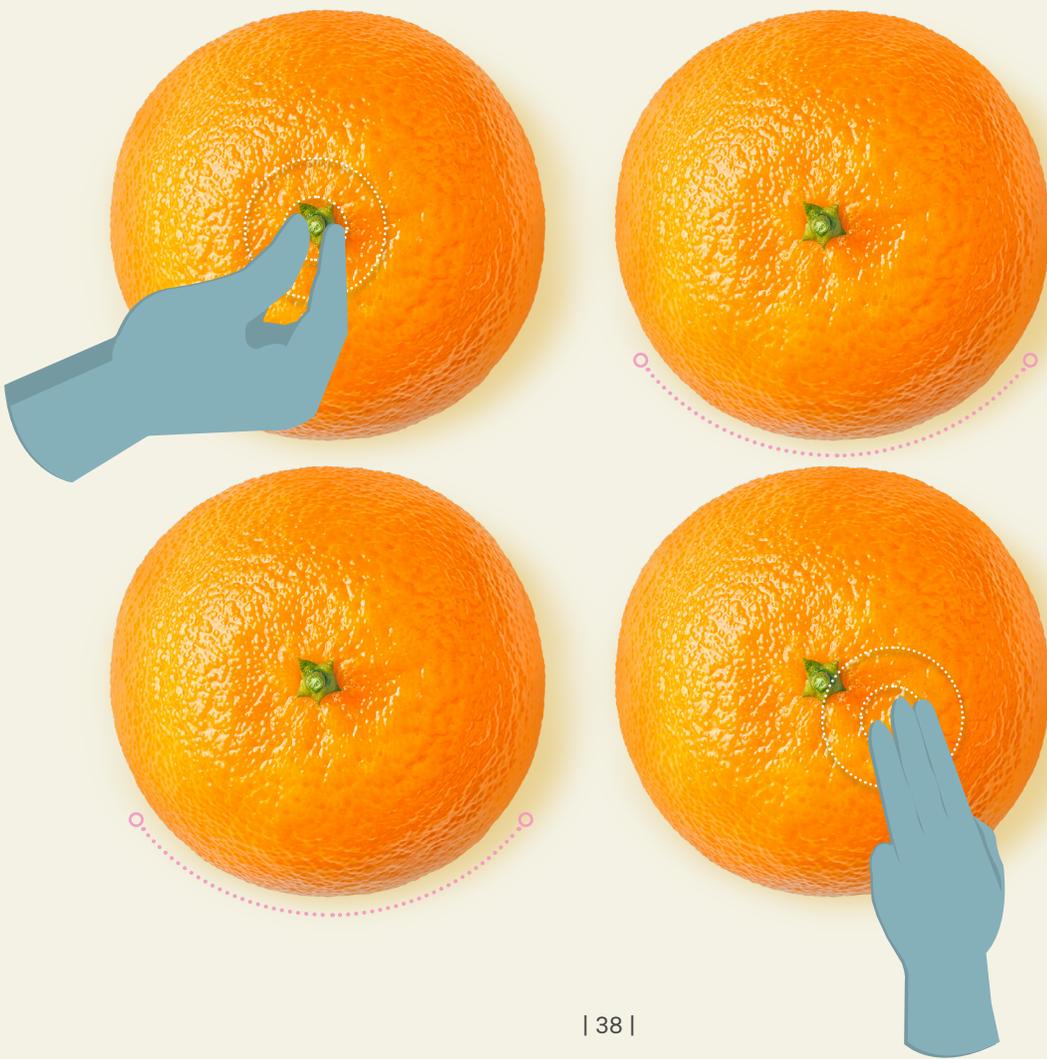


Al asistir a tu unidad de salud o consultorio de tu médico, deberá examinarte personal especializado o de enfermería capacitado que garantice el respeto a tu privacidad (presencia de algún familiar, enfermera o auxiliar de consultorio).

### **Paso 3: Plática de resultados**

Si se hubiera una anomalía tu especialista te dirigirá a un especialista mayor para que se haga un estudio más específico y se pueda tener un análisis más exacto. No pierdas la calma, esto no significa que se trate de cáncer.

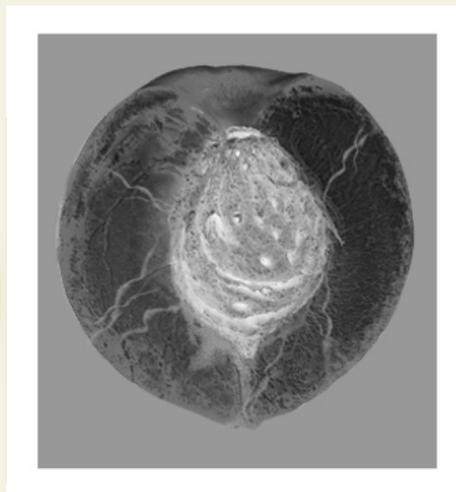
**¡Perfecto!** Así de rápida es esta gran receta de la exploración clínica de mamas.



## MASTOGRAFÍA: UNA SÚPER RECETA CON VISTA DE RAYOS X

### MASTOGRAFÍA:

Es un estudio de rayos X que es utilizado para buscar anomalías en las mamas, ayudando a detectar el cáncer en sus etapas iniciales, cuando aún no es palpable por el personal médico o por una misma.



### ¿CUÁNDO EMPEZAR A REALIZAR LA MASTOGRAFÍA?

La Fundación CIMA recomienda realizarlas de manera anual en mujeres de 40 a 69 años de edad, y llevar los resultados con tu médico ginecólogo para que haga una lectura de este estudio.

## ¿CUÁNTOS TIPOS DE MASTOGRAFÍAS EXISTEN?

Dentro de esta forma de prevención del cáncer de mama existen 2 tipos de mastografías:



### Mastografía de detección

Se recomienda realizarla de manera anual si tienes entre 40 a 69 años de edad, **sin que presente signos o síntomas sospechosos.**

