

Contenido

Prólogo	11
Los comienzos. Un proyecto generador de vida	15
Empezamos una historia compartida	18
La voz de las investigadoras	25
Escucharlas con nueva nuestra manera de escuchar....	33
Transitando nuevos caminos	34
Un paseo acompañado entre nuestros cuerpos	35
El cuerpo no olvida	37
1. Afrontar la enfermedad	41
Otra mirada	41
Tienes cáncer de mama	46
El largo camino de los protocolos médicos.....	54
En el camino.....	54
Nuestros cuerpos	60
Cuando la muerte te rodea la única opción es vivir.....	66
Miedos, incertidumbres y emociones	68
Como toda enfermedad, el cáncer de mama es un aprendizaje para la vida. «Aprender a ser la mujer que quiero ser».....	73
2. La atención médico-sanitaria	77
Resiliencia	77
Primer momento del diagnóstico. Las primeras informaciones.....	79
Los tratamientos	82
Lo que necesitamos: un equipo multidisciplinar	86

La importancia del movimiento y la actividad física ...	88
Nuestras mujeres.....	88
Ejercicio físico y cáncer de mama: otra visión.....	89
3. Redes de apoyo	93
Yo sí creo en las hadas.....	93
Protección y sobreprotección.....	94
Familiares y amistades	99
Cáncer y relaciones de pareja.....	100
Las pérdidas por la enfermedad	102
Sentirse comprendidas. Otras mujeres también tuvieron cáncer de mama.....	103
Reflexiones en un banco de jardín	105
4. Proyecto éfican	107
Aún no sé cómo quiero enfocar lo que quiero contar...	107
Adherencia al ejercicio físico	109
Mejoras físicas, psicológicas y socioafectivas.....	112
No podía conformarme con lo que me decían	119
Epílogo	121
Algunas notas biográficas	125
Agradecimientos	139
Referencias.....	141