

# MUJERES ARIDRA



“Cada 70 minutos muere  
una mexicana por Cáncer de mama”

*TODO NOS LLEVA  
A LA PREVENCIÓN*

Octubre  
**MES ROSA**

# Contenido

## *Editorial*

“El verdadero desafío después del cáncer no es solo sobrevivir, sino volver a vivir”



“Agenda tu cita más importante: La Prevención”



“FUCAM y la lucha contra el Cáncer de Mama: Esperanza y Tratamiento para miles en México”



“El costo del tratamiento del cáncer de mama en México: Un llamado a la prevención”



“El Desafío de volver al trabajo después del cáncer de mama: Retomando el Control”



“FUCAM El organismo hace un llamado para que las mujeres prioricen su salud”



“Impacto financiero del cáncer de mama en las empresas: Cómo prepararse y Actuar de manera proactiva”



“Tómalo a Pecho: Cáncer de Mama”





## EDITORIAL

La vida tiene formas "curiosas" de sorprendernos, a veces con giros inesperados que nos sacuden desde lo más profundo. Un diagnóstico de cáncer de mama es, sin duda, uno de esos momentos que lo cambia todo en cuestión de segundos. La noticia no solo trae consigo el miedo a la enfermedad, sino también una batalla larga y ardua que afecta cada aspecto de la vida. Pero el verdadero reto comienza justo después de la victoria.

¿Qué sigue después? Parecería que la vida simplemente debe volver a su curso normal, pero la realidad es muy diferente. Tras un proceso tan devastador, tanto el cuerpo como la mente están marcados por cicatrices profundas. **La lucha no termina con el último tratamiento** o la última consulta médica; de hecho, es el comienzo de una nueva etapa, de miedos, de reincidir en la enfermedad, de enfrentar cambios drásticos en el cuerpo, de redefinir la autoestima, de estar sola muchas veces, de reconstruir relaciones, de aceptar las secuelas físicas, de la reincorporación al trabajo...de **retomar la vida**.

Después del cáncer se suele llevar una reevaluación de prioridades. Las mujeres que han enfrentado la enfermedad a menudo descubren una nueva perspectiva, donde el bienestar personal y la calidad de vida se colocan por encima de la rutina laboral o las metas profesionales, esto puede llevar a cambios drásticos, como la decisión de buscar un empleo más flexible o incluso iniciar nuevos proyectos. Es prudente preguntar ¿qué papel juegan las empresas no solo como un proyecto de apoyo social, sino en la retención de talento, ese mismo que aportó al crecimiento de las empresas?.

Superar el cáncer de mama es una hazaña digna de admiración, pero como sociedad, debemos reconocer que el apoyo no puede cesar una vez que el tratamiento ha concluido. Debemos estar conscientes de los obstáculos emocionales y físicos que siguen presentes en la vida de las sobrevivientes.

**El verdadero desafío después del cáncer no es solo sobrevivir, sino volver a vivir.** Y esa es una batalla que no debe librarse sola. Como sociedad, tenemos la responsabilidad de caminar junto a ellas, brindándoles el apoyo que necesitan para redescubrir el sentido de la vida tras haber vencido una de las pruebas más difíciles que la vida puede imponer.

*Martha Ruiz*

# Octubre Mes Rosa

HACE FALTA MAS  
QUE UN MOÑO



**ARIDORA**

81 AÑOS  
APOYANDO AL MERCADO  
MEXICANO DE REPUESTO

## Agenda tu Cita Más Importante: **La de la Prevención**



### **IRMA SOTO**

APYMSA  
DIRECTORA DE  
MERCADOTECNIA

“ Como mujeres profesionistas, sabemos que la agenda es clave para administrar bien nuestro tiempo. Nos permite priorizar, dar seguimiento y atender múltiples tareas. Sin embargo, te pregunto: ¿cuánto tiempo has reservado para ti? ¿Cuándo fue tu última visita al médico? ¿Qué tanto te priorizas cuando realmente es necesario?

En el día a día, nos acostumbramos a llevar múltiples responsabilidades: trabajo, familia, relaciones, todo mientras intentamos cumplir con expectativas personales y sociales. En este ritmo constante, dejamos de lado lo más importante: nuestra salud.

En México, los cinco tipos de cáncer más comunes son el de mama, el de próstata, el de colon, el de tiroides y el cervicouterino. El 99 por ciento de las personas que padecen cáncer de mama son mujeres, y apenas el 1 por ciento de los casos afecta a hombres, según un reporte de la Fundación Cima, dedicada a la prevención y acompañamiento de pacientes con esta enfermedad.\*

La cultura del sacrificio nos ha enseñado a las mujeres a anteponer las necesidades de los demás. Somos quienes “nos quitamos el pan de la boca” para dárselo a otros, quienes no pueden mostrarse cansadas y quienes, tras tener un hijo, deben estar al 100% sin importar cómo se sientan. Este patrón afecta nuestro bienestar físico y emocional, y tiene consecuencias graves cuando se trata de enfermedades como el cáncer de mama.

