

Adelante con la Salud del Seno

Expandiendo vida y disminuyendo los riesgos de cáncer en un mundo estresante – por Steve Metzger

¡Seamos francos! El cáncer de seno es uno de los mayores temores de salud de la mujer. La buena noticia es que en gran parte el cáncer de seno es causado por el estilo de vida y los riesgos pueden evitarse o al menos minimarse. A pesar de que estamos expuestos a peligrosas toxinas ambientales y de que algunas mujeres tienen predisposiciones genéticas al cáncer del seno, el manejo del estrés y el mejorar la salud del tejido del pecho puede ser la clave para la vida y la salud.

Nuestra salud es negativamente impactada por el riguroso estilo de vida de hoy. Nuestros cuerpos responden al excesivo estrés con molestias físicas, debilidad a enfermedades y retención a la tensión dentro de los tejidos (emocionales y físicos) del cuerpo. El dolor, el deterioro de la función y el microambiente celular comprometido son manifestaciones de estrés. Los tejidos de fibras conectivas retienen estrés y forman bolas o nudos apretados, duros y secos los cuales muchas veces se encuentran en todas partes de los músculos. La mujer suele desarrollar estas restricciones fasciales en el cuello, el pecho, las zonas abdominales y pélvicas. En la mujer, las hormonas, la circulación impedida y el estrés diario por lo general agravan el tejido apretado en el pecho y la pelvis. La tensión diaria y el estrés generalmente agravan la parte superior del cuerpo y el estrés emocional puede ser acumulado en el abdomen, la pelvis y los senos.

Salud celular y la circulación. Una profunda y adecuada circulación en los tejidos es necesaria para la salud, función y protección contra las enfermedades, como el cáncer. Bolas o nudos representan tejidos muy densos que limitan la hidratación natural, nutrición, oxigenación y limpieza a nivel celular. Soltando los apretados y densos tejidos mejora la circulación para una salud natural, el saneamiento y la protección contra enfermedades. Gestionar el estrés y mejorar la salud del tejido en el pecho son importantes para una vida sana activa y libre de dolor.

Cultura frontal. El mundo estresante en el cual se vive hoy causa que muchos sufran de dolores de cabeza, espalda, hombros y cuello. Las actividades comunes de hoy como el manejar/conducir, el trabajar con computadoras, los quehaceres del hogar, el trabajo de escritorio, el cuidado de los niños y el textear se realizan utilizando nuestras extremidades superiores y delanteras. La mayor parte del tiempo lo pasamos utilizando la cabeza, el cuello y los hombros inclinados hacia adelante, causando tensión en la parte superior de la espalda. Trabajar con nuestros brazos y hombros en la posición delantera tironea los hombros y los músculos que sostienen la parte superior de la espalda. Diariamente nos vemos forzados a cumplir estas rutinas y los hombros terminan tensos y estirados hacia arriba. Los músculos tensos de los hombros y espalda presionan el cuello hacia arriba, el cual ya está tenso porque intenta estabilizar la cabeza que está suspendida delante del torso. Esta postura delantera fuerza mucho el cuello, causando tirones desde la espalda de arriba a los hombros hacia el cuello a la cabeza. Las presiones de la vida y el estrés contribuyen a dolores de cabeza. El añadir el estrés físico a la espalda presiona hacia arriba el cuello hacia la cabeza

contribuyendo a molestias de la cabeza. ¿Has considerado la posibilidad de que estas quejas de la parte superior de la espalda puedan ser causadas por restricciones en el lado FRONTAL?

Aumento de estrés para la mujer. Este síndrome frontal se intensifica en las mujeres con aumentadas presiones de obligaciones en casa y en el trabajo juntamente con el peso de los senos, las presiones del pecho con el brasier/sostén y efectos hormonales en los tejidos anteriores del tórax. Las personas con baja autoestima o falta de confianza tienden a curvar sus hombros hacia delante, posiblemente en un intento de “ocultarse”. Todos estos factores pueden exacerbar las tendencias estructurales delanteras de la postura de la mujer, con un impacto negativo en su salud y funcionamiento.

Inseguridades del Desarrollo. La mujer joven que durante su adolescencia se sintió incómoda con el desarrollo de sus senos subconscientemente pudo haber adquirido una postura con sus hombros hacia adelante. El desarrollo de sus senos pudo haber sido más tarde o más temprano de lo esperado, más grandes o más pequeños de lo querido o pudo haber existido otras ansiedades emocionales relacionadas con sus senos. A medida que la mujer va teniendo pensamientos, sentimientos y experiencias sexuales, los senos pueden convertirse en un punto focal de tensión y ansiedad, lo cual provoca la acumulación de estrés y trauma en la fascia. Estas tendencias singulares para muchas mujeres son un desafío para su estructura, funcionamiento y salud.

El mejorar la circulación y la salud del tejido. El tratamiento del tejido restringido frontal de los hombros y el pecho puede ayudar mucho a aliviar la tensión y el dolor de la espalda, cuello, cabeza y aumentar la salud del tejido. En la mayoría de las mujeres el tejido restringido puede sentirse adolorido o sin dolor, cíclico o crónico y se puede encontrar en la región anterior del tórax. Bolas y “nudos” dolorosos y sin dolor normalmente son benignos, y en general se encuentran cerca del hombro, por el esternón, a lo largo del perímetro inferior de la mama o dentro de la glándula de mama. Automasaje aumenta la circulación y depuración natural del pecho. Un terapeuta entrenado puede proporcionar un tratamiento más profundo de tejidos restringidos para aliviar el dolor, mejorar el movimiento, facilitar el drenaje linfático e incluso aumentar la capacidad pulmonar.