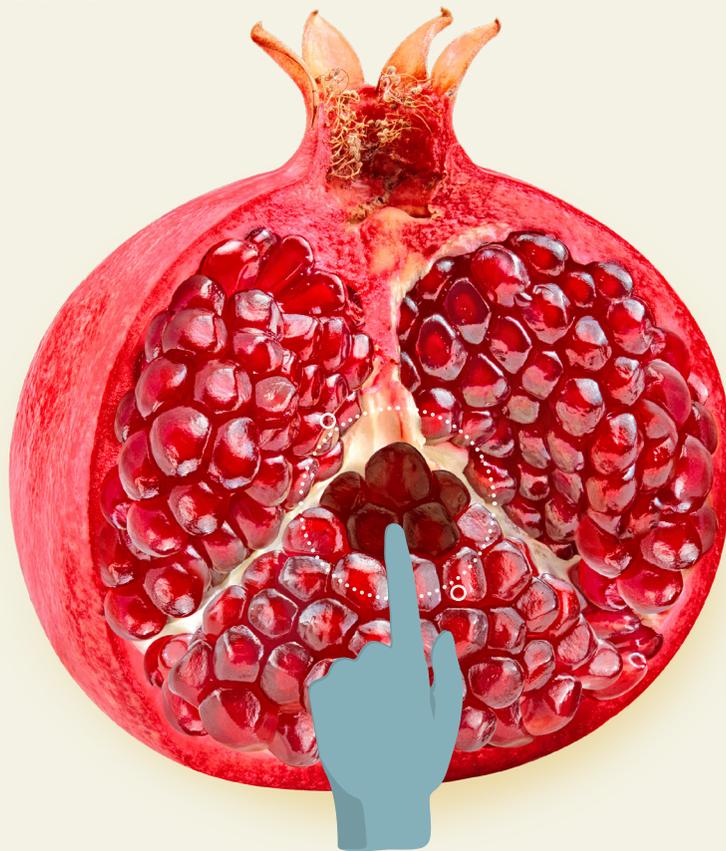


### Mastografía de diagnóstico

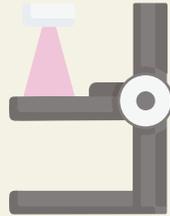
Está indicada por un médico cuando en la exploración clínica o en el resultado de la mastografía de detección **se presenta alguna lesión sospechosa.**

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR UNA MASTOGRAFÍA?

Este estudio ha demostrado ser el método más efectivo para la detección oportuna del cáncer de mama, es capaz de detectar de 80 a 90% de los cánceres en mujeres sin signos ni síntomas, la probabilidad de detección se incrementa si se complementa con historia clínica, que incluya la identificación de factores de riesgo y la exploración clínica.



## RECETA DE UNA MASTOGRAFÍA



### INGREDIENTES:

- Una bata médica
- Mastógrafo (máquina que realiza la mastografía)
- Radiólogo

### PREPARACIÓN:

#### ***Paso 1: Programa tu revisión en tu unidad de salud o laboratorio***

El mejor momento para agendar tu cita médica es hacerlo entre el quinto y séptimo día después de tu menstruación, la razón es porque tus senos están desinflamados y menos sensibles.

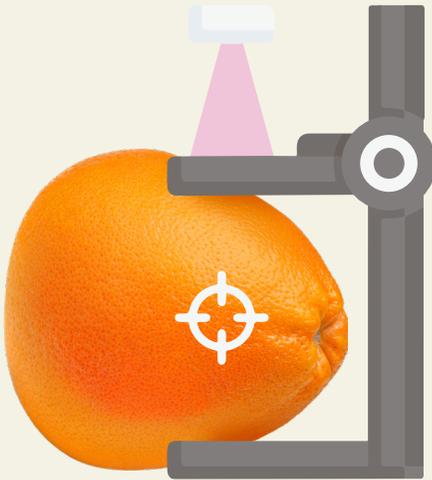
Si no menstruas, programa tu cita cuando te convenga.

Si estás lactando, programa tu cita justo después de haber amamantado. **Toma en cuenta que los rayos X de la mastografía no afectan de ninguna manera la leche materna**, ya que la radiación no permanece en la mama, de modo que se puede continuar lactando luego de este estudio sin ninguna preocupación.



## Paso 2: Revisión por mastógrafo

Este estudio se lleva a cabo en pocos minutos, el procedimiento es:



Te darán una bata y te pedirán que retires tu ropa de la cintura para arriba, lo que permitirá que cubras las zonas de tu cuerpo que no se estén revisando o palpando.

Aunque puedes conocer el procedimiento de la toma de la mastografía, cuando ya estés con la bata el personal te lo volverá a explicar.

Te colocarán de pie frente al mastógrafo, **el técnico radiólogo te guiará para que recargues uno de tus senos entre dos placas especiales, el cual será comprimido durante algunos segundos mientras toman la radiografía**, luego se procederá de la misma forma con el otro seno.

### TOMA EN CUENTA:



Los senos deben ser comprimidos firmemente para tomar una buena radiografía, esta compresión es necesaria para obtener imágenes de calidad con la menor cantidad de radiación posible. No todas las mujeres sienten lo mismo, para algunas, resulta molesto y para otras es doloroso.

### ***Paso 3: Entrega de placas de rayos X de la mastografía***

Días después, te entregarán las radiografías de tus senos en tu unidad médica.

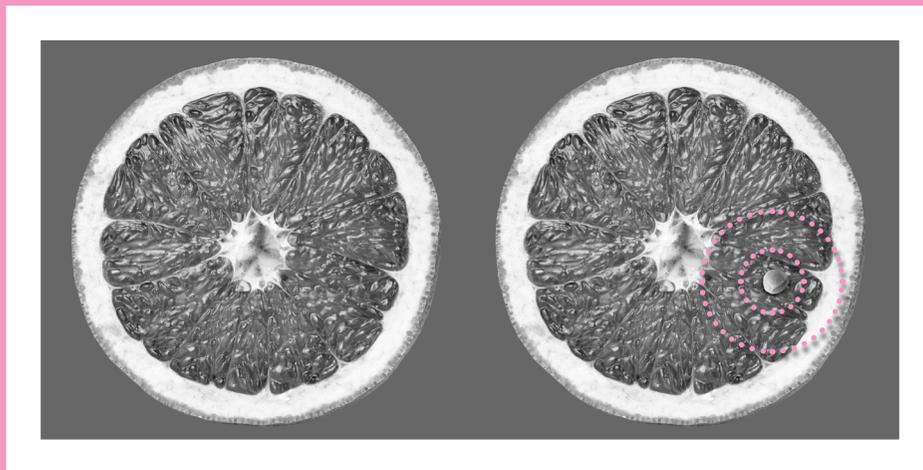
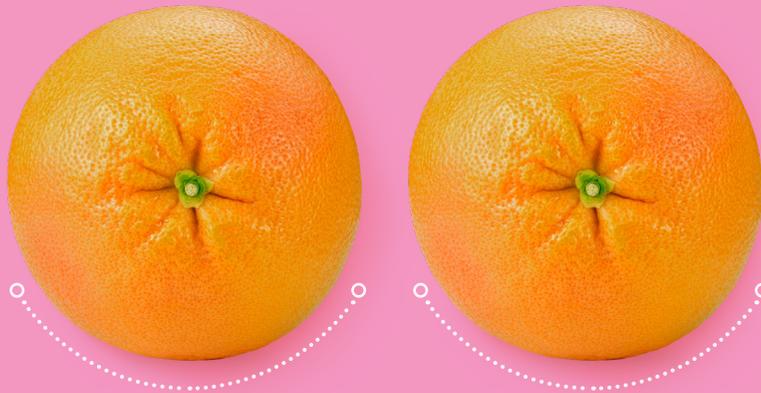
### ***Paso 4: Lectura de las mastografías***

