

▶ TESTIMONIO

“FALP ha sido un gran apoyo y le agradezco todo lo que ha hecho por mí”

Una cirugía robótica cambió la vida de Solange Morales. El financiamiento otorgado por el área de Donaciones y Beneficencia, pasajes gratuitos para viajar desde Angol y la posibilidad de alojarse en la Casa de Acogida FALP lo hicieron posible.

Solange Morales vive en Angol con sus dos nietas. A veces vende en alguna feria las artesanías que confecciona y así logra incrementar en algo la pensión que recibe. Hasta 2017, parte de ese dinero debía gastarlo en sondas, las que utilizaba desde hace 20 años debido a las secuelas que dejó el tratamiento de un cáncer cervicouterino: problemas urinarios que la obligaban a usar un catéter cada 4 horas.

“No podía hacer mi vida normal. Fui a ver a todos los médicos de la región buscando resolver mi problema”, recuerda Solange. Una amiga suya le recomendó un doctor, y aunque tenía otra especialidad, lo visitó, desesperada por una solución. “Fue él quien me dijo que viajara a Santiago y consultara con un urólogo de FALP, porque es un lugar donde se especializan en cáncer y ahí sabrían qué hacer”, agrega.

En el Instituto Oncológico FALP, el Dr. Jorge Díaz diagnosticó estrechez del uréter izquierdo y le ofreció una opción que significaría un alivio después de tanto tiempo de complicaciones: una cirugía robótica para corregir el problema. Pero Solange no lo creyó posible y pensó “hasta aquí llegó mi sueño”. “Le conté al doctor que soy viuda, tengo una

pensión de \$99.000 y vivo con mis nietas. Entonces me dijo que íbamos a encontrar una solución para mejorar mi calidad de vida y me puso en contacto con la asistente social de FALP”.

Después de las gestiones y evaluaciones necesarias, Solange recibió beneficencia para financiar su tratamiento. Además, para realizarlo, se le entregaron pasajes gratuitos para viajar en avión junto a su hermana Sandra y ambas se hospedaron en la Casa de Acogida FALP, que recibe a pacientes de regiones que no tienen opciones de alojamiento en Santiago.

“FALP fue un gran apoyo y le agradezco todo lo que ha hecho por mí. Porque una persona como yo, de escasos recursos, no tiene posibilidades de operarse en una clínica, y menos con la última tecnología”, dice Solange y se ríe al comentar que siempre habla de FALP en Angol.

“Comparto los anuncios de los Facebook Live que hacen los doctores para que la gente conozca a FALP y recién hace unos días se la recomendé a una señora que tiene un hijo con cáncer. Porque en FALP la atención es muy buena y todos, desde el guardia de seguridad hasta el doctor, son un siete”.



Solange, de vestido café, junto a su hermana Sandra.

Alivio a los pacientes

Junto a un diagnóstico de cáncer, muchos pacientes enfrentan una serie de problemas y preguntas.

¿Cómo puede ayudar FALP?

● Financiando tratamientos: previa evaluación de la condición socioeconómica del paciente, un Comité integrado por distintos especialistas resuelve sobre el financiamiento parcial o total de los tratamientos de quienes postulan. Durante 2019, se ha favorecido a más de 200 personas.

● Con traslados desde regiones: producto de una alianza entre FALP y Sky Airlines, durante el año 50 pacientes han podido contar con pasajes gratuitos a Santiago para tratamientos y controles médicos.

● Brindando un lugar donde quedarse: quienes viven en regiones y no tienen dónde alojar mientras realizan su tratamiento en FALP, pueden postular a la Casa de Acogida. Se trata de un lugar seguro y confortable para recibir al paciente con un familiar, a sólo pasos del Instituto Oncológico.

Más información

Comité de Beneficencia y pasajes aéreos:
Patricia Cáceres, asistente social FALP.
patricia.caceresa@falp.org

Casa de Acogida FALP:
casafalp@falp.org
2 2820 5780

Menús de fin de año para personas con cáncer y sus familias

Las siguientes preparaciones siguen las recomendaciones generales de un régimen liviano para pacientes con inapetencia y náuseas, los síntomas más frecuentes relacionados con la alimentación.

Muchas familias de nuestro país compartirán sus celebraciones de fin de año junto a un papá, una hermana o un tío con cáncer. Las cenas, entonces, deben considerar que este integrante está experimentando condiciones especiales.

“Es probable que un paciente estable en su casa presente inapetencia o náuseas, ya sea por la sintomatología propia de la enfermedad o por efecto del tratamiento. El impacto emocional también influye”, explica Julia Iriondo, jefa de Nutrición del Instituto Oncológico FALP.