Manejo del Estrés. Todos sabemos que el estrés perjudica la salud. Estudios indican que hay una correlación entre el estrés y consecuencias psicológicas y para la salud, y también pronostica condiciones negativas para la salud. Tal como se explicó anteriormente, estrés físico y emocional se acumula dentro de fibras del tejido conectivo, restringiendo y limitando el tejido muscular, el cual afecta al funcionamiento, causa dolor y complica la salud del tejido. Nuestro reto es el manejar eficazmente nuestro estrés y tratar las señales en nuestro cuerpo ya afectado por el estrés.

Correlación Entre el Estrés y el Cáncer. Muchos estudios han considerado de manera sustancial el estrés y la correlación predictiva que tiene con consecuencias psicológicas y de salud. Desde hace tiempo se ha considerado que factores biocomportamentales afectan muchos procesos de salud, incluyendo el cáncer. La relación entre la inflamación de estrés y el cáncer es ahora reconocida como una característica que facilita el desarrollo de cáncer. Un gran número de investigaciones conectan la función reguladora neuroendocrina de los corredores fisiológicos con el desarrollo y aumento del cáncer. Sin embargo, no hay investigaciones concluyentes que comprueben en base a la evidencia la existencia de relaciones entre factores de riesgo del comportamiento e iniciación del cáncer.

Liberación miofascial puede ser anticancerosa. Estrés y el sistema nervioso simpático parecen cambiar el microambiente dentro del tejido y un "interruptor" desencadena la proliferación de las células cancerígenas. Este fenómeno ha sido específicamente relacionado con el cáncer de los senos. Investigación fascial también demuestra un cambio en el microambiente dentro del tejido y esto puede estar relacionado con circulación disminuida y comunicación intracelular disminuida dentro de la fascia. Un estudio reciente (diciembre 2012) demuestra que las células del cáncer del seno vuelven a la normalidad bajo presión. Esto puede explicar cómo *liberación miofascial* abre el tejido fascial restringido liberando la tensión, mejorando la circulación del tejido el cual permite nutrición normal, hidratación y depuración a nivel celular. *Liberación miofascial* también libera la interleucina-8, un químico anticanceroso producido por los macrófagos (glóbulos blancos que devoran y destruyen las células cancerosas).

Tratamiento de quejas de la parte superior del cuerpo. Dolores de cabeza, de cuello, de hombros y de la parte superior de la espalda son dolores comunes de nuestra vida estresante e inclinada hacia adelante. Los músculos tensos y contraídos del tórax anterior y el estrés causan quejas. Hay ajustes posturales y estiramientos que se pueden hacer como autocuidado y pueden reducir los efectos negativos en el cuerpo. Trabajo corporal por personas calificadas puede corregir los músculos apretados del tórax anterior (y los tejidos), lo cual mejorará el funcionamiento y la respiración, así como disminuirá el dolor del cuello, hombros, espalda y cabeza.

Las mujeres pueden mejorar la salud y el funcionamiento de su cuerpo practicando el autocuidado y los masajes de sus senos. Además, pueden convertirse en expertas en los cambios de sus propios senos. Temprana detección de cáncer del seno resulta en una terapia más exitosa y menos invasiva. La observancia de hacer el autoexamen del seno (BSE Breast Self-Exam) ha sido baja en la mujeres y esto puede estar relacionado con la falta de educación y el énfasis en "encontrar algo" que es de mucho temor. Cuando se pone el énfasis sobre la salud del seno, podría haber un mayor nivel de observancia que resultaría en un impacto positivo en el grado de alivio del dolor, el funcionamiento y la salud en general.

Se adjunta una guía de un especialista del seno para el automasaje del seno, una técnica llamada PHAST. Las instrucciones son fáciles, es una forma creativa y eficaz para que la mujer pueda revisarse diariamente y detectar cualquier cambio. Esto incrementará la circulación en los tejidos y el sistema linfático, también reduce las restricciones de la fascia dentro de los músculos constreñidos y la fascia del tórax anterior.

Los brasieres apretados afectan la circulación y el drenaje linfático. Estudios demuestran que el 80% de las mujeres usan la talla incorrecta de brasier y la mayoría de la mujeres adquieren brasieres solo por su apariencia y no por el soporte apropiado para la salud de sus senos. También existen estudios implicando los brasieres apretados y el uso prolongado del brasier con el cáncer del seno. La circulación disminuida y el drenaje linfático limitado (por los brasieres apretados) perjudican el sistema inmunitario y el drenaje normal de los senos y los tejidos del tórax. La talla adecuada del brasier junto con el autocuidado de los senos, pueden ser muy eficaces en la salud y el bienestar en general.

El encontrar una terapeuta experta en la salud de la mujer puede ser muy valioso para ayudar a tener un tratamiento holístico para dolores y molestias cotidianas, así como para lograr un nivel

óptimo de salud. Además del tratamiento de las cuestiones importantes, tú puedes recibir orientación sobre el autocuidado diario de la salud y el bienestar de tu persona.

Steve Metzger es un Terapeuta de Liberación Miofascial avanzado, de Revive Therapy (Terapia Reavivamiento) de Sacramento, California, especializado en la salud holística de la mujer y el trabajo corporal deportivo. Él tiene 37 años de experiencia como enfermero registrado con un enfoque comprensivo en trabajo corporal y salud holística.