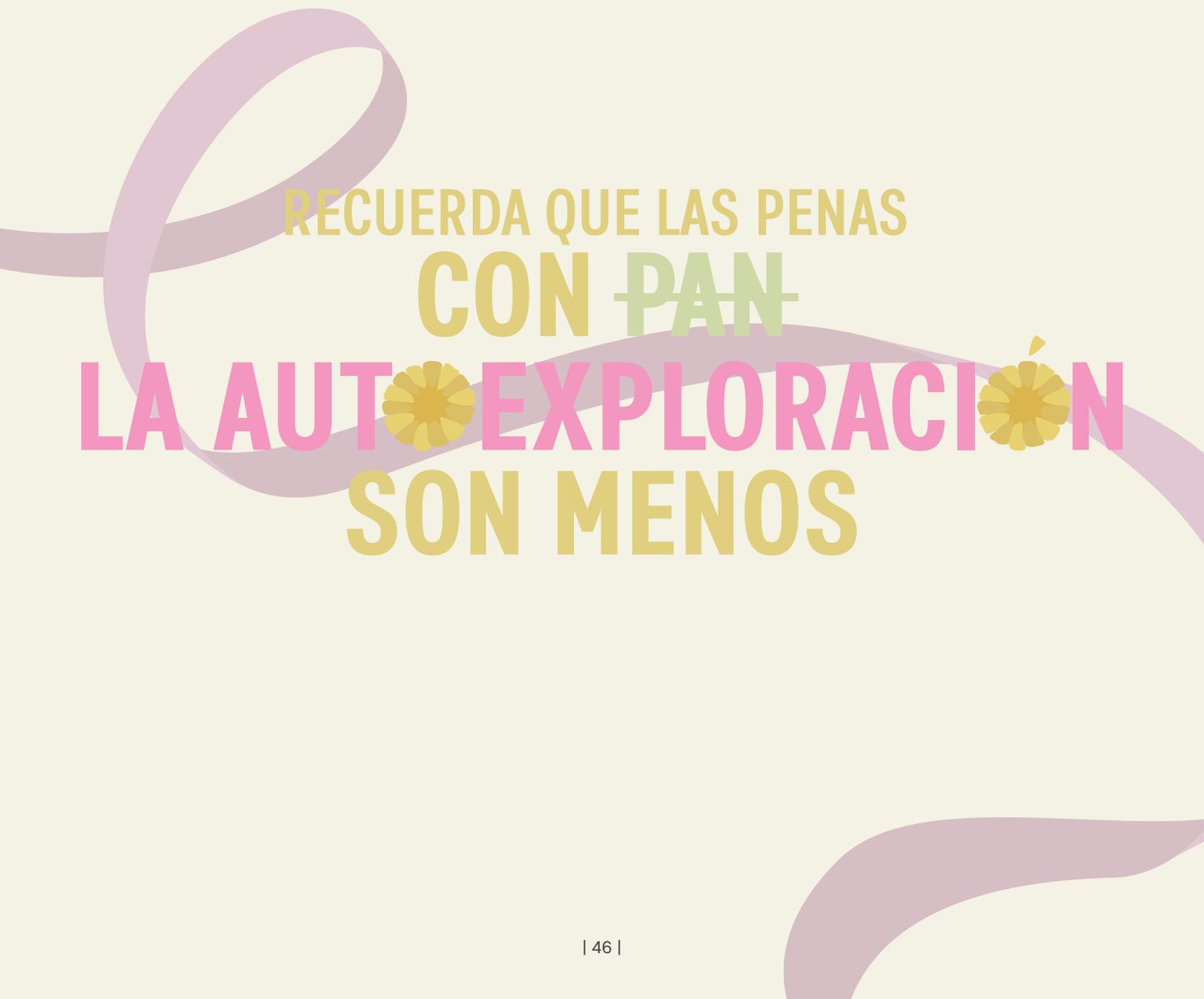
Deberás mostrar la radiografía de tus senos a tu médico especialista para que pueda brindarte una interpretación de tus resultados, y al que podrás preguntar tus dudas acerca de cada detalle de este estudio.



Si tienes dudas sobre tu caso o respecto a dónde acudir puedes ponerte en contacto con la Fundación CIMA y con gusto te informarán y ayudarán a resolver tus dudas para que tomes acción, incluso ¡con precios preferenciales!

**¡Listo!** En menos de lo que imaginaste se logró la súper receta de la mastografía.





RECUERDA QUE LAS PENAS  
~~CON PAN~~

LA AUTO  EXPLORACIÓN   
SON MENOS

## ¿CUÁNDO ES NECESARIO ACUDIR CON UN ESPECIALISTA?

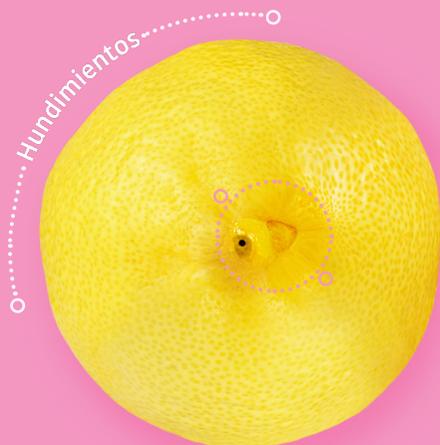
Para dar la máxima curación a un cáncer de mama se debe hacer un diagnóstico temprano, por eso es importante que conozcas los signos o síntomas visibles más frecuentes con limones, ¡presta atención!



Presencia de un bulto  
(protuberancia)  
o masa en la mama o axilas

Sabemos que los senos no tienen el mismo tamaño, pero al observarlos puedes notar si hay algún cambio en cuanto a su tamaño o asimetría distintiva





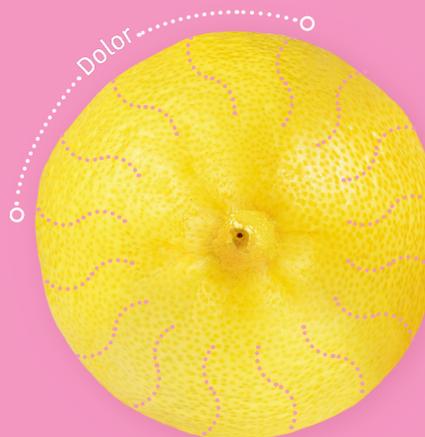
Hundimientos en alguna zona,  
revísalo al alzar y bajar los brazos