Los pacientes con los síntomas descritos deben seguir en general un régimen liviano de alimentación. Sin embargo, de acuerdo a él también es posible crear cenas de fin de año que disfrute toda la familia. “La idea es que el paciente no tenga un plato distinto, sino que comparta con el resto la misma cena; que se sienta parte de la celebración”, comenta.

Con este fin, el Equipo de Nutrición de FALP entrega algunas ideas de recetas de régimen liviano para diseñar los menús de estas fiestas (ver página 3).

ESTÍMULOS

La nutricionista Julia Iriondo entrega consejos para potenciar la ingesta de alimentos en estos pacientes.

- **Presentación atractiva:** “Montar el plato con porciones pequeñas para que provoque ganas de comer, ya que un plato muy abundante genera rechazo desde el inicio”.
- **Planificar horario de la cena:** “Ajustar el horario de la cena para un momento del día en que el paciente presente menos síntomas”.
- **Evitar olores intensos:** “Preferir alimentos no tan aromáticos, prepararlos con cierto tiempo, que el paciente se mantenga fuera de la cocina, ventilar, privilegiar preparaciones más frías”.
- **No presionar:** “Las ganas de que todo salga bien en la celebración pueden generar intranquilidad, lo que repercute en sus ganas de alimentarse. Que sea un momento tranquilo”.
- **Distanciar consumo de líquidos:** “No tomarlos tan cerca de las comidas para no ocupar con ellos la capacidad gástrica”.
- **Reposo:** “No acostarse inmediatamente después de comer, sino que tener un momento para reposar o quizás caminar un poco, para luego dormir mejor”.
- **Otros:** “Masticar bien los alimentos, servir las preparaciones calientes más bien tibias, y evitar las comidas muy condimentadas”.

Guía para su cena

Las personas con cáncer que presenten inapetencia y náuseas deben seguir un régimen liviano, el que debe respetarse en las cenas de fin de año.



Leches

Preferir: descremada o semidescremada, con o sin lactosa.

Evitar: las altas en grasa.



Derivados lácteos

Preferir: quesillo, yogurt y postres de leche descremada o semi descremada, con o sin lactosa.

Evitar: yogurt entero, queso mantecoso, de cabra, crema, chanco y gauda, y crema de leche.



Carnes

Preferir: carnes rojas bajas en grasa, como posta rosada o negra, asiento, pollo ganso, chocillo, lomo liso. Carnes blancas (pollo y pavo) sin piel, de preferencia pechuga. Jamón de pavo o pollo cocido.

Evitar: carnes de alto contenido de grasa, como lomo vetado, cerdo, cordero, pato y vísceras.



Líquidos

Preferir: agua de hierbas, jugo de cocción de frutas, té simple, agua filtrada y mineral sin gas.

Evitar: bebidas alcohólicas, gaseosas, café, chocolate en polvo y energéticas.



Frutas

Preferir: frutas cocidas como manzana, durazno, damasco, membrillo y ciruela.

Evitar: frutas meteorizantes e irritantes como melón, sandía, pepino, pera, plátano.



Verduras

Preferir: verduras cocidas como zanahoria, porotos verdes, acelga, espinaca, zapallo camote, zapallo italiano, apio, betarraga y tomate pelado sin pepas en caso excepcional y según tolerancia.

Evitar: verduras meteorizantes como repollo, coliflor, brócoli, cebolla, pimentón, ajo, cilantro, pepino, choclo, espárrago, alcachofas.

Otros permitidos

Cereales: fideos, arroz, papa, sémola, avena, chuño y maicena.

Pan blanco: marraqueta, molde, frica, pan pita.

Galletas: agua, soda o chuño, galletas dulces sin crema si no existe restricción de azúcar.

Pescados blancos: reineta, merluza, tilapia, blanquillo cocidos a la plancha o al jugo sin sofreír.

Huevo: clara cocida en guisos y sopa.

Aceite: crudo al momento de servir, de preferencia maravilla, oliva, canola, pepita de uva.

Azúcar: cantidad moderada.

Endulzante: stevia, sucralosa y ágave.

Condimentos: sal, orégano, albahaca, laurel, hojas de apio y limón natural.

Agregados para el pan: dulce de membrillo, miel, manjar, mermeladas sin semillas ni pepas, pasta de pechuga de pollo casera, quesillo, jamón de pavo y pollo.

Otros prohibidos

Fiambres y embutidos: jamón de cerdo, mortadela, salame, paté, vienasas, hamburguesas, longanizas, prietas, nuggets de pollo o pescado y rebozados.

Legumbres frescas y secas: habas, arvejas, lentejas, porotos, garbanzos.

Alimentos ricos en grasas: aceitunas, palta, nueces, almendras, pistacho y maní.