La Fundación CIMA revela que en México nueve de cada 10 personas conoce a alguien que padece cáncer de mama, lo que confirma la alta incidencia de esta enfermedad. En el 47 por ciento de los casos, se trata de una familiar o amiga cercana.\*

El cáncer de mama es la principal causa de muerte por cáncer en mujeres en todo el mundo. Esta enfermedad, en la mayoría de los casos, es silenciosa y puede curarse si se detecta a tiempo. Sin embargo, la falta de prevención, el miedo al diagnóstico y no priorizar nuestra salud nos llevan a posponer los chequeos preventivos.

Como profesionistas, muchas veces restamos importancia a nuestra salud, convencidas de que siempre habrá tiempo para **atendernos "después"**. Pero esa postergación puede costarnos la vida. Cuando en una empresa dejas de revisar indicadores, no sabes cómo evoluciona un proyecto, y al perder seguimiento, es cuando surgen los errores o fallas. Lo mismo ocurre con nuestro cuerpo.

Es momento de romper este ciclo. El autocuidado no es un lujo ni un acto egoísta; es una necesidad. Como mujeres que impulsamos cambios en nuestras profesiones, también debemos ser líderes en cuidar de nosotras mismas. Nadie priorizará nuestra salud si no lo hacemos primero.

La prevención es la clave. Dedicar unos minutos al mes para la autoexploración y agendar revisiones médicas regulares puede marcar una gran diferencia. La detección temprana del cáncer de mama aumenta considerablemente las probabilidades de un tratamiento exitoso. Estas acciones no deben verse como una interrupción a nuestras ocupadas agendas, sino como una inversión en nuestro futuro.

**Cuidarnos también es cuidar de quienes amamos.** Priorizar nuestra salud nos permite estar presentes para nuestras familias, compañeros de trabajo y seres queridos. Cuando estamos bien, podemos dar lo mejor de nosotras en cada aspecto de la vida.

Si sientes que tu agenda está demasiado llena para pensar en un chequeo, detente un momento y pregúntate: **¿cuánto vale tu vida?** No hay proyecto, trabajo o responsabilidad más importante que tu bienestar.

***El cáncer de mama no espera, y nosotras tampoco deberíamos hacerlo. Hoy es el mejor día para agendar ese chequeo, hacerte la autoexploración y recordarte que, aunque todo lo demás parece urgente, tu vida es la prioridad.***

***Cuidarte es un acto de amor y respeto para ti misma.***



# Explórate

LA PREVENCIÓN  
SALVA VIDAS

-Debido a la prevención en países de altos ingresos, la mortalidad por cáncer de mama ha disminuido en un 40% entre 1980 y 2020-

3,7 cm



Me lo encuentro  
**yo**

2,5 cm



Me lo encuentra  
**el médico**

1,3 cm



Me lo encuentra  
**la mamografía**

0,7 cm

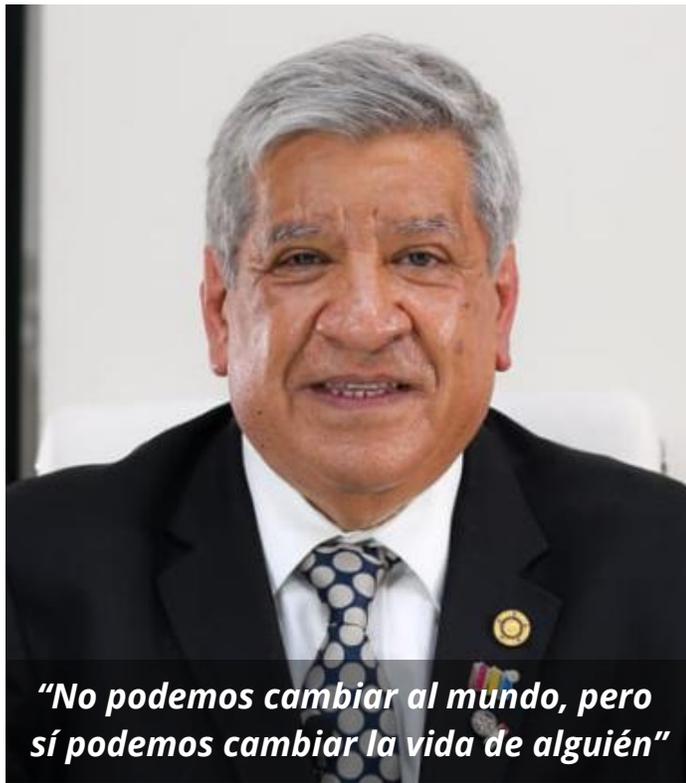


0,3 cm



## FUCAM y la Lucha contra el Cáncer de Mama: Esperanza y Tratamiento para Miles en México

Este 19 de octubre día internacional de la lucha contra el cáncer.



*“No podemos cambiar al mundo, pero sí podemos cambiar la vida de alguien”*

### JOSE DE JESUS CALDERÓN BELLO

CONSEJERO CACSA  
EX PRESIDENTE ARIDRA

En el mundo esta enfermedad ocupa el lugar número 5 de muertes en mujeres y se estima que hay 2.3 millones de casos nuevos, que representa el 11.7% de todos los cánceres.

En México para el año 2020 el cáncer de mama fue la enfermedad más frecuente (15.3%), con un estimado de 29,929 nuevos casos y 7,931 muertes.

Para el 2022, se detectaron 23,790 casos nuevos en personas mayores de 20 años, mostrando una incidencia mayor en mujeres con casi 51.92 casos por cada 100 mil, en comparación de los hombre con 1.25 casos por cada 100 mil.