Secreción de líquido  
desconocido o sangre  
por el pezón



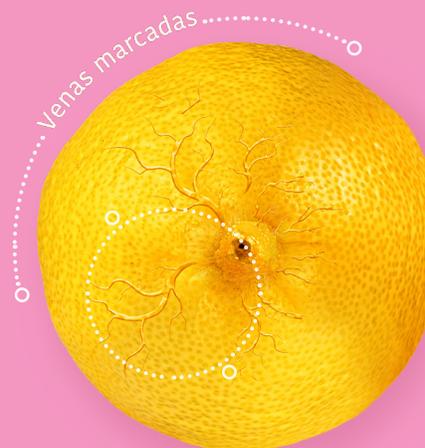
Cambios en el pezón:  
retracción del pezón,  
desviación o descamación

Dolor, más allá de los cambios por el ciclo menstrual, en el pecho o la axila



Cambios en la piel: enrojecimiento, textura distinta como la piel de una naranja, engrosamiento de la piel

Aparición de venas marcadas



Si detectas cualquiera de los síntomas, deberás acudir a un médico oncólogo de inmediato: **NO PERMITAS QUE EL MIEDO TE DETENGA, ACTÚA CON RAPIDEZ.**

### TOMA EN CUENTA:



Ninguno de esos síntomas significa que tienes cáncer, solo que debes revisarte con el médico indicado. Si no sabes a quién acudir, llama a Fundación CIMA, te acercarán a un especialista.

*«¡NO LA HAGAS DE JAMÓN!  
DILE SÍ A LA  
AUTOEXPLORACIÓN»»*

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL CÁNCER DE MAMA?

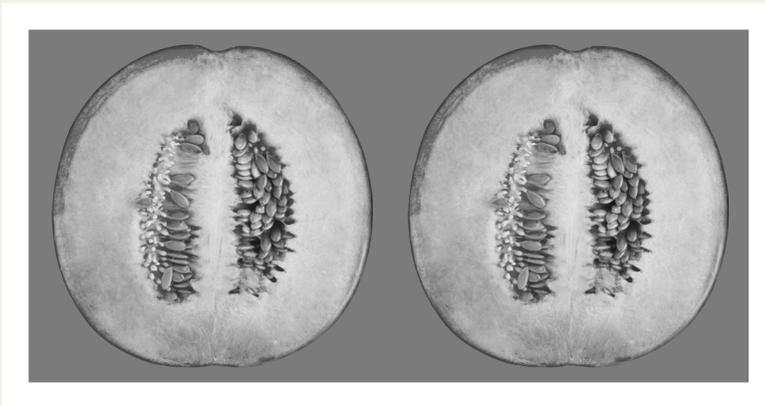
Te contamos que el médico especialista en mamas que realiza el diagnóstico es el médico oncólogo.

Las pruebas y procedimientos usados para el diagnóstico del cáncer de mama pueden ser:



### Exámen clínico de mama

Como ya explicamos, es cuando el médico examina las dos mamas y los ganglios linfáticos, desde la axila para detectar bultos o anomalías.



### Mastografía

Recuerda que es un estudio radiográfico mediante el uso de equipo especializado llamado mastógrafo.



### Ecografía mamaria

Se usa a través de ondas sonoras para producir imágenes de las estructuras que están a un nivel profundo dentro del cuerpo y ayuda para determinar si el bulto encontrado en la mama es una masa sólida o un quiste lleno de líquido.



### Extracción de muestra (Biopsia)

Procedimiento que se realiza para extraer una pequeña muestra de tejido del cuerpo para su análisis en un laboratorio.

Durante ella, el doctor usa un dispositivo especializado con una aguja guiada por rayos X u otra prueba por imágenes, para extraer un núcleo de tejido del área considerada como sospechosa.

Es importante llevar a cabo una biopsia para saber qué tumor tenemos y a qué subtipo pertenece. No todos los tumores son iguales y no todos los tipos de cáncer de mama se tratan igual.

## ¿EL CÁNCER DE MAMA TIENE UN TRATAMIENTO?

¡**Buenas noticias!** Este cáncer de mama tiene varias formas de ser tratado, y es el médico oncólogo quien determina cuál es el mejor para cada caso.

### TOMA EN CUENTA:



Cada tratamiento está basado en el tipo de cáncer, tamaño, grado, estadio (se refiere a qué tanto se ha extendido en el cuerpo), si las células cancerosas son susceptibles a las hormonas, y además, el doctor considerará el estado de salud del paciente.

Con el mismo cuidado que eliges las mejores frutas y verduras para tus recetas, es con el mismo detalle que debes elegir tu tratamiento. **Así que es una buena idea buscar una segunda opinión sobre el tratamiento que requieres**, lo que definitivamente va a ayudarte a tomar la mejor decisión.

Puedes acudir con un especialista en mamas y acercarte con otras mujeres que se hayan enfrentado a esta situación, **en Fundación CIMA podemos ponerte en contacto con ellas.**

Una vez que tus médicos y tú hayan elegido el procedimiento adecuado para el cáncer de mama, se traza un plan en donde se establece el tiempo, el especialista, el tipo de tratamiento, la aplicación, los días de consulta y el seguimiento que se le dará durante todo el proceso a la paciente.

Además, en cada paso que se da, se reúnen una serie de anotaciones y observaciones de parte de los especialistas que permitirá mantener una atención y supervisión interdisciplinar.

ÁNDALE JUANA NO TE DILATES  
CON LA ~~CANASTA DE LOS CACAHUATES~~

LA AUTO  EXPLORACIÓN   
QUE TANTO TE LATE

## ¿QUÉ HACER CUANDO SE DA UN DIAGNÓSTICO POSITIVO A CÁNCER?

Es normal que esta noticia te haga sentir miedo, ansiedad y hasta enojo, pero **recuerda mantener la calma y no te anticipes a los hechos porque cáncer no significa muerte y existen múltiples formas de tratarlo.**

**Plática con tu médico para resolver todas tus dudas y poder tomar las mejores decisiones de tu tratamiento.** Te compartimos algunas preguntas que puedes hacerle y que te ayudarán a entender mejor qué tipo de cáncer tienes:

*¿Qué tipo exacto de cáncer de mama tengo?*

*¿Qué tan grande es el tumor? ¿Dónde está exactamente?*

*¿Se ha propagado el cáncer a los ganglios linfáticos o a otros órganos?*

*¿En qué etapa se encuentra el cáncer? ¿Qué implica esto?*

*¿Necesitaré otras pruebas antes de que podamos decidir el tratamiento?*

*¿Tengo que consultar con otros médicos o profesionales de la salud?*

*¿Cuál es el estado del receptor hormonal de mi cáncer? ¿Qué implica esto?*

*¿Cuál es la expectativa de supervivencia con base a cómo se ve mi cáncer?*

*¿Debería considerar las pruebas genéticas? ¿Cuáles son mis opciones de pruebas?*

*¿Debo hacerme una prueba genética en casa?*

*¿Cuáles serían las razones a favor y en contra para hacerme las pruebas?*

*¿Cómo puedo obtener una copia de mi informe patológico?*

Tranquila, no vas a recorrer este camino sola, **siempre podrás contar con el apoyo de tus seres queridos y el de la Fundación CIMA, para hacer más fácil el proceso de adaptación.**

## ¿CÓMO ABORDAR EL TEMA CON LOS SERES QUERIDOS?

Aunque no lo creas, cuando se recibe el diagnóstico de cáncer de mama, la familia y seres queridos también pueden verse afectados; de hecho, lo más posible es que no sepan cómo hablar de la enfermedad ni cómo actuar, o que tengan miedo de mencionar el tema frente a ti, ya que en ese momento se detonan emociones difíciles de asimilar.