Todo tipo de frituras, conservas en aceite, mayonesa, mantequilla, margarina, yema de huevo.

Chocolate, productos de pastelería y dulces.

CONVENIO ONCOLÓGICO FONDO SOLIDARIO

Protéjase a través de su empresa info.convenio@falp.org





Timbal de zanahorias y espinaca con crutones al orégano

Moler 50 gramos de queso (2 rebanadas) y cocer las verduras. Disponer en un vaso o molde alternando en capas. **Hornear rebanadas de pan marraqueta con especias a gusto y aceite de oliva. Montar en el plato de entrada.**

Huevo York en base de hojas verdes

Cocer los huevos en agua por 7 minutos. Retirar del fuego y dejar en agua fría para que se desprenda la cáscara más fácilmente. Una vez pelados, cortar por la mitad y retirar la yema. Licuar el jamón de pavo, incorporando 1/2 cucharadita de aceite de oliva para homogeneizar la mezcla. Rellenar las claras con la pasta. **En un bandejín o plato de ensalada, disponer una base de ensaladas verdes (espinaca y/o acelga cocidas, porotos verdes; en caso de no presentar síntomas, puede ser lechuga y rúcula) y ubicar sobre ella los huevos.**



Pavo asado en salsa de ciruela y timbal de verduras gratinadas (6 personas)

Poner en una budinera 1 pechuga de pavo pequeña (1 ½ kilo aprox.) previamente macerada con una mezcla de agua y aceite de maravilla condimentada a gusto con sal, romero, eneldo. Cocer en horno a 180°C por 1 hora y media. Preparar la salsa con ciruelas secas sin carozo, previamente hidratadas. **Trozar las ciruelas (2 tazas ya hidratadas aprox.) y cocer en agua por 25 minutos. Diluir 1 cucharada sopera de maicena en ½ taza de agua fría e incorporar a la mezcla, cocinando a fuego lento hasta que espese. Para el timbal de verduras, cortar zapallo italiano en rodajas, al igual que el tomate, sin piel y sin semilla. Disponer alternadamente en una fuente de vidrio, condimentada con sal y orégano. Cubrir el timbal con tomate y zanahoria previamente sometida a breve cocción. Poner en el horno por 15 minutos. Montar el plato según foto de referencia.**

Vacuno al horno con salsa de champiñones y papas doradas al eneldo (6 personas)

Preparar un caldo de verduras según preferencia y adobar 1 kilo de pollo ganso por 2 horas en una budinera. Precalentar el horno media hora antes y cocinar por 45 minutos a 180°C. Para la salsa: laminar 2 bandejas de champiñones previamente lavados (400 gramos) y dorar en olla antiadherente con sal a gusto. Incorporar 400 cc de leche descremada (opcional sin lactosa) y cocinar a fuego lento y revolviendo constantemente hasta que hierva. Retirar del fuego y agregar media taza de agua con 2 cucharadas de maicena previamente diluida. **Es mejor dejar un poco líquida la salsa porque al enfriar espesará más. Con sal a gusto, cocer por 5 minutos en agua 1 kilo de papas previamente peladas y cortadas en cubos. Retirar del fuego, escurrir y colocar en bandeja de horno previamente calentado a 180°C por 15 minutos. Agregar eneldo 5 minutos antes de finalizar la cocción.**



Pollo atomatado con quiche de espinacas y champiñones (6 personas)

Filetear por el centro 4 pechugas de pollo deshuesadas, extender sobre superficie y condimentar con sal. Enrollar los filetes y cerrar con un mondadientes. Hornear por 45 minutos a fuego lento. Retirar y agregar tomate cortado en gajos, dejando en horno por otros 30 minutos. Cortar en medallones para emplatar. Para el quiche de espinaca y champiñón, poner 1 ½ taza de harina en un bowl, hacer un agujero en el medio y añadir ¼ taza de agua junto con ¼ taza de aceite de oliva y sal. Mezclar hasta que quede compacto y amasar un poco sobre una superficie. **Dejar reposar en refrigerador por 1 hora envuelto en film plástico. Sacar del refrigerador, dejar a temperatura ambiente 10 minutos y luego estirar para cubrir molde de unos 24 cm de diámetro. Pinchar la base con un tenedor. Hornear por 10 minutos a 180°C. Retirar del horno y agregar mezcla de espinaca cocida y escurrida (500 gramos por 5 minutos), champiñones laminados salteados al vapor y 3 claras de huevo. Llevar nuevamente al horno por 30 minutos.**

