

TESTIMONIO

“Muchas mujeres de mi edad no le dan importancia al PAP”

Con 36 años, Cecilia Díaz recibió un diagnóstico de cáncer cervicouterino que la ha hecho darse cuenta de que falta conciencia en relación a que el VPH puede producir la enfermedad.



“Fue una suerte tener el Convenio Oncológico para enfrentar mi tratamiento”

El 2018 comenzó intensamente para Cecilia Díaz. En enero se casó, en febrero partió de luna de miel y en abril llegó a un trabajo que había anhelado por años. “Venía con muchas ganas”, cuenta Cecilia, de 37 años, sentada en su oficina.

Con todos estos asuntos en orden, decidió que ya estaban dadas las condiciones para tener hijos.

“En marzo me hice un chequeo para ponerme en campaña y salió alterado el PAP. Debido a eso me mandaron a hacer una colposcopia y biopsia, y me encontraron cáncer al cuello uterino. Pasé de tener planes de maternidad a un cáncer. No me lo esperaba, porque yo soy súper ordenada con mis controles, me hago el PAP todos los años, y nunca había salido nada malo”.

Con el sorpresivo diagnóstico de cáncer en sus manos, Cecilia llegó a FALP debido a que estaba

cubierta por el Convenio Oncológico Fondo Solidario. “Primero lo tenía contratado mi papá por empresa y yo era su carga. Después de que él se jubiló, yo lo tomé en mi trabajo anterior. Y cuando renuncié, hice el trámite de conservarlo de manera particular. Eso ocurrió dos semanas antes de que me declararan el cáncer. Fue una suerte tenerlo para enfrentar mi tratamiento”.

El Dr. Sebastián Ramírez, jefe del equipo de Cirugía Oncológica Ginecológica de FALP, confirmó el diagnóstico. “Es extraño que no se encontrara la alteración celular antes, pero me explicó que mi tumor era muy difícil de detectar y que es importante hacerse el PAP todos los años porque si no detecta la alteración en un momento dado, puede hacerlo en otro”. Le pidieron estudios de imágenes, con los que se vio que el cáncer no se había ramificado y se descartó un tumor de tamaño importante, parecía

ser algo milimétrico. “Gracias a eso, como el doctor sabía que yo quería tener hijos, planteó realizar una conización, que me permitía conservar esa opción”, recuerda.

Ahora, se encuentra en un periodo de controles y espera recibir el alta en octubre. En todo este tiempo, ella ha sentido que es importante hablar de su enfermedad para ayudar a generar conciencia: “Cuando lo cuento, me llama la atención que muchas mujeres de mi edad no se hacen el PAP, no le dan tanta importancia porque no le temen al cáncer. Gracias a mi caso, varias cercanas han ido a hacerse el examen”.

Para Cecilia, la experiencia ha significado aprender que no todo se puede controlar. “Yo había planificado todo porque soy buena para eso, y postergué la maternidad para después de hacer un magíster y cambiarme de pega. Me di cuenta de que eso no sirve porque de repente tener hijos ya no dependía de mí, sino de que saliera bien una operación. Al final la vida se resuelve de a poco, no necesito tener una carta Gantt de todo”, dice con una sonrisa.



TRATAMIENTO DEL CÁNCER CERVICOUTERINO

De acuerdo con la extensión de la enfermedad, puede ser:

• **Cirugía:**

Histerectomía: extirpación del útero y el cuello uterino. Es el procedimiento más común.

Traquelectomía: extracción de la zona donde está el tumor junto con el tejido que rodea al cuello uterino, para luego unir el cuerpo del útero con la vagina.

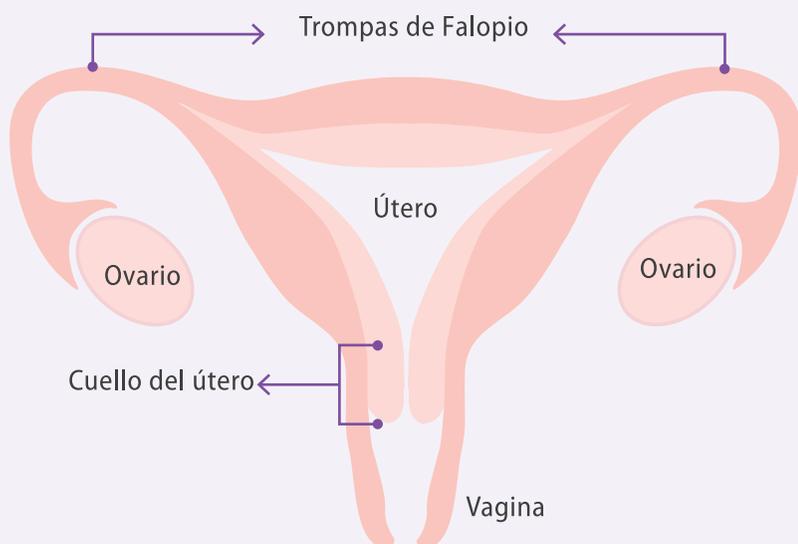
Conización: extracción de una porción, con forma de cono, de tejido del cuello y canal uterino.

