****

**Es una de las principales conclusiones de Senoforum, una jornada divulgativa que la Unidad de Mama de HM Modelo celebra hoy en el Muncyt**

**UNA NUTRICIÓN ADECUADA, REALIZAR EJERCICIO FÍSICO Y CUIDAR LA MENTE MEJORAN LA CALIDAD DE VIDA   
TRAS UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE MAMA**

* La realidad a la que se enfrenta el paciente ante esta enfermedad requiere una serie de cambios en su forma de vida para afrontar los nuevos retos del día a día
* Con la participación de diferentes especialistas, Senoforum aborda temas relacionados con el cáncer de mama, como la importancia del ejercicio físico regular, la nutrición, la psicología y la sexualidad

**A Coruña, 16 de marzo de 2018.** La realización de cambios en el estilo de vida tras un diagnóstico de cáncer de mama es fundamental para mejorar la calidad de vida. Ésta es la principal conclusión de la cuarta edición de Senoforum, una jornada divulgativa sobre cáncer de mama que se celebra hoy en la sede coruñesa del MUNCYT, organizadas por la doctora Julia Rodríguez, cirujana y coordinadora de la Unidad de Mama del Hospital HM Modelo.

Según la especialista, "después del diagnóstico de un cáncer de mama, después de la cirugía, radioterapia y tratamientos médicos, el paciente continúa enfrentándose a muchos nuevos retos en su día a día. Y esta nueva realidad requiere abordar cambios en materia de nutrición e integrar el ejercicio físico en nuestra vida diaria, sin olvidarnos de lo importante que es reducir el estrés y controlar nuestros pensamientos”.

***Nutrición y ejercicio físico***

Por su parte, el nutricionista Salvador Ramos insiste en la conveniencia de adoptar un patrón alimentario adecuado, “como un factor muy importante en el proceso del tratamiento, mejorando la tolerancia al mismo. No existen alimentos buenos o malos, sino patrones alimentarios adecuados o inadecuados”. Así, el especialista aboga por una dieta que aumente el consumo de frutas, verduras y cereales integrales y reduzca las carnes rojas, las grasas saturadas, los azúcares o el alcohol.

Otro de los aspectos objeto de debate en la jornada es el ejercicio físico. En este sentido, el especialista en Ciencias del Deporte y Educación Física Miguel Lozano se muestra convencido de que el ejercicio puede ayudar mucho a un paciente con cáncer: “Hoy en día existe evidencia que muestra que el ejercicio es un factor muy beneficioso durante el tratamiento de cáncer de mama, que disminuye los efectos secundarios y reduce también las comorbilidades asociadas”. Eso sí, insiste en que es necesario que el tipo de ejercicio que se haga cumpla con los umbrales e intensidades necesarios para provocar cambios relevantes en la salud y la calidad de vida de la mujer, con una combinación de entrenamiento cardiovascular y neuromuscular.

Asimismo, Senoforum acoge también un debate en torno al aspecto psicológico aparejado al cáncer de mama. Así, la psicóloga clínica Mónica Novo está convencida de la necesidad de controlar el propio pensamiento, los propios miedos que inevitablemente surgen no sólo en el momento del diagnóstico y el tratamiento, sino también posteriormente, una vez superada la enfermedad. Por su parte, la sexóloga Alexandra López insiste en que, a pesar de los cambios drásticos que atraviesa el cuerpo en materia física y emocional durante la batalla contra el cáncer, “la paciente puede aprender a reconectarse con el sexo y disfrutarlo desde una nueva realidad”.

**Unidad de mama de HM Modelo**

La Unidad de Mama del Hospital HM Modelo está integrada por un equipo multidisciplinar que funciona de forma coordinada en torno al paciente, que es el centro. En ella, además de abordar tanto el diagnóstico y el tratamiento médico y quirúrgico del cáncer de mama, se ofrece al paciente un abordaje integral, con el objetivo de mejorar su pronóstico y calidad de vida.

En el año 2017, se incrementó de forma notable el número de consultas recibidas en la Unidad, con 2015 el año pasado, frente a las 1773 del año anterior, al igual que el número de cirugías que, manteniéndose en un entorno estable, repuntaron ligeramente, con una cifra de 105 intervenciones, frente a las 95 de 2016, con una media mensual que ya se está superando en el inicio de este año. Por otra parte, en cuanto a pruebas diagnósticas de Radiología, se realizaron, en el marco de la actividad de la Unidad de Mama, el 30% de las mamografías y ecografías mamarias que se realizan en el Hospital HM Modelo, unas 6.000 y 5.000, respectivamente, además de 200 biopsias de mama y 60 biopsias por esterotaxia. En cuanto a la actividad del servicio de Medicina Nuclear vinculado a la Unidad, en los últimos tres años se han realizado 382 linfogammagrafías, 68 pruebas snoll (roll + linfogammagrafía) y 69 estudios PET.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.000 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 38 centros asistenciales: 14 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

En el año 2014, HM Hospitales puso las bases de un proyecto sanitario líder en Galicia con la incorporación del Hospital HM Modelo y la Maternidad HM Belén, dos centros de referencia en A Coruña a los que se han sumado en 2016 los hospitales HM Rosaleda y HM La Esperanza en Santiago de Compostela. En marzo de 2017 se ha adquirido en Vigo el Centro Médico el Castro – Hospital Perpetuo Socorro, ahora HM Vigo, con el objetivo de completar asistencialmente el llamado eje atlántico.

Actualmente, HM Hospitales en Galicia dispone de más de 300 camas y 26 quirófanos que responden a todas las especialidades médicas y quirúrgicas y cuenta con la más avanzada tecnología de diagnóstico por imagen. Destacan la UCI de adultos y neonatal, los servicios de urgencias 24 horas y urgencias pediátricas, la medicina nuclear y el Laboratorio FIV entre otros. Estos recursos vienen a sumarse a los del resto del grupo en el conjunto de España, todos ellos con la mayor cualificación técnica y humana.

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)

**Más información para medios:**

**DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES**

**Santiago de Compostela**

**Miguel Álvarez López**

**Tel.: 981 551 200 (Ext. 1800) / Móvil 661 571 918**

**E-mail:** [malvarezlopez@hmhospitales.com](mailto:malvarezlopez@hmhospitales.com)