Jalea 3 colores

Preparar en distintos recipientes un sobre de gelatina roja y un sobre de gelatina verde según instrucciones del envase. En un tercer recipiente, preparar la gelatina sin sabor reemplazando el agua que indica el envase por leche descremada sin lactosa. **En un vaso de plástico transparente, verter una primera capa de jalea verde y refrigerar hasta que cuaje; luego agregar una capa de jalea con leche (blanca) y enfriar hasta que cuaje; y por último agregar la capa de jalea roja. Repetir el procedimiento hasta completar su molde. Desmontar y decorar.**



Strudel de manzana

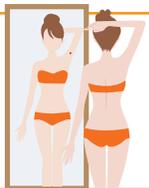
Poner 150 gramos de harina sobre una mesa, mezclar con 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 huevo y una pizca de sal. Revolver con las manos, agregar agua tibia (1/3 taza aprox.) e ir amasando (hasta que no se pegue en las manos). Dejar reposar por 30 minutos mientras se pelan y cortan 3 manzanas grandes en láminas finas y se disponen en un bowl con ½ taza de azúcar, 1 cucharada de pan rallado, canela y 1 taza de ciruelas secas sin carozo rehidratadas, y dejar reservado. **Estirar la masa y ponerla sobre un paño limpio, dejar secar por 5 minutos, pincelarla con aceite vegetal. Esparcir la manzana cocida, ciruelas y pasas. Dejar 3 cm libres a lo largo y comenzar a enrollar. Disponer en una lata con aceite y pincelar por arriba con un poco de clara de huevo. Hornear 40-45 minutos hasta que esté dorado y crujiente. Dejar enfriar en la misma lata y cortar tibio. Servir espolvoreado con azúcar flor.**

Guía para cuidarse del cáncer de piel

Realizar un autoexamen y evitar la sobreexposición a la radiación UV son acciones fundamentales para protegerse.

Autoexamen de piel

Frente a un espejo largo y con el apoyo de un espejo de mano, realice los siguientes pasos:



Fíjese en el rostro (incluyendo labios y ojos), cuello, pecho y abdomen. Levante los brazos y revise las zonas debajo de ellos; doble los codos y mire antebrazos, palmas y partes superiores de las manos. No olvide la piel entre los dedos y uñas.



Con ayuda del espejo de mano, revise la parte posterior del cuello, el cuero cabelludo, orejas, espalda, glúteos y el área genital.



Revise la parte delantera, interior y posterior de las piernas. Examine pies, incluyendo las plantas, la piel entre los dedos y la raíz de las uñas.



La regla del ABCDE

Mientras más lunares se tiene, es mayor el riesgo de desarrollar cáncer de piel. Observe sus lunares y consulte a su doctor si tiene alguna de estas señales:



Asimetría

Una mitad es distinta a la otra.



Borde

Bordes irregulares, borrosos y mal definidos.



Color

Irregular, con presencia de dos o más tonalidades: marrón o negro, o incluso rojo, blanco o azul.



Diámetro

Área superior a 6 milímetros o que se está extendiendo.



Evolución

Crecimiento o cambios rápidos en tamaño, forma y color.

¿Cuál es la mejor forma de protegerse?



Evitar la exposición solar entre las 11 y las 16 horas.



Utilizar estructuras que den sombra (quitasoles, techos).



Usar sombreros, camisetas manga larga, ropa oscura de trama apretada.



Usar filtro solar de al menos FPS 30, contra UVA y UVB, incluso en días nublados.

Convenio Oncológico



Beneficios del Convenio Oncológico FALP

Las empresas que financian el Convenio Oncológico FALP otorgan a sus colaboradores y familias la tranquilidad de estar protegidos ante un evento de tan alto costo. El Convenio otorga la mayor cobertura sobre copagos en tratamientos oncológicos hospitalarios y ambulatorios en el Instituto Oncológico FALP. No tiene límite de edad en el ingreso o permanencia; tampoco topes, deducibles ni restricciones en número de eventos. Cubre cualquier tipo de cáncer y permite el ingreso de la pareja e hijos como cargas. Cuando el colaborador deja de pertenecer a la empresa, puede mantener un Convenio Individual.

Contáctenos en el 800 24 8800.

Medicina Integrativa



Arteterapia

A través de la creación artística, se vive una experiencia transformadora que promueve el bienestar bio-psico-social. Hacer arte es una oportunidad de expresarse espontánea e imaginativamente, facilita la comunicación y puede llevar a la reparación y recuperación emocional. No es necesario tener conocimientos de arte ni habilidades especiales.

Mayor información en:

✉ medicinaintegrativa@falp.org

☎ 2 2445 7287. 📍 Cano y Aponte 1031, Providencia.

GRACIAS A SU APOORTE, **CADA AÑO MÁS DE 20.000 CHILENAS** PUEDEN REALIZARSE UNA MAMOGRAFÍA GRATUITA

➔ Hágase socio donaciones@falp.org

