

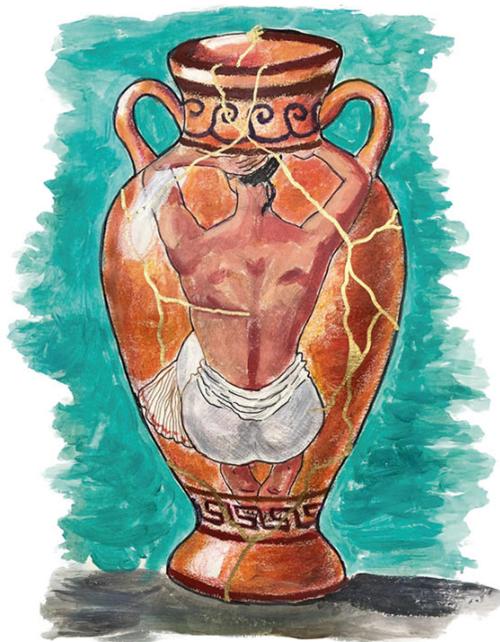
Carolina Hernández Jiménez

# ¿CÁNCER YO, CON 45?

«En el momento que abrazas tus cicatrices comienza la transformación»

# ¿Cáncer yo, con 45?

La obra narra de manera profundamente emotiva, realista, personal y alejada del victimismo, el inesperado encuentro con el diagnóstico de cáncer de mama a la edad de 45 años de la autora. En ese inolvidable momento su hijo más pequeño todavía tenía 5. Fue la experiencia más desafiante de su vida, en donde sus cimientos se vieron fuertemente sacudidos. Necesitará, contra viento y marea, mantener un cierto equilibrio que logre minimizar el gran e inevitable impacto familiar producido ante esta incierta situación. La autora iniciará una búsqueda hacia la conquista del bienestar integral perdido. Tomará las riendas de la recuperación de su salud y, en paralelo, reflexionará íntimamente sobre los posibles motivos por los cuales llegó la tan temida enfermedad. La autora nos conducirá a ese estilo de vida tan, por desgracia, frecuente de nuestros días: una rueda del hámster de trepidante velocidad en la que habitualmente vivimos y de la que resulta tan complicado salir. Una vez fuera de ella y tras un notable esfuerzo de introspección, la autora nos mostrará a tumba abierta sus propias conclusiones, no sin antes llevar a cabo una revisión de su vida anterior desde la máxima comprensión y compasión. Un recorrido terapéutico que le permitirá ir mudando su piel durante el proceso de manera amable y sanadora, mostrándonos su viaje más íntimo y realmente valioso. Reflexionará sobre temas universales desde una mirada transparente y honesta como madre, psicóloga y superviviente de cáncer de mama.



» Carolina Hernández Jiménez

MEMORIAS • Mascarón no ficción • Mascarón de proa

Carolina Hernández Jiménez es Licenciada en psicología por la Universidad Pontificia Comillas, trabajando como psicóloga clínica desde hace 20 años en la misma. Compagina su labor profesional con su intensa faceta como madre de 4 hijos. Le apasiona el deporte, siendo sus favoritos el Dragon Boat y el ciclismo porque les permiten estar en constante contacto con la naturaleza, disfrutando así de otra de sus pasiones. Otro de sus intereses más destacados es el descubrimiento del ser humano, la enfermedad y el bienestar desde un enfoque holístico, teniendo en cuenta los planos emocional, mental, social y espiritual, y la interrelación entre todos ellos. Persona familiar y muy defensora del estilo de vida saludable, es capitana y cofundadora del primer equipo de Dragon Boat de Madrid, que nació con el propósito de contribuir a la recuperación de las mujeres que han superado un cáncer de mama. Volcada desde entonces en difundir y promocionar hábitos de vida saludable, con el deporte como abanderado, como la mejor medida preventiva frente a recidivas, facilitando la recuperación y mejora de la calidad de vida del superviviente desde un enfoque integral.



Thema: DNBA  
978-84-10526-35-8  
240 páginas  
Rústica con solapas  
15 x 24 cm · 426 g  
PVP: 22 €