El cáncer de mama no puede prevenirse, pero puede ser curable si se detecta a tiempo, la detección oportuna es la clave para el tratamiento efectivo y la supervivencia, es fundamental que las mujeres realicen exámenes regulares y sigan las recomendaciones profesionales, por lo que es importante detectar a tiempo puntos

como: dolor, cambios de piel, secreción anormal y bultos en el seno; así como analizar factores de riesgo tales como los genéticos, hormonales, ambientales (radiación, contaminantes químicos), menopausia tardía, obesidad y falta de ejercicio.

Debido a los altos costos del tratamiento, se requiere del apoyo de organizaciones no gubernamentales en México como el **FUCAM** (Fundación de Cáncer de Mama) que se enfoca en brindar atención integral especializada para la atención éste tipo de cáncer, y cuyo objetivo principal es disminuir los índices de morbilidad y mortalidad causados por el cáncer de mama en México en personas de escasos recursos. El FUCAM ofrece servicios de quimios, radioterapias, mastografías, ultrasonidos mamarios, biopsias, consultas con médicos oncológicos y ginecológicos, cuenta con unidades móviles y efectúa campañas de detección oportuna.

Anualmente el FUCAM diagnostica y ofrece atención integral a más de 1500 casos de cáncer de mama a mujeres en México.

Contacto FUCAM: Tel: 55 5678 0600 whatsapp: 55 3040 5876



## El Costo del Tratamiento del Cáncer de Mama en México:

### ***Un Llamado a la Prevención***

Cada octubre, México se une a la conmemoración del Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama. Esta fecha busca generar conciencia sobre la importancia de la detección temprana y el tratamiento adecuado de una enfermedad que afecta la vida de miles de mujeres cada año. Más allá del impacto emocional, el cáncer de mama también representa una carga económica significativa, tanto para las familias como para el sistema de salud mexicano.

El costo del tratamiento del cáncer de mama en México varía considerablemente según la etapa en la que se detecta la enfermedad, el tipo de tratamiento y la institución médica. De acuerdo con la Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS), los tratamientos tienen un costo promedio anual de 145 mil 400 pesos. No obstante, esta cifra puede variar dependiendo de si la paciente recibe atención en una institución pública o privada.



Por ejemplo, en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), un tratamiento puede costar entre 100 mil y 200 mil pesos al año, mientras que en hospitales privados los costos pueden ascender hasta 350 mil pesos. La etapa en la que se diagnostica la enfermedad también influye significativamente. Un tratamiento en la etapa I, dentro del IMSS, tiene un costo de 74 mil pesos anuales, mientras que en la etapa IV puede aumentar hasta casi 200 mil pesos. Además, los costos de quimioterapias y radioterapias pueden incrementar aún más la carga financiera, con precios que oscilan entre 300 mil y 350 mil pesos por un paquete de 20 quimioterapias, y entre 30 mil y 35 mil pesos por 20 sesiones de radioterapia.

## El impacto en familias sin seguridad social

Para las familias que no cuentan con seguridad social, el desafío económico es aún mayor. Al no tener acceso a instituciones como el IMSS o ISSSTE, estas familias se ven obligadas a buscar atención en el sector privado, donde los costos son considerablemente más altos. El tratamiento puede fácilmente superar los ahorros familiares, obligando a muchos a vender propiedades, endeudarse o interrumpir el tratamiento por falta de recursos. Quienes no tienen seguridad social ni recursos económicos enfrentan enormes dificultades para acceder a un tratamiento adecuado. Su bienestar depende en gran medida de la capacidad de las instituciones públicas, fundaciones y la solidaridad de la comunidad, pero, lamentablemente, no todos logran acceder al tratamiento que necesitan. La falta de atención oportuna y completa en estos casos puede resultar en consecuencias trágicas.



Además, los medicamentos que acompañan el tratamiento representan una carga adicional. Dependiendo del tipo de fármaco, los precios oscilan entre 150 y 5 mil pesos mensuales, y medicamentos especializados como el Trastuzumab, clave en ciertos casos de cáncer de mama, pueden costar hasta 50 mil pesos por dosis. Estos costos no incluyen **gastos indirectos como el transporte a hospitales especializados, la comida o complementos especializados, la pérdida de días laborales o la incapacidad de generar ingresos**, que impactan aún más a las familias que ya están financieramente comprometidas.



El estrés económico también tiene un impacto emocional devastador. Las familias se ven atrapadas en una constante preocupación por **cómo financiar el tratamiento**, lo que agrava la situación de la paciente. En muchos casos, la falta de recursos genera decisiones difíciles, como optar por tratamientos de menor calidad o incluso interrumpirlos.

En promedio, se estima que el sistema de salud en México gasta entre 50 mil y 110 mil pesos anuales por paciente con cáncer de mama que no tiene seguridad social. Esta realidad subraya la importancia de la detección temprana y la necesidad urgente de mejorar el acceso a diagnósticos oportunos y tratamientos accesibles.

El Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama es un recordatorio de que la prevención es la herramienta más poderosa que tenemos. La autoexploración regular, las visitas periódicas al médico y la educación sobre el tema pueden marcar la diferencia entre un diagnóstico temprano y uno tardío, lo que no solo salva vidas, sino que también alivia la carga económica y emocional para las familias.

