

Contenido

Prólogo	7
Los comienzos. Un proyecto generador de vida	10
Empezamos una historia compartida	13
<i>La voz de las investigadoras</i>	20
Escucharlas con nueva nuestra manera de escuchar	28
Transitando nuevos caminos	29
Un paseo acompañado entre nuestros cuerpos	30
El cuerpo no olvida	32
1. Afrontar la enfermedad	35
Otra mirada	35
Tienes cáncer de mama	40
El largo camino de los protocolos médicos	48
En el camino	48
Nuestros cuerpos	54
Cuando la muerte te rodea la única opción es vivir	60
Miedos, incertidumbres y emociones	62
Como toda enfermedad, el cáncer de mama es un aprendizaje para la vida. «Aprender a ser la mujer que quiero ser»	67
2. La atención médico-sanitaria	71
Resiliencia	71
Primer momento del diagnóstico. Las primeras informaciones	73
Los tratamientos	76
Lo que necesitamos: un equipo multidisciplinar	80

La importancia del movimiento y la actividad física ...	82
Nuestras mujeres.....	82
Ejercicio físico y cáncer de mama: otra visión	83
3. Redes de apoyo	87
Yo sí creo en las hadas	87
Protección y sobreprotección	88
Familiares y amistades	93
Cáncer y relaciones de pareja	94
Las pérdidas por la enfermedad.....	96
Sentirse comprendidas. Otras mujeres también tuvieron cáncer de mama	97
Reflexiones en un banco de jardín	99
4. Proyecto efican	101
Aún no sé cómo quiero enfocar lo que quiero contar...	101
Adherencia al ejercicio físico	103
Mejoras físicas, psicológicas y socioafectivas	106
No podía conformarme con lo que me decían.....	113
Epílogo.....	115
Algunas notas biográficas	119
Las mujeres	119
El equipo de investigadoras, por orden alfabético,.....	119
Las entrenadoras.....	122
Las ilustradoras	123
Agradecimientos	133
Referencias.....	135