

MI QUERIDA AMIGA

Annabel Arcos Ruiz

UNA GUÍA DE BIENESTAR Y ACOMPAÑAMIENTO PARA VIVIR MEJOR EL CÁNCER DE MAMA.

Annabel Arcos Ruiz tenía 33 años cuando le diagnosticaron cáncer de mama en el pecho izquierdo. Su vida personal y profesional dio un giro de 180° cuando recibió la noticia. Tras aceptar que padecía cáncer, decidió cambiar la perspectiva de lo que estaba viviendo: un año de recuperación por uno de creación. Siguiendo esta premisa, esta joven madre empezó a relatar cómo era su día a día durante el tratamiento oncológico, las emociones y los cambios físicos que experimentaba a través del blog 'Sin ti no puedo', título en honor a su hija pequeña. Annabel reconoce que la valentía es aceptar nuestras limitaciones y recibir con gratitud la ayuda que nos brindan. Y eso es **lo que ofrece en este libro: un acompañamiento real en esta etapa de la vida, con todas las claves, trucos y consejos que ayudarán a sobrellevar mejor el camino que va a recorrer una persona enferma de cáncer.**

***Mi querida amiga*, la nueva obra de Annabel Arcos Ruiz, es un manual distinto, escrito desde la perspectiva de una amiga dispuesta a transmitir su fuerza y su experiencia.** En lugar de abrumar con datos médicos que aumenten el colapso mental e informar de cosas que ya se conoce, Arcos proporciona **un arsenal de consejos para el bienestar físico y emocional con el deseo de que faciliten la vida durante y después del cáncer.**

Con sinceridad, sentido del humor y grandes dosis de empatía, Annabel aclara las dudas que puedan surgir partiendo de las vivencias de alguien que ha pasado por lo mismo: desde cómo hablar con las



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 12€
192 páginas
Lanzamiento:
octubre de 2019

personas del entorno (incluidos los más pequeños) hasta los efectos secundarios del tratamiento, tanto físicos como psicológicos, o información y cuidados en caso de mastectomía. Incluye trucos que ayudarán a sentirse mejor en los días posteriores a la quimioterapia, productos naturales para cuidar la piel antes y durante la radioterapia, rituales y combinaciones de aceites esenciales y vegetales para las defensas, para las uñas y el pelo, para conseguir una piel luminosa o para crear un ambiente de armonía... Incluso cómo tratar el tema del sexo, sola o en pareja en esta etapa.

Por encima de todo, *Mi querida amiga* ayuda a entender que el cáncer de mama no nos define, y que una mujer puede seguir sintiéndose sexy y activa, sin olvidar todo aquello por lo que merece la pena despertar y sentirse agradecida: La vida.



Annabel Arcos Ruiz

Nacida en Barcelona en 1982, cursó Filología Inglesa en la Universidad de Barcelona. Escritora y blogger, ha participado en diversas campañas y jornadas de concienciación sobre el cáncer de mama. A través del blog 'Sin ti no puedo', que comparte en redes sociales, narra en primera persona su día a día desde que en 2015 le diagnosticaran cáncer de mama. En 2017 consiguió superarlo. Desde entonces no ha dejado de escribir. Su primer trabajo como escritora fue *Cáncer: contigo puedo*, publicado en febrero de 2018. Ha participado en programas de radio y televisión y ha firmado columnas y artículos en revistas. Escribió y dirigió el corto 'Princesa Mastectomía', protagonizado junto al actor Sergi López, que fue proyectado en el Cinema Catalunya de Terrassa en marzo de 2018 con el apoyo del Ajuntament de Terrassa y la Regidora de Cultura. Actualmente trabaja en su tercera obra como novelista.