# FACTORES DE RIESGO



NO LOS PUEDO  
CONTROLAR

Edad avanzada

Antecedentes  
familiares

Edad avanzada  
en primer parto

Menstruación  
precoz

Menopausia  
tardía

Cáncer  
de útero



SÍ LOS PUEDO  
CONTROLAR

Obesidad

Sedentarismo

Consumo de  
tabaco

Consumo de  
alcohol

Consumo de  
Grasas saturadas

Exceso de anti-  
conceptivos orales

## El Desafío de Volver al Trabajo Después del Cáncer de Mama: **Retomando el Control**

Superar el cáncer de mama es un logro monumental, pero una vez que la enfermedad ha quedado atrás, las mujeres enfrentan nuevos y profundos desafíos. Estos obstáculos no son únicamente físicos, sino también emocionales y sociales. El miedo suele ser una constante en sus vidas: miedo a la reaparición del cáncer, a cómo retomar el entorno familiar, y sociales e íntimas, y a la difícil reintegración a la vida laboral.



El profesor Benjamín Domínguez Trejo, de la Facultad de Psicología de la UNAM, ha trabajado de cerca con mujeres sobrevivientes en el Centro Médico Nacional 20 de Noviembre y el grupo de apoyo Ave Fénix. Según su experiencia, uno de los primeros retos que las mujeres enfrentan es el estrés postraumático. “Es complicado para las mujeres retomar su vida tras vencer el cáncer de mama, ya que viven con el temor constante de que este regresará”. Este miedo, que persiste aun después de finalizar los tratamientos, puede llegar a ser tan incapacitante que afecta aspectos esenciales de la vida diaria, como el apetito, el sueño y la tranquilidad emocional. Este síndrome no desaparece de inmediato, aunque puede disminuir con el tiempo. Sin embargo, reaparece en situaciones como visitas de control médico o pruebas periódicas, y en fechas significativas como el día en que recibieron el diagnóstico o se sometieron a una operación. Este constante temor afecta la calidad de vida, pues es difícil relajarse y vivir con plenitud cuando se está esperando que el cáncer vuelva.

Fuente: unamglobal

### Volver al trabajo: Un reto emocional y físico

Regresar a la vida laboral es otro gran desafío para las mujeres que han superado el cáncer de mama. La fatiga, el dolor en las articulaciones y otras secuelas físicas que deja el tratamiento, junto con el desgaste emocional, hacen que este proceso sea complicado. En muchos casos, la reincorporación al trabajo se posterga, y es un error pensar que el simple hecho de haber superado la enfermedad significa que todo volverá a ser como antes.

## Un cambio de prioridades

El cáncer de mama no solo afecta el cuerpo; también genera una profunda reflexión sobre las prioridades de la vida. Muchas mujeres que sobreviven a la enfermedad experimentan un cambio de perspectiva. Lo que antes parecía importante, como el éxito profesional o la estabilidad financiera, puede dejar de serlo. En su lugar, el bienestar personal, la calidad de vida y el tiempo con sus seres queridos toman un rol protagónico.

Este "despertar" impulsa a muchas mujeres a replantearse su trayectoria profesional. Algunas optan por cambiar de empleo, buscando entornos laborales más comprensivos y flexibles que les permitan equilibrar mejor su vida personal y profesional. Otras, inspiradas por sus nuevas prioridades, eligen trabajos más alineados con valores relacionados con la salud, el bienestar o causas sociales. Algunas deciden continuar en su profesión, sin dejar de lado sus prioridades renovadas. Sin embargo, **muchas mujeres se ven forzadas a regresar a empleos donde las condiciones son desfavorables o no se ajustan a su nueva realidad.**



Muchas empresas están fomentando programas de cultura de bienestar para sus empleados con beneficios a largo plazo. Por ejemplo, iniciativas de prevención como exámenes médicos gratuitos, campañas de concientización del cáncer de mama, programas de mentoría o coaching para las mujeres que se re integran al trabajo después de sobrevivir al cáncer de mama para reconstruir su confianza en el entorno de trabajo. Dependiendo de la naturaleza del trabajo, la mayoría de las adaptaciones requeridas, como horarios flexibles, permisos médicos o la reducción de tareas físicamente demandantes, suelen ser de bajo costo y factibles para la mayoría de los empleadores.

## Retos laborales que aún enfrentan muchas mujeres sobrevivientes

A pesar de las leyes que protegen contra la discriminación, en algunas empresas, las empleadas sobrevivientes de cáncer pueden enfrentar barreras sutiles en su retorno al trabajo. Esto puede incluir ser **excluidas de proyectos importantes**, no ser consideradas para **promociones** o simplemente ser tratados como si ya no fueran capaces de cumplir con sus tareas anteriores.

En algunas culturas o empresas, aún persiste el estigma de que una enfermedad grave como el cáncer convierte a los empleados en una **"carga"** para la organización. Esta percepción puede llevar a un ambiente de trabajo incómodo para las sobrevivientes que intentan regresar.



# SUMA AUTOMOTRIZ

R E V I S T A



¡Súmate a Suma Noticias!

