

MANIFIESTO 19 de Octubre 2025

Ese momento único, que se repite cuatro veces cada hora en nuestro país, y que cambia la vida y marca un punto y aparte para todas aquellas personas que escuchan un nombre: cáncer de mama. Ese instante implica un nuevo capítulo en el libro de sus vidas. Un capítulo para el que la vida no les pidió opinión ni permiso. Un capítulo que no les apetece leer ni escribir. Un capítulo largo, difícil, complejo. Un capítulo que arranca con una cláusula en el contrato de la vida, la de vivir haciendo frente al cáncer. Y eso les implica a ellas y nos concierne y apela a todos.

Cada 19 de octubre se conmemora el Día Mundial Contra el Cáncer de Mama, una jornada que sirve para mirar de frente la enfermedad y apoyar a las mujeres que afrontan cada día el cáncer de mama, sensibilizar, concienciar, conocer y hablar sobre cáncer de mama. En esta ocasión lo queremos hacer sin eufemismos, ni heroísmos, sin metáforas ni obligaciones optimistas. Es momento de priorizar las emociones y la realidad de las personas que conviven con cáncer, escuchándolas para atender y responder a sus necesidades. Este mes de octubre ‘Nos tomamos a pecho’ dar voz a todas y cada una de las pacientes de cáncer de mama.

Porque el cáncer de mama da miedo, porque el cáncer de mama son preguntas sin respuestas como ¿por qué a mí?, porque sobran los motivos para decir que no nos tocaba y no entendemos la razón la razón por la que todo cambia de golpe. Porque el cáncer de mama cambia los planes en la agenda que lleva las letras futuro, porque existen los sentimientos de culpa, porque a veces las pacientes no escuchan la palabra o pregunta que necesitan oír, porque a veces necesitan silencio y menos frases hechas, porque no siempre pueden verbalizar emociones e incertidumbres y acaban en aquel rincón donde se pierde lo que no decimos.

Porque no necesitan que les digan cómo deben estar o sentirse. Porque el cáncer de mama cambia el reflejo en el espejo, la imagen en las fotos. Porque el cáncer de mama provoca que todo se pare en seco mientras todo sigue adelante a su alrededor, porque deja secuelas que a veces se ven y otras, no tanto. Porque el cáncer de mama es una vorágine de palabras que no se entienden, de tratamientos que curan pero que también duelen y dañan de muy distintas formas. Porque el cáncer de mama puede poner en jaque sus ilusiones y proyectos laborales. Porque el cáncer de mama desde el diagnóstico ya no es un tema o una estadística, está con ellas cada minuto. Es su tumor, es su cáncer.

Hay una cara oculta del cáncer de mama a la que no se le da difusión. No hablamos de las secuelas físicas, sociales y emocionales a las que se enfrentan pacientes y supervivientes de cáncer de mama, como el miedo a la recidiva, el cansancio o el dolor, el deterioro cognitivo, la reincorporación a la vida laboral... Hoy ‘Nos tomamos a pecho’ todo lo que va más allá de los tratamientos y el diagnóstico: la

ansiedad, el malestar emocional, la necesidad de información, los problemas sexuales, la preocupación por el aspecto físico o los problemas laborales. En 2024 fueron diagnosticadas de cáncer de mama 35.875 personas de las cuáles un 24% era menor de 50 años. En la Región de Murcia fueron diagnosticadas 1.045 mujeres en 2024.

Desde hoy damos un paso adelante para decir que ‘Nos tomamos a pecho’ las necesidades emocionales, familiares, laborales o físicas que provoca el cáncer de mama. Un paso al frente para escuchar las realidades de las pacientes. En 2024 la Asociación atendió a más de 20.000 pacientes de cáncer de mama y a más de 3.200 familiares de las pacientes. Este apoyo, este acompañamiento, es imprescindible para que, en el camino de hacer frente a la enfermedad y tras sobrevivir al cáncer, ellas cuenten con la ayuda, para que sigan llenando el calendario de planes, el álbum de instantes únicos y firmar un nuevo trato con la vida.

El cáncer de mama y como lo viven miles de personas ‘Nos lo tomamos a pecho’