Será más fácil si tratas de manera directa el tema con las personas en las que confías, así podrás acercarte a ellas durante todo este difícil proceso. **Toma la iniciativa en las conversaciones sobre tu diagnóstico, indica de qué te gustaría hablar y de qué no, para establecer las formas de abordar el tema.**

### TOMA EN CUENTA:



La presencia de los seres más cercanos, independientemente de si son esposos, parejas, hijos, padres o amigos, es esencial durante el tratamiento del cáncer, y luego, en la transición a la vida después del cáncer.



## ¿CÓMO PUEDO LIDIAR CON MIS EMOCIONES?

Es cierto que a lo largo de esta enfermedad se tendrán diversas emociones durante las distintas fases de la enfermedad: el diagnóstico, cada uno de los diferentes tratamientos que se reciben y la recuperación.

Como en toda buena receta, hay consejos que pueden ayudar a mejorar su sabor, así que te queremos compartir los que creemos que son una buena opción:

- Podría llegar a ser difícil por la carga de emociones que tienes, pero puedes empezar al intentar generar una buena comunicación con la pareja, familiares, amigos o personas con las que sientas confianza, esto será clave para aprender a lidiar con tu estado de ánimo.
- Buscar ayuda profesional con psicólogos y/o psiquiatras con el fin de lograr un correcto manejo de las emociones y sobrellevar mejor los miedos y dudas que enfrentas.
- Acércate a grupos de apoyo, siempre es útil escuchar los testimonios de otras pacientes que van más adelantadas en el proceso de recuperación.

### TOMA EN CUENTA:



En la Fundación CIMA encontrarás grupos de apoyo emocional a mujeres diagnosticadas o quienes viven con cáncer de mama metastásico, donde a través de la guía de psico-oncólogas certificadas te ayudarán a identificar, aceptar, expresar los sentimientos y emociones que se experimentan a lo largo de la enfermedad, y más allá de sesiones terapéuticas frontales, se brindan talleres de belleza, yoga y superación personal. **¡No dudes en acercarte!**

HAY  
DE DULCE, CHILE Y DE MANTECA, Y  
**AUTO****EXPLORACION****N**  
PARA QUE PREVENGAS





The background is a solid light green color. On the left side, there are several white line-art illustrations of leaves and citrus slices. A thick, vibrant pink ribbon starts from the top right, loops around, and extends towards the bottom right. The text is positioned in the lower-left quadrant.

# LA ALIMENTACIÓN

CLAVE EN TODA ENFERMEDAD

## ¿NECESITAS UNA **ALIMENTACIÓN ESPECIAL** CONTRA EL CÁNCER DE MAMÁ?

Aunque lo cierto es que **no existen alimentos que puedan evitar el cáncer de mama, una dieta saludable siempre le brindará muchos beneficios a tu sistema inmune**, que es quien se encarga en tu cuerpo de combatir todas las infecciones y enfermedades.



## ¿CÓMO LOGRAR TENER UNA DIETA RICA, SALUDABLE Y VARIADA?

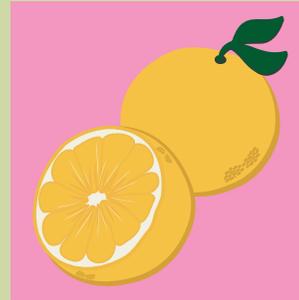
Ahora sí llegó la hora de ir al mercado y elegir los alimentos que tengan los mejores beneficios para tu cuerpo, y es que en la variedad está el gusto de elegir, así que prepara el diente para crear platillos que sumen diferentes colores, texturas y sabores.



Preparamos una **lista de alimentos nutritivos que puedes incluir en tu dieta** y sobre todo, son fáciles de encontrar en todas partes:

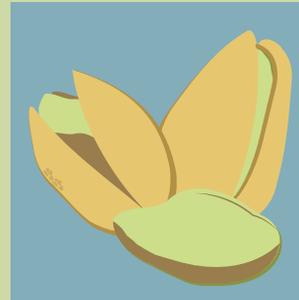
Ayuda en la cicatrización, es antioxidante y se encuentra en frutas y verduras como guayaba, naranja, mandarina, mango, piña, limón, toronja, fresas, kiwi, melón, brócoli, jitomate, pimienta roja y verde.

**VITAMINA C**



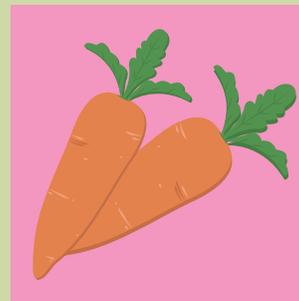
Ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y es antioxidante y lo encuentras en nueces, cacahuates, almendras, pistaches, mango, aceite de oliva y semillas de girasol.

**VITAMINA E**



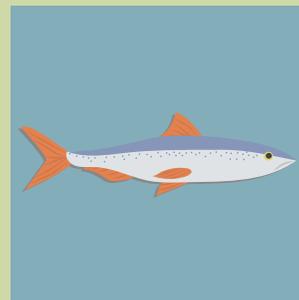
Ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sanas, y está en zanahoria, espinaca, lechuga, huevo, mango y melón.

**VITAMINA A**



Fortalecen las neuronas y mejoran la salud del corazón y lo encuentras en semillas de chía, salmón, pescado, atún y frutos secos.

**OMEGA-3**



Necesaria para la absorción adecuada de calcio; se almacena en los huesos y está principalmente en pescados como atún, salmón y sardinas, otras fuentes son los lácteos (leche de vaca, queso, yogurt) y la yema de huevo; en menor proporción, fuentes vegetales como germen de trigo y champiñones.

## VITAMINA D



Es necesario para la función inmunológica, la cicatrización de heridas, la coagulación de la sangre, la función tiroidea y mucho más, lo encuentras en arroz integral, camarón, chocolate negro, semillas de calabaza, cereales enriquecidos, carne de res, pollo y de pescado.