El espacio informativo de la Industria





## Una detección oportuna salva una vida

### El organismo hace un llamado para que las mujeres prioricen su salud

“El cáncer de mama no se puede prevenir, pero sí se detecta a tiempo, se puede salvar una vida”, con estas palabras María Luisa Guisa, Directora de FUCAM, quiere hacer conciencia en las mujeres para que prioricen su salud, pues en muchas ocasiones, la colocan en último lugar.

Tal vez sea el miedo de dejar a su familia sin sustento, ya que en muchos casos son ellas quienes llevan el ingreso principal a sus hogares. A pesar de esta reticencia, María Luisa hace un llamado a romper paradigmas.



Por:

**MIREYA ELIZABETH  
PERALVILLO CHÁVEZ**

ALIANZA AUTOMOTRIZ  
CO EDITORA

“Es un estigma y una costumbre en nuestro país que la mujer prefiera atender otras cuestiones antes que su salud, esto para no afectar la economía de su familia. Sin embargo es peor dejar pasar el tiempo por miedo a hacerse un estudio y encontrar ‘algo’. Un tratamiento mutilante es mucho más costoso y probablemente no tenga un buen resultado, lo cual ocasiona más problemas porque dejan de trabajar y se endeudan para costear sus gastos de salud”, explicó.

Se trata de situaciones complejas que son más comunes observar en las zonas rurales, por lo que la directora de FUCAM hace un llamado para participar en La Caravana Rosa, un programa creado en conjunto con ADO y que ofrece mastografías gratuitas. Además, en caso de encontrar alguna anomalía, la compañía de transporte apoya a las mujeres con el traslado para recibir tratamiento en las instalaciones de FUCAM.

“Hay que convencer a cada mujer de que es su responsabilidad hacerse un examen autoexploratorio y realizarse una mastografía después de los 40 años”, aseveró, pues de nada sirven las iniciativas si las mujeres no poseen una cultura de prevención.

Las cifras son crudas, el año pasado se detectaron cerca de 28 mil casos de cáncer de mama y de los 20 millones de mujeres, sólo el 20% se hizo una mastografía preventiva. Estos números son “dolorosos”, si recordamos que varias de estas pacientes son cabezas de familia.

El principal miedo al hacerse este estudio es detectar una anomalía, pues todavía se piensa que el cáncer es sinónimo de muerte. No obstante, se ha encontrado que gracias a la detección temprana hay más del 90% de probabilidad de eliminarlo y vivir plenamente.

### Cambios en las organizaciones



El cuidado de la salud corresponde a todas las mujeres, pero también a la sociedad en general. En las grandes ciudades, por ejemplo, los corporativos están cambiando sus políticas de salud y tratan de concientizar a sus trabajadoras para que se realicen estudios preventivos. “Hay empresas que acceden a dar un día laboral para que las mujeres puedan hacerse estos estudios. Debemos seguir luchando por esta cultura de apertura y responsabilidad”.

*Aunque la detección oportuna del cáncer de mama parezca un tema lejano en la industria automotriz, la directora de FUCAM recordó que todos tienen una mamá, una tía, hermana o hija y se debe incentivar en todos los segmentos la detección oportuna a través de exámenes exploratorios. “Lo más importante es que los hombres apoyen a sus parejas, a sus hijas, a sus madres. Todos podemos promover la cultura de prevención”.*



Fotografía: Mireya Peralvillo

Invitación abierta para hombres  
y mujeres que quieran informarse  
y apoyar la prevención

**Octubre**  
*rosa*

PREVENCIÓN Y ACCIÓN

MES DE LA  
PREVENCIÓN DEL  
CÁNCER DE MAMA

MARTES  
OCTUBRE  
11.30 am

**22**

ESTADÍSTICAS, SÍNTOMAS Y  
PREVENCIÓN  
DR. ONCÓLOGO ÁNGEL GÓMEZ

TESTIMONIO  
CANCER DE MAMA, DETECTADO,  
ENFRENTADO Y VIGILADO.  
DRA. ANTONIETA GÓMEZ

TESTIMONIO  
EL CANCER DE MAMA TOCÓ MI PUERTA  
MA. DEL CARMEN GARCÍA

**ZOOM**

ID de reunión: 852 5420 9763  
Código de acceso: 665973

INVITA



organiza



Ayudemos en Vida  
FUNDACIÓN CONNIE CASTILLO L.A.P.

INVITA



## Impacto financiero del cáncer de mama en las empresas: **Cómo prepararse y actuar de manera proactiva**

El cáncer de mama afecta tanto a las empleadas como a las empresas. Las organizaciones necesitan actuar con responsabilidad y previsión, no solo por razones de humanidad, sino también por el impacto financiero que puede tener la enfermedad en la productividad y los costos asociados.



### **Impacto financiero del cáncer de mama en las empresas**

**Ausencias prolongadas:** El tratamiento del cáncer de mama puede requerir licencias prolongadas por cirugías, quimioterapia, radioterapia o recuperación general. Esto puede interrumpir los flujos de trabajo y aumentar los costos de contratación temporal.



**Disminución en la productividad:** Las empleadas que continúan trabajando mientras se someten a un tratamiento pueden experimentar una disminución en la energía y la concentración, lo que afecta su rendimiento. Esto puede traducirse en pérdidas económicas si no se gestiona adecuadamente.