• **Radioterapia más quimioterapia:** en etapas avanzadas o en tumores de mayor tamaño.

El cáncer de cuello uterino se puede prevenir



El **cáncer cervicouterino** es la **2ª causa** de muerte por cáncer en Chile en mujeres de edad reproductiva.
(Fuente: Globocan 2018)



El **Cáncer Cervicouterino** es una alteración celular que se manifiesta inicialmente a través de lesiones de lento desarrollo en el cuello del útero. Es provocado por el Virus Papiloma Humano (VPH), el cual se transmite por contacto durante las relaciones sexuales.

El cáncer de cuello uterino es consecuencia de lesiones precancerosas que progresan lentamente y, por lo tanto, se puede interrumpir su avance en forma precoz. Así y todo, es la segunda neoplasia más común y también segunda más mortal entre las mujeres en edad fértil en nuestro país, según la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer, de la OMS.

“Hace varios años que en Chile se mantienen las estadísticas del cáncer cervicouterino, porque la gente no consulta a tiempo. Debemos ser aún más enfáticos en hacer la educación y prevención”, afirma el Dr. Sebastián Ramírez, jefe del equipo de Cirugía Oncológica Ginecológica de FALP.

La prevención y diagnóstico temprano del cáncer de cuello uterino se logra a través del

PAP, examen que puede detectar alteraciones celulares causadas por la infección del Virus Papiloma Humano (VPH), de transmisión sexual. Este virus es muy común, por lo que el Dr. Ramírez enfatiza que, si bien el riesgo aumenta a medida que crece el número de parejas sexuales de una persona, “basta con una sola pareja sexual a lo largo de la vida para contraerlo”.

“Mientras no exista una cultura de prevención del cáncer, vamos a seguir llegando tarde y seguir viendo pacientes con una enfermedad que era absolutamente detectable antes. Las pacientes comentan que no se realizan el PAP porque no han notado nada raro, pero hay que aclarar que un cáncer de cuello uterino no da síntomas hasta que se tiene un tumor que, habitualmente, ya no es operable. Por lo tanto, no hay que esperar síntomas o signos para consultar, sino que realizar el control ginecológico y un PAP anual”, finaliza el especialista.

Prevención del Cáncer Cervicouterino

Vacuna contra el VPH: protege a las mujeres contra este virus.



Su uso está aprobado para mujeres de 9 a 26 años, siendo más efectiva entre quienes aún no han iniciado su actividad sexual. Adicionalmente, la vacuna protege contra enfermedades causadas por el VPH, tales como las verrugas genitales.

El Ministerio de Salud (Minsal) garantiza la vacunación contra el VPH a todas las niñas, aplicándose una dosis en cuarto y otra en quinto año de Enseñanza Básica. A partir de 2019, se suma a los niños de 4º básico.

Detección temprana del Cáncer Cervicouterino

Papanicolaou (PAP): revela cambios en las células causados por la infección de VPH. Estos cambios pueden derivar en el desarrollo de Cáncer Cervicouterino.



Debe realizarse anualmente, a partir de los 21 años, independiente de si se comenzó antes la actividad sexual.

Tiene derecho a hacerse un PAP gratis cada 3 años, a través de su sistema de salud (Fonasa o Isapre).

Test de VPH: detecta la presencia del virus en el organismo. La toma de muestra es muy similar a la de un PAP y debe realizarla el médico o la matrona.



Está dirigido sólo a mujeres de 30 a 64 años, de acuerdo a las guías clínicas del Minsal.

No tiene cobertura de los sistemas de salud y se realiza en ciertos laboratorios y clínicas.

CONVENIO ONCOLÓGICO FONDO SOLIDARIO

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



> PREVENCIÓN

🍎 Cómo retomar una **alimentación saludable** después de las vacaciones

Hay que preferir frutas y verduras, aumentar la ingesta de agua y restringir el consumo de alimentos procesados.