## ZINC



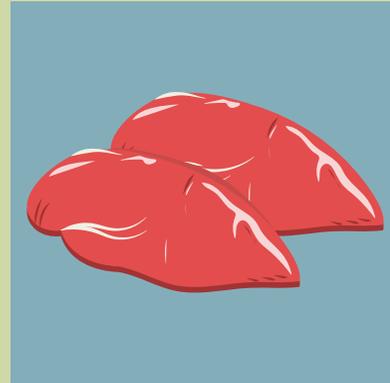
Ayudan a combatir y prevenir enfermedades intestinales como colitis, síndrome del intestino irritable, enfermedad de Crohn e inflamación intestinal, puedes encontrarlos en yogurt y bebidas probióticas.

## PROBIÓTICOS



Ayudan al cuerpo a obtener energía y a formar glóbulos rojos, encuéntralo en el hígado, mariscos, pescado, huevo y productos lácteos.

## COMPLEJO B



Ayuda al organismo a crear células nuevas y está en verduras de hoja verde como espinaca, acelga y berro, y cereales enriquecidos.

## ÁCIDO FÓLICO



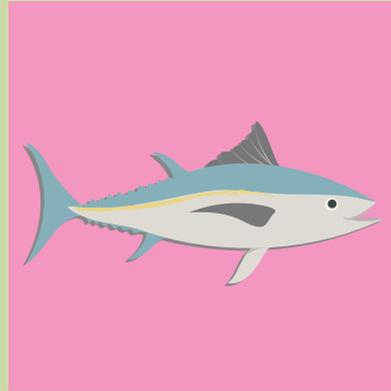
Se necesita para producir hemoglobina y mioglobina que son las encargadas de llevar y almacenar oxígeno en el cuerpo, y lo encuentras en carnes rojas, verduras de hoja verde y frutos secos.

## HIERRO



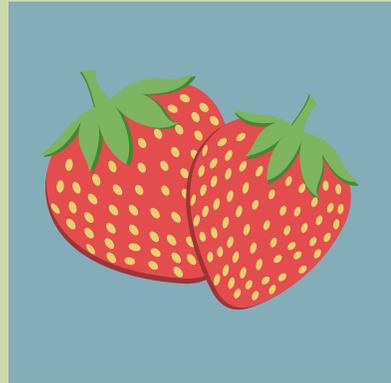
Participa en la prevención del daño celular y está presente en pescados, mariscos, huevo, cereales integrales y ajo.

## SELENIO



Pueden prevenir o retrasar algunos tipos de daños a las células, búscalo en el aceite de oliva, cacao, moras azules, frambuesa, fresa, jengibre y cúrcuma.

## ANTIOXIDANTES



Serán clave para tu pronta recuperación y los encuentras en el aceite de oliva y aceitunas, verduras de hoja verde como espinacas, col, acelgas y brócoli, nueces y semillas, jitomate, ajo, frutas como fresas, arándanos, cerezas y naranjas, especias, como el jengibre y la cúrcuma.

## ALIMENTOS CON PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS





## MENÚ PARA TODOS LOS DÍAS: **RECETAS SALUDABLES**

Muchas veces pensar en comida saludable puede llegar a parecernos monótono, pero esta vez haremos lo contrario. De hecho, puede ser que esta sea la sección que más sabor tenga. Por eso te presentamos distintas recetas que pueden formar parte de tu menú de todos los días. Se tratan de propuestas que se realizan en poco tiempo y con ingredientes al alcance de todos.

# ENSALADA MIXTA CON ADEREZO DE CILANTRO Y LIMÓN

Si nuestra cocina fuese un restaurante, esta ensalada mixta de lechuga, jitomate, cebolla y aguacate con aderezo de limón y cilantro sería la ensalada de la casa. Y es tan fácil de preparar que la puedes hacer varias veces a la semana, es **nutritiva**, **refrescante** y su sabor puede llevarte a recordar a una de las ensaladas que preparaba tu mamá o tu abuelita en los días de calor.



Rinde: 6 a 8 porciones



Tiempo de preparación: 25 minutos

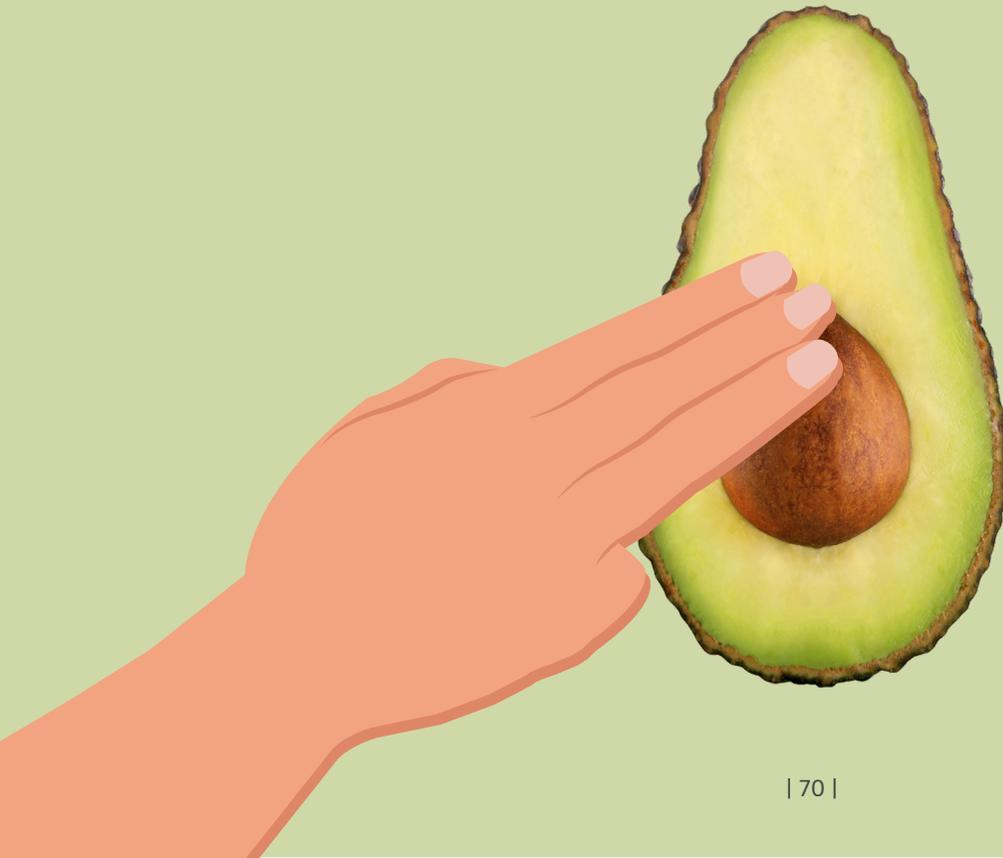
### ALGUNOS BENEFICIOS DE ESTA RECETA:



Al elegir los ingredientes, recuerda palparlos, es mejor si eliges unos jitomates un poco más firmes y aguacates en su punto exacto. Por cierto, ya que vas a palpar las verduras, tómate un tiempo también para autoexplorar tus senos, esto le agregara unos minutos más a tu receta, pero pueden salvar tu vida.