**Rotación de personal:** En algunos casos, la falta de apoyo adecuado puede llevar a la renuncia de la empleada, lo que conlleva costos asociados a la búsqueda, contratación y capacitación de personal de reemplazo.



## ¿Cómo pueden prepararse las empresas y actuar de manera proactiva?



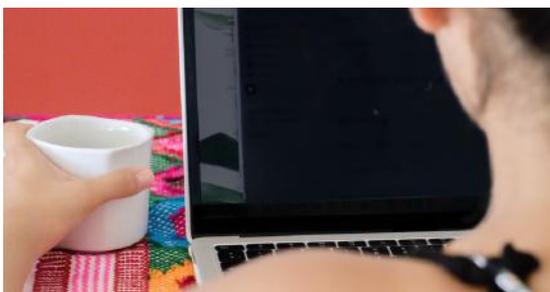
**Desarrollar planes de contingencia:** Anticipar escenarios, un plan de contingencia bien estructurado incluye la identificación de roles críticos y la capacitación cruzada para que otros empleados puedan cubrir temporalmente estas funciones sin afectar el negocio.



**Fondos de emergencia:** Dedicados para cubrir los gastos relacionados con la sustitución temporal de empleados, o incluso para ofrecer un apoyo económico a las empleadas que lo necesiten durante su tratamiento.



**Crear un entorno de confianza:** Las empleadas deben sentirse seguras al comunicar su diagnóstico sin miedo a ser reemplazadas o juzgadas. Una cultura abierta y de apoyo es clave para evitar el estrés adicional que podría repercutir tanto en la salud de la empleada como en la productividad de la empresa.



**Flexibilidad laboral:** Ofrecer opciones como teletrabajo o reducción de horas puede ser una solución que permita a las empleadas mantenerse conectadas con sus responsabilidades, al mismo tiempo que cuidan de su salud.



**Planificación proactiva de ausencias:** Al conocer de antemano las necesidades de licencia, las empresas pueden planificar adecuadamente. La clave es establecer un diálogo abierto con las empleadas para entender sus tiempos de recuperación y tratamiento.



## Cómo pueden prepararse las empresas y actuar de manera proactiva

**Sistemas de suplencia:** Es recomendable establecer equipos de trabajo o suplentes que puedan hacerse cargo de las funciones clave mientras la empleada está ausente. Esto ayuda a mitigar la disrupción operativa y reducir la carga emocional de la empleada que se ausenta.



**Apoyo económico directo:** Algunas empresas optan por proporcionar un subsidio financiero a las empleadas que se enfrentan a tratamientos largos y costosos, como un fondo de ayuda o una ampliación de beneficios de incapacidad.



**Fidelización y retención de talento:** Cuando una empresa demuestra que cuida a sus empleadas en momentos de dificultad, es más probable que éstas permanezcan leales a largo plazo.



**Reputación corporativa:** Ser conocido como un empleador que apoya a sus empleados en circunstancias difíciles fortalece la imagen de la empresa y la hace atractiva tanto para futuros empleados como para clientes.



*Prepararse para manejar el impacto financiero del cáncer de mama es una inversión inteligente para las empresas. El bienestar de las empleadas ayuda a reducir los costos asociados a la rotación de personal y la baja productividad, resultando en beneficios económicos a largo plazo. Sensibilizar a los líderes, puede no solo mitigar los costos, sino también crear un ambiente de trabajo más humano y responsable.*

# Tenemos más de 39 años de experiencia Somos Alianza Automotriz, tu mejor aliado para llegar a todos los segmentos de la Industria automotriz.



Revista Alianza Automotriz



alianzaautomotriz



@revistaalianza

## Tómalo a Pecho: **Cáncer de Mama**

### **ALEJANDRA ISLAS HÉRNANDEZ**

ARIDRA  
ASISTENTE DE DIRECCIÓN

El cáncer de mama va más allá de ser una enfermedad; es un fenómeno social que impacta a millones de mujeres en todo el mundo. Comprender la magnitud de este problema y la importancia de combatirlo es esencial para avanzar hacia un futuro en el que el cáncer de mama sea una preocupación menor.

Las mujeres desempeñan roles fundamentales en la sociedad, siendo profesionales, madres, hijas, amigas y líderes. Su bienestar y salud son cruciales para el funcionamiento armonioso de cualquier comunidad. La lucha contra el cáncer de mama es un desafío que nos atañe a todos. Cuando las mujeres enfrentan el cáncer de mama, no solo es una batalla personal, sino también un impacto en sus familias y comunidades. La prevención y el acceso a la atención médica de calidad son esenciales para garantizar que estas mujeres sigan desempeñando un papel activo en sus entornos.

El cáncer de mama tiene un impacto significativo en nuestra sociedad, y las pacientes que enfrentan esta enfermedad pueden enfrentar desafíos físicos, emocionales y sociales que luchan con esta enfermedad, incluyendo costos socioeconómicos y barreras de acceso a la atención médica, así como un impacto en la calidad de vida.



*De acuerdo con María Luisa Guisa Ortega, directora de Fundación de Cáncer de Mama (FUCAM), y según cifras de 2023, cada 70 minutos muere una mexicana por Cáncer de mama.*



En el ámbito empresarial, las mujeres son una fuerza cada vez más importante, demostrando su capacidad en puestos de liderazgo, toma de decisiones estratégicas y creación de innovación. Reconocer la importancia de combatir el cáncer de mama también significa comprender cómo afecta a las empresas.