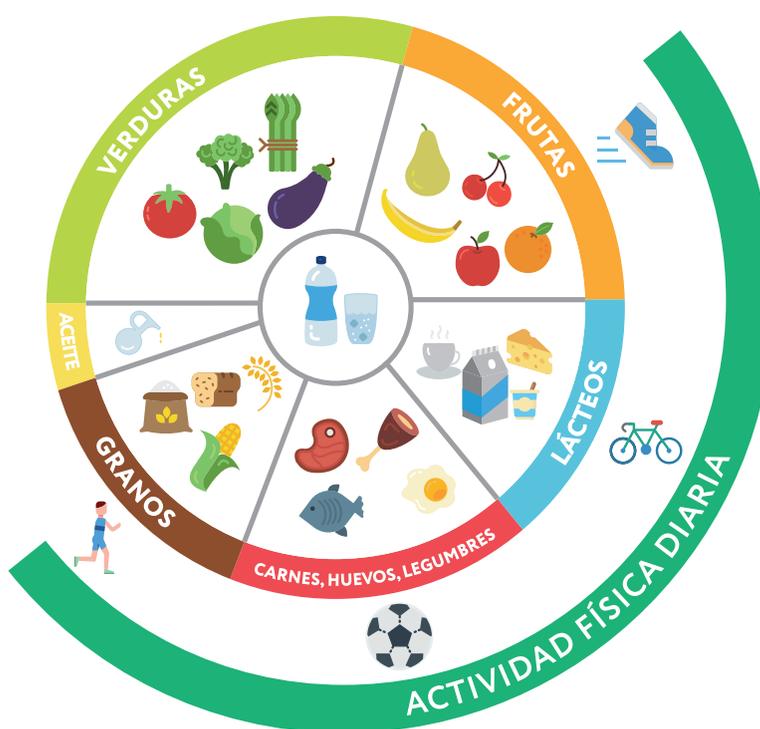
Buenos hábitos

Consejos de la nutricionista Julia Iriondo para retomar o iniciar hábitos alimenticios saludables:

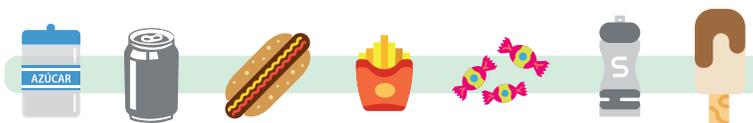
- Planificar una pauta semanal acorde a la realidad de cada uno: "Ya sea que se cocine una vez para toda la semana o cada día, lo importante es estructurarse y organizar las compras de insumos saludables".
- Comer cuatro veces al día e incluir colaciones saludables, como frutas y yogures.
- Manejar las porciones, que dependen del peso, estatura y actividad física de cada uno: "Una persona sedentaria debería consumir 4 o 5 porciones de cereales como máximo y, en total, 1.800 calorías por día. En el pan, media hallulla es una porción de cereal".
- Preferir los alimentos en versiones integrales: "Su fibra mejora la digestión, hace más lenta la absorción de los nutrientes y, por lo tanto, disminuye la velocidad en que aumenta la glicemia, así que son bastante recomendables para las personas con diabetes o resistencia a la insulina".
- Consumir dos litros de agua diarios: "Pueden ser también en forma de infusiones".

Guía de Alimentación Sana

Por muchos años se utilizó una pirámide alimentaria para enseñar qué debía incluir nuestra dieta. Ese modelo cambió, explica Julia Iriondo, jefa de Nutrición de FALP: "La pirámide tenía en la base a los cereales, arroces, papas y masas, dando a entender que había que consumirlos en mayor cantidad. La nueva fórmula circular está ordenada por la prioridad de cada grupo de alimentos. Las frutas y verduras debieran ser la mitad de lo que comemos en el día y se reducen los cereales e hidratos de carbono (granos). La pirámide tampoco incluía la actividad física ni hacía hincapié en los alimentos restringidos".



Evita estos alimentos



Las vacaciones pueden ser sinónimo de relajación en todo sentido. También en los hábitos alimenticios y de actividad física. Volver a la rutina cuesta, pero es también una oportunidad para enfocarnos en una alimentación sana a largo plazo, que nos ayude no sólo a mantener un peso saludable, sino que además a prevenir enfermedades asociadas a la obesidad, incluidos algunos tipos de cáncer.

"Hay alimentos que deben restringirse, como las carnes rojas y carnes procesadas, que están relacionadas con cáncer colorrectal. También se deben evitar las grasas saturadas, harinas y azúcares refinados, que se vinculan con obesidad y resistencia insulínica, condiciones asociadas al desarrollo de cáncer gastrointestinal, renal, de endometrio y de mama. El alcohol también se relaciona con cánceres gastrointestinales, de boca, laringe y mama", explica la Dra. Loreto Moreira, jefa del Departamento de Nutrición, Diabetes y Metabolismo del Instituto Oncológico FALP.

La nutrióloga recomienda privilegiar alimentos frescos, como verduras y frutas, leguminosas, semillas, carnes magras, especialmente blancas, y optar por preparaciones saludables como a la cacerola o plancha. Y agrega que "gran cantidad de evidencia relaciona el alto consumo de frutas y verduras con la reducción de distintos tipos de cáncer, especialmente del tubo digestivo".