## INGREDIENTES:

- Jugo de 2 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de cilantro picado finamente
- 1 cabeza de lechuga lavada, desinfectada y cortada en trozos de buen tamaño
- 2 jitomates cortados en rodajas
- ½ cebolla morada o blanca cortada en rodajas finas y enjuagadas con agua fría
- 1 aguacate cortado en tajadas o cuadritos
- Sal y pimienta al gusto





## PREPARACIÓN:

1. Para el aderezo, mezcla cilantro picado, jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. \***Recuerda moderarte con la sal.**
2. Pon la lechuga, jitomates, cebolla y aguacate en una fuente para ensaladas, plato grande o un refractario de vidrio.
3. Añade el aderezo a las verduras y mezcla bien

## NOTA:



Si deseas añadir o sustituir las verduras, considera opciones como rábanos, pepinos o zanahorias. Al igual puedes agregar carne de pollo desmenuzada o asada, o camarones/mariscos para una ensalada más completa.

# CALDO DE VERDURAS DE INVIERNO

No hay nada más reconfortante que una sopa deliciosa cuando el frío llega y **una sopa de verdura puede ayudar a entrar en calor durante invierno**. No solo servirá para nutrirte sino que puede transportarte a la niñez, un recuerdo delicioso, y lo mejor es que para su elaboración se pueden utilizar una variedad de ingredientes, lo que hace que sea difícil aburrirse de su sabor.



Rinde: 4 porciones



Tiempo de preparación: 30 minutos

### ALGUNOS BENEFICIOS DE ESTA RECETA:



Vitamina A



Digestivo



Antiinflamatorio



Antiinflamatorio



Antioxidante



Vitamina K

En esta receta vas a utilizar diferentes ingredientes como las cebollas, las cuales tienen diferentes texturas y tamaños, así como tu pecho. Antes de comenzar la preparación, queremos que te tomes unos minutos para comenzar a palpar tus senos, porque en la autoexploración está la prevención temprana, ¿estás lista? ¡Hagámoslo!

## INGREDIENTES:

- 2 zanahorias medianas, cortadas en cuatro
- 1 cebolla mediana, cortada en cuatro
- 3 tallos de apio, cortados en cuatro
- 4 piezas de cebollitas de cambray
- ½ cucharada de jengibre en polvo o 1 pieza de 1 pulgada de jengibre, pelado
- 8 dientes de ajo, finamente picados
- 8 ramitas de perejil
- ½ cucharadita pimienta en polvo
- 2 clavos
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- Sal al gusto
- 8 tazas de agua



## PREPARACIÓN:

1. Calienta un poco del aceite en una olla a fuego medio alto. Agrega el ajo y cocina 30 segundos; luego las verduras y cocina constantemente durante 5 minutos. Suma los jitomates y cocina 5 minutos más. Adiciona los demás ingredientes.
2. Cubre con suficiente agua y reduce el fuego a medio. Tapa y deja cocinar 25 minutos más o hasta que las verduras estén suaves.
3. Agrega la sal y más condimentos que desees. Mezcla para disolverlos. Aumenta el fuego a medio alto; cubre y cocina 5 minutos más, revolviendo ocasionalmente hasta que esté más espesa. Para servir puedes acompañar con jugo de limón y salsa picante.



### NOTA:



Puedes hacer rendir más tu caldo utilizando la mitad de una bolsa de pasta y cocinarlo a la par de las verduras. O si desees, puedes incluir más verduras y convertirlo en una crema; solo lleva todas las verduras y un poco de caldo a la licuadora, y elige la textura que consideres ideal. Te aconsejamos que a tu crema la acompañes con trozos de pan tostado. Si te sobra un poco de caldo puedes reservarlo y usarlo para preparar una receta diferente.

# TACOS DE VERDURAS Y POLLO

¿Conoces a alguna persona a la que no le gusten los tacos? Si tu respuesta es sí, seguramente esa persona es una en un millón. La verdad es que son deliciosos, sabrosos y muy fáciles de preparar, **ideales para una comida ligera y para toda la familia**. ¡Vamos a prepararlos!





### ALGUNOS BENEFICIOS DE ESTA RECETA:



Cuando elijas los ingredientes, no olvides revisar que estén en su punto y eso se puede distinguir a simple vista. Ese mismo paso puedes repetirlo pero ahora con tu cuerpo: observa tus senos y detecta si hay alguna anomalía, es vital para detectar el cáncer de mama y darte más vida.

## INGREDIENTES:

- 16 tortillas de maíz
- 2 ½ pechugas o 5 muslos de pollo (te sugerimos pedirlos deshuesados y sin grasa)
- 250 g de champiñones
- Queso blanco (al gusto)
- 1 cebolla
- 2 pimientos rojo
- 2 pimientos verdes
- 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de pimienta
- 16 ramitas pequeñas de cilantro



## PREPARACIÓN:

1. Coloca el pollo en un tazón. Sazona, añade una cucharada de aceite y la pimienta. Mezcla bien y deja marinar durante 15 minutos.
2. Dora las tiras de pollo en una sartén sin aceite, hasta que estén bien cocidas. Reserva.
3. Pela la cebolla, córtala en juliana y cocínala en una sartén con tres cucharadas de aceite. Retira el tallo y las semillas de los pimientos. Córtalos en juliana, añade a la sartén. Sazona. Limpia los champiñones, lámalos y añade. Cocina durante unos 15 minutos y agrega la sal.
4. Calienta las tortillas (1 minuto por cada lado) en una sartén sin aceite.
5. Extiende las 4 tortillas sobre un molde para horno, coloca encima de cada una, un poco de queso, una porción de verduras y unas tiras de pollo. Hornea a 200°C durante 3 minutos (con el horno precalentado por 10 minutos). Sirve los tacos de pollo y verduras y adorna con unas hojas de cilantro.



### NOTA:



Puedes hacer que el sabor se multiplique al marinar el pollo con otras especias. Recuerda: ¡en la variedad está el gusto!

# TACOS DE CHAMPIÑONES, ESPÁRRAGOS Y AGUACATE

Con esta receta vegetariana vas a chuparte los dedos, y verás lo fácil que es dar un extra a tus platillos. La opción que proponemos tiene un toque árabe, pero como cualquier platillo, puedes agregarle o quitarle lo que no te guste para disfrutarlo al máximo, se trata de que también te inspires cocinando de forma saludable.