Por todas estas razones, es fundamental promover prácticas, programas y campañas que respalden esta causa. Las empresas desempeñan un papel crucial en la lucha contra el cáncer de mama, crear conciencia, proporcionar beneficios de salud integrales y respaldar a sus colaboradoras, consumidoras y comunidades. Su compromiso no solo impacta en la detección temprana y el tratamiento, sino que también brinda esperanza y apoyo a quienes enfrentan esta enfermedad.



La importancia de combatir el cáncer de mama radica en el bienestar de las mujeres y, en última instancia, en el bienestar de la sociedad y de las empresas. Al apoyar causas como esta, las empresas mejoran su responsabilidad social empresarial y, a su vez, reconocen a las mujeres como parte importante que les permite liderar con el ejemplo y promover el desarrollo sostenible al fomentar la salud.

Los conocimientos actuales sobre las causas del cáncer de mama son insuficientes, por lo que la **detección temprana** sigue siendo el punto más importante de la lucha contra esta enfermedad. Cuando el cáncer de mama se detecta en una etapa temprana, las posibilidades de curación son elevadas, si se detecta tardíamente es raro que se pueda ofrecer un tratamiento curativo. En estos casos los cuidados son necesarios.

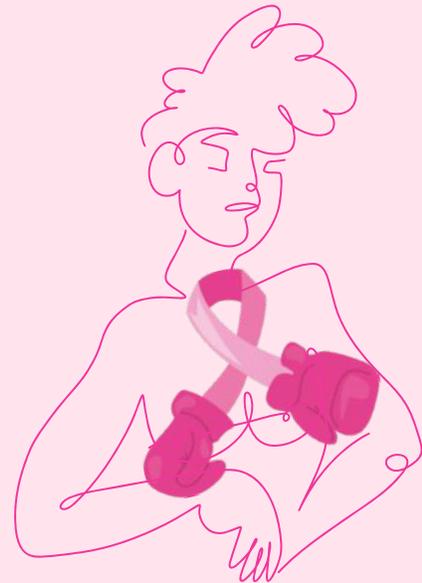
Por ello durante el mes de octubre, la Organización Mundial de la Salud (OMS), fomenta **programas integrales** de lucha contra el cáncer de mama, dando prioridad a estrategias de prevención y detección oportuna con base en la autoexploración y mastografía.

La Iniciativa Global contra el Cáncer de Mama se basa en el compromiso de largo plazo de los defensores de las personas con cáncer de mama en todo el mundo, y ahora está involucrando a socios globales para coordinar esfuerzos para avanzar en el control del cáncer de mama en todo el mundo.

**Ninguna debe  
estar sola**



**Por las que se  
quedarón en el  
camino**



**Por las que  
siguen luchando**

**Por las que lo  
vencieron**



# ARIDRA

ASOCIACIÓN NACIONAL DE REPRESENTANTES, IMPORTADORES Y  
DISTRIBUIDORES DE REFACCIONES Y ACCESORIOS PARA AUTOMÓVILES, A.C.

Octubre 2024  
Reunión Híbrida

PATROCINADOR



Manteniendo la tendencia que se ha venido dando durante todo el año, la última junta mensual de ARIDRA DE 2024, correspondiente al mes de Octubre, contó con una numerosa asistencia, -92 personas - quienes hicieron lucir el salón completamente lleno.



Durante su acostumbrada participación, el presidente de la Rosa, abordó un tema por demás interesante y de enorme actualidad: “El futuro del aftermarket en México, tras la entrada del nuevo gobierno”. Desde luego que el tema despertó gran interés en la audiencia. Igualmente hizo algunos anuncios, entre los que destacó un convenio firmado con la expo Automericas Show 2025, a realizarse en Miami, en donde los socios de ARIDRA obtendrán un 7 % de descuento en la renta de los stands.

En esta ocasión también participó nuestro Vicepresidente Carlos Calderón, que ofreció un reporte breve sobre los resultados del viaje que realizaron recientemente él y el Presidente de la Rosa a España y a la Automechanika Frankfurt, en la que se firmó un convenio con la asociación española ANCERA, abordaron temas del Derecho a Reparar, que en España es toda una realidad, y en Automechanika se sentaron las bases para obtener beneficios a los socios de ARIDRA, que en el futuro acudan a este evento de calidad mundial como visitantes y expositores.



# ARIDRA

ASOCIACIÓN NACIONAL DE REPRESENTANTES, IMPORTADORES Y  
DISTRIBUIDORES DE REFACCIONES Y ACCESORIOS PARA AUTOMÓVILES, A.C.

PATROCINADOR



Tras la presentación de dos nuevos socios, se dio paso a la ponencia del patrocinador DENSO, que en voz de su Director Alejandro Yepez, ofreció una presentación con el título “Creatividad en la Campañas de Marketing” que haciendo honor al título ofreció una novedosa y creativa plática para dar a conocer un nuevo proyecto que lanzarán en noviembre y por eso no fuera suficiente, cerró su intervención con una dinámica elaborada con preguntas sobre el tema que trataron, en la que el ganador recibió nada más ni nada menos que dos boletos para la Formula uno de la CDMX. ¡Un gran premio, sin duda!