La nutricionista Julia Iriondo, jefa de Nutrición de FALP, aconseja optar por una alimentación casera y con menos productos procesados (galletas, golosinas, enlatados, embutidos, salsas, jugos, bebidas): "Hay que disminuirlos lo más posible, porque aportan exceso de grasas y azúcares, lo que predispone al aumento de peso y todas las alteraciones metabólicas que esto conlleva, como resistencia a la insulina y diabetes".

NÚMEROS PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

600 GRAMOS

diarios o 5 porciones, al menos, de frutas y verduras se deben consumir diariamente.

25 GRAMOS

de fibra, al menos, se deben consumir diariamente, privilegiando legumbres y cereales integrales.

500 GRAMOS

debería ser el consumo semanal máximo de carnes rojas. El consumo de carnes procesadas debería ser en una mínima proporción o ninguna.

5 GRAMOS

debería ser el consumo máximo de sal al día.

Fuente: World Cancer Research Fund International

COMUNIDAD

FALP crece para sus pacientes

El nuevo Edificio Norte del Instituto Oncológico habilitó recientemente sus pabellones y habitaciones para pacientes hospitalizados.



La puesta en marcha del Edificio Norte es un proceso de vital importancia para el Instituto Oncológico FALP en su misión de entregar una atención de calidad.

Comenzó en septiembre pasado, fecha desde la cual muchos de nuestros pacientes empezaron a visitar a sus médicos tratantes en las consultas ubicadas en el segundo piso o han realizado trámites de ingreso y atención en el piso 1 de esta nueva construcción.

En febrero, la implementación de las nuevas instalaciones se intensificó, con la apertura de áreas claves, como los modernos pabellones quirúrgicos digitales e integrados en el piso 5, dotados de tecnología que permite transformar la información del paciente en imágenes 3D.

También se habilitó el piso 3 con habitaciones individuales para pacientes. Y en el piso 4, se abrió la renovada Unidad de Pacientes Críticos, con habitaciones individuales tanto para pacientes en tratamiento intensivo como intermedio.

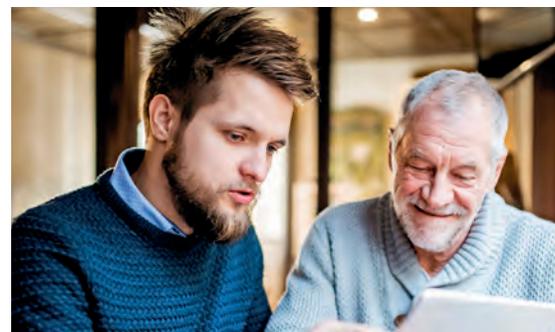
El Edificio Norte también alberga, en sus pisos subterráneos, unidades de apoyo clínico, tales como los laboratorios clínico, de anatomía patológica y oncogenómica, así como esterilización y farmacia.

En cuanto a otros servicios, los pacientes y sus familiares tendrán la posibilidad de aparcarse en el mismo edificio, en los estacionamientos disponibles desde el piso -3 al -5.

“Las nuevas dependencias permiten ampliar nuestra capacidad de atención a un mayor número de pacientes, facilitando la entrega de tratamientos con cuidados médicos de excelencia y la mejor tecnología, reafirmando el compromiso social de FALP hacia la comunidad”, afirma Ludovina Correa, subgerenta de Servicios Quirúrgicos y Hospitalizados del Instituto Oncológico FALP.

LE AYUDAMOS

Convenio Oncológico



¿Puede el hijo de un afiliado seguir en Convenio después de los 25 años?

Sí. Puede seguir como carga del titular, pagando un aporte adicional, siempre y cuando esté suscrito a un sistema de salud. Tiene 60 días para realizar el traspaso de modalidad desde “carga directa” a “carga adicional”.

Contáctenos en el ☎ 800 24 8800.

Medicina Integrativa



Terapia Depurativa Estilo Okada (TDeO)

Mediante la aplicación de energía a través de la palma de la mano, en diversos puntos del cuerpo, la Terapia Depurativa activa la respuesta de relajación facilitando la expresión de la fuerza curativa natural que todo ser humano posee. La sesión se realiza en un ambiente tranquilo y silencioso durante 60 minutos. Esta dirigida a pacientes y familiares.

Mayor información en:
✉ medicinaintegrativa@falp.org
☎ 2 2445 7287. 📍 Cano y Aponte 1031, Providencia.

GRACIAS A SU APOORTE, **CADA AÑO CERCA DE 30.000 CHILENAS** PUEDEN REALIZARSE UNA MAMOGRAFÍA GRATUITA

➤ Hágase socio donaciones@falp.org