Rinde: para 4 personas



### ALGUNOS BENEFICIOS DE ESTA RECETA:



Para esta receta deberás elegir ingredientes en buen estado y frescos, como los champiñones; checa que tengan una apariencia de color uniforme y consistencia firme. En tus senos debes hacer lo mismo al momento de realizar la autoexploración; observa cualquier cambio o anomalía y date tiempo para comenzar a prevenir y si detectas algo debes acudir al médico.

## INGREDIENTES:



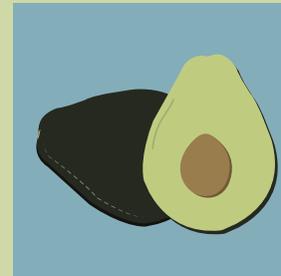
### PARA LOS TACOS:

- 8 piezas de pan árabe
- 3 tazas de espárragos picados
- 1 taza de champiñones limpios y rebanados
- 4 piezas de cebollitas cambray
- 4 dientes de ajo picados
- ½ kg de queso fresco o requesón
- 1 cucharadita de aceite de oliva



### PARA LA SALSA BLANCA:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar
- Jugo de un limón
- Sal y pimienta al gusto
- Tallo de la cebollita de cambray finamente picado



### PARA LA GUARNICIÓN:

- 1 aguacate picado en cubitos
- 1 jitomate picado en cubitos
- 3 ramitas de perejil finamente picadas



## PREPARACIÓN:

1. Lava y desinfecta toda la verdura que vamos a utilizar.
2. Dora la cebolla y el ajo en una sartén con una cucharadita de aceite de oliva y agrega y saltea los espárragos. Cuando ya estén cocidos, agrega los champiñones.
3. Para la salsa blanca, en un pequeño tazón agrega el yogurt, el jugo de limón, lo verde de la cebollita de cambray, el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Revuelve hasta obtener el sabor deseado.
4. Mezcla el perejil, aguacate picado y tomate picado en un tazón pequeño.
5. Calienta el pan árabe en una sartén o comal a fuego bajo, para evitar que se tueste, y ve reservando las que estén calientes en una servilleta. ya que estén todas calientes, apaga el fuego.
6. Prepara los tacos al agregar al pan árabe queso al gusto, el salteado de espárragos, el perejil, aguacate y tomate y la salsa blanca. Puedes agregar también alguna salsa picante.

## NOTA:



A esta receta le puedes sumar zanahorias ralladas, ejotes hervidos, granos de elote amarillos, incluso hummus de garbanzo para darle a estos tacos un toque más árabe.

# ATÚN A LA MEXICANA

Se trata de una exquisita receta de atún guisado a la mexicana, un plato muy sencillo, práctico, accesible y que puedes comer a cualquier hora del día. Sus ingredientes son fáciles de conseguir y su preparación es rápida, tanto que puede sacarte de cualquier apuro cuando no tienes mucho tiempo para cocinar.



Rinde: para 4 personas



Tiempo de preparación: 20 minutos

### ALGUNOS BENEFICIOS DE ESTA RECETA:



Te sugerimos practicar la técnica de autoexploración mientras estás eligiendo los ingredientes para preparar la receta. Por ejemplo, palpa la cebolla con diferentes niveles de intensidad, asegúrate que su textura y color sean uniformes. Ahora repite este mismo proceso, pero con tus senos; así podrás descubrir si no hay anomalías en ellos.

## INGREDIENTES:

- 3 latas de atún en agua
- 2 piezas de jitomate
- 1 pieza de cebolla
- 2 piezas de chile serrano o el que deseen
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 aguacate cortado en tajadas o cuadritos
- 1 cucharada de aceite





## PREPARACIÓN:

1. Pica finamente la cebolla y el jitomate. Reserva.
2. Calienta una sartén y agrega el aceite para añadir la cebolla y deja que se torne transparente.
3. Añade el jitomate y deja que se integren ambos ingredientes, mueve muy bien y deja que se cuezan durante 3 minutos.
4. Suma los chiles serranos picados en trozos pequeñitos; remueve para seguir integrar todo y deja que se cueza todo junto 2 minutos más.
5. Abre las latas de atún, escúrrelas muy bien y viértelas en la sartén, sazona con sal y pimienta. Remueve para integrar todos los ingredientes perfectamente y deja que se cocine todo junto durante 5 minutos más.
6. ¡Listo! Acompaña el atún a la mexicana guisado con unos ricos totopos de maíz o tostadas.



### NOTA:



Si quieres que te rinda más esta receta, puedes agregar más verduras como zanahorias ralladas, chícharos, ejotes, granos de elote, pimiento o calabaza. Y para darle un toque de frescura, agrega rábano y apio cortados finamente.



TODO LO QUE NECESITAS  
ES ~~AMOR~~  
AUTOEXPLORACION  
Y BUEN PEDAZO DE PASTEL





**¿QUÉ ES  
LA FUNDACIÓN CIMA?**

## LOREM IPSUM DOLOR SIT AMET

Consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur.

Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum

Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo.

Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt.



Neque porro quisquam est, qui dolorem ipsum quia dolor sit amet, consectetur, adipisci velit, sed quia non numquam eius modi tempora incidunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem.

## CONTACTO DE LA FUNDACIÓN CIMA

Te compartimos el contacto de la Fundación CIMA, quien está lista para apoyarte y resolver tus dudas e inquietudes:



Tel: XXXXXXXXXXXX



Dirección:  
Av. XX Calle XXX

Redes sociales  
de Fundación CIMA



@fundaciónCIMAMX

A large, stylized pink ribbon graphic that loops and curves across the left side of the page. The ribbon is a vibrant pink color and is set against a light yellow background.

# NOTAS PARA CREAR TU RECETA DE VIDA **¡TE TOCA CREAR LA TUYA!**

Este espacio está hecho para que lleves un registro de tus autoexploraciones, síntomas y fechas de los estudios de tus mamas para facilitar que puedas prevenir o atender el cáncer de mama.



OBSERVACIONES GENERALES:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿CÓMO TE SIENTES?

---

---

---

---

---

---

---

PRÓXIMA CITA -----



-----



-----

PRÓXIMA CITA -----



-----



-----

PRÓXIMA CITA -----



-----



-----

PRÓXIMA CITA -----



-----



-----

PRÓXIMA CITA -----



-----



-----

**OBSERVACIONES GENERALES:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO TE SIENTES?**

---

---

---

---

---

---

**PRÓXIMA CITA** -----



-----



-----

**PRÓXIMA CITA** -----



-----



-----

**PRÓXIMA CITA** -----



-----



-----

**PRÓXIMA CITA** -----



-----



-----

**PRÓXIMA CITA** -----



-----



-----

acros<sup>®</sup>









acros®