La conferencia central “Uso de la IA como asistente de dirección” estuvo a cargo del Ing. Ricardo Bolaños, Director de ABCon, quien de manera interactiva y dinámica presentó las bondades de esta herramienta tecnológica para ayudar a las empresas a ser más eficientes y productivas. Incuestionablemente la IA es un tema de hoy.

Para concluir, el ing. Miguel Triana invito a los socios a la expo MRO en Cd. Juárez a fines de este mes. Al final y como siempre, la sesión de networking fue un éxito.



Les recordamos que ya están a la venta los boletos para el evento de fin de año, el 21 de Noviembre, en la Hacienda san Andrés, en Naucalpan, Estado de México. Solicite sus boletos a [administración@aridra.mx](mailto:administración@aridra.mx).



## **Cierre del Ciclo de Conferencias “El liderazgo NO tiene género; no se trata de competir, se trata de compartir”**

El exitoso ciclo de conferencias organizado conjuntamente por Mujeres ARIDRA y Kalopsia Consultoría llegó a su conclusión. El evento dio inicio con las palabras de Roberto de la Rosa, Presidente de ARIDRA, quien subrayó la importancia de estos foros como herramientas de preparación, donde el intercambio de ideas y experiencias enriquece a todos los participantes.

La conferencia estuvo a cargo nuevamente de Karla Vázquez, quien ha guiado a lo largo de este ciclo las reflexiones sobre liderazgo. En esta ocasión, Karla inició con un resumen de los conceptos clave abordados en las sesiones anteriores, para luego adentrarse en un término que define a muchos de los grandes líderes históricos: la magnanimidad. Este concepto, explicó Karla, hace referencia a la grandeza de espíritu, una cualidad que marca a quienes han sabido guiar a sus sociedades con visión y humildad. Líderes como Mahatma Gandhi, Abraham Lincoln y Jacinda Ardern fueron mencionados como ejemplos de esta virtud.

Karla puso énfasis en el tema central de la conferencia LEY DEL LEGADO: EL VALOR DURADERO DEL LÍDER SE MIDE POR LA SUCESIÓN. “El liderazgo no se trata únicamente de tomar decisiones acertadas, sino de dejar una huella que inspire y continúe influyendo incluso después de que hayamos dejado el puesto o la actividad”. Además, recomendó a los asistentes la lectura de Las 21 leyes irrefutables del liderazgo de John C. Maxwell, un libro que ofrece principios prácticos y profundos para el desarrollo de líderes influyentes.

La clausura oficial del ciclo estuvo a cargo de Norma Elías, Comisaria y representante de las Mujeres en la mesa directiva de ARIDRA. En su discurso, Norma agradeció la participación de todos los involucrados, desde las conferencistas hasta los asistentes, destacando que iniciativas como esta fortalecen a la industria automotriz en su conjunto.

A pesar de algunos inconvenientes técnicos en la plataforma que impidieron a varios participantes conectarse a esta última sesión, Kalopsia Consultoría, comprometida con el éxito de la capacitación, ofreció de manera generosa una quinta sesión adicional. Esto permitió retomar y profundizar en el último módulo, el cual se llevó a cabo el 10 de octubre, consolidando así los aprendizajes y cerrando de manera redonda este ciclo de formación.

# Curiosidades del cáncer de mama...



Se ha encontrado evidencia de cáncer de mama en momias del antiguo Egipto.



Hay mujeres nacen con ciertas mutaciones que las llevan a NO tener riesgo de cáncer de mama.



La IA puede identificar el 99,3% de los casos positivos en los exámenes de prevención.



La mayoría de las personas diagnosticada no tienen antecedentes familiares de la enfermedad.



La mamografía en 3D es una herramienta que mejora el proceso de detección.



En México, el 70% de pacientes jóvenes con cáncer de mama son detectadas en etapa avanzada.



En México en 2022 se presentaron 23,790 entre la población de 20 años y más.



En México, el promedio de edad de diagnóstico es de 50 años.



En países de ingresos altos la supervivencia a cinco años es mayor del 90%.



Entre el 0.5% y el 1% de los casos de cáncer de mama afectan a varones.



En su mayoría se presenta como una masa indolora en la mama.



Es el cáncer más común en mujeres.

# ¿Tu empresa ya está representada en el COMITÉ DE MUJERES ARIDRA?

## ¡CONOCE AL EQUIPO!



**MARTHA RUIZ**  
DIRECCIÓN



**NORMA ELÍAS**  
REPRESENTACIÓN



**VERÓNICA CRUZ**  
ENLACE



**ELIA CHEMA**  
DIFUSIÓN



**YIRALDI TORIZ**  
REDES SOCIALES



**HAZEL GUERRERO**  
CONTENIDOS



**ALEJANDRA ISLAS**  
ADMINISTRACIÓN



**SOFÍA MONTERO**  
CONFERENCIAS

Informes:  
Alejandra Islas  
56 2100 9335  
administracion@aridra.mx  
mujeresaridra@aridra.mx

Mujeres Aridra, año 1 número 7  
octubre de 2024  
Morelia 38, Despacho 305,  
Roma Norte, Cuauhtémoc,  
CDMX, 06700  
Licencia en trámite