

TESTIMONIO

“El cáncer rescató lo mejor de mí”

Victoria Inostroza, diagnosticada con cáncer de mama a los 31 años, afirma que la enfermedad la hizo renacer y darse cuenta de todo el amor y apoyo que tenía.



Al darse cuenta de que su tumor estaba cada vez más pequeño, su pensamiento se enfocó en sanar: “Me dije que tenía dos opciones: o pensaba que la quimioterapia me estaba haciendo efecto o me amargaba. Un mes después de terminarla, se confirmó que ya no había cáncer. Y empecé radioterapia”.

Hoy, Victoria está de vuelta en su trabajo, proyecta su vida con hijos y planea un emprendimiento junto a otra paciente que conoció en FALP, dirigido a fortalecer la autoestima de mujeres en tratamiento por cáncer.

“Para mí esta etapa es un renacimiento. Antes no estaba consciente de lo que tenía, de todo el amor de mi familia. El cáncer te abre los ojos, te dice que la vida es más simple de lo que imaginabas, que existen personas que no te conocen y te ayudan, que hay gente que te valora. Yo le encontré un sentido al cáncer como un momento para cambiar mi vida, porque rescató lo mejor de mí”, reflexiona.



El cáncer te abre los ojos, te dice que la vida es más simple de lo que imaginabas, que hay gente que te valora

La vida es como el surf. Eso pensó Victoria Inostroza en mayo de este año, cuando se encontraba en Hawaii, en un campamento para el que había sido seleccionada por la organización Project Koru junto a otros 13 jóvenes sobrevivientes de cáncer. Allí, mientras lidiaba con el temor de volver a subir a una tabla, reflexionó: “Hay que tratar de equilibrarse. Las olas vienen y pueden botarte, igual que algunas cosas que te pasan en la vida, pero te puedes levantar”.

Victoria fue diagnosticada con cáncer de mama hace dos años, cuando tenía 31. Duchándose, notó una dureza que resultó ser un tumor agresivo. “El oncólogo que me vio al principio en una clínica dijo que no me quedaban más de tres meses. Me empezó a hablar del GES, me decía que iba a quedar infértil por el tratamiento y que la única explicación era que tenía muy mala suerte. Yo estaba con mi mamá y no entendíamos nada”, recuerda.

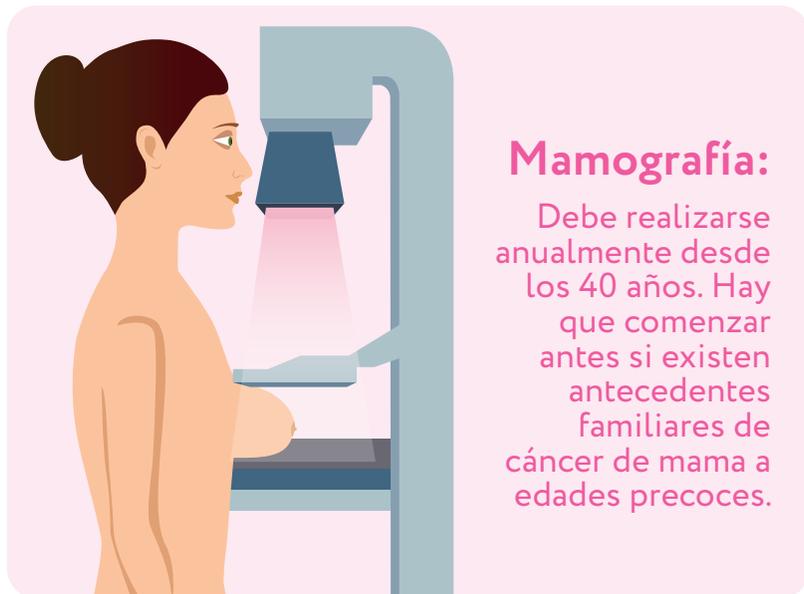
Esta ingeniera comercial cuenta que lloró mucho, preguntándose por qué le pasaba esto a ella, si siempre había llevado una vida sana, y por qué en ese momento: “Creía que estaba súper bien laboralmente; después de tanto esfuerzo, sí podía hacer lo que yo quería. Y el cáncer vino a decirme que no”.

Días después, gracias a la intervención de su padre que se había acercado a FALP en busca de alguna esperanza, comenzó un tratamiento de quimioterapia en el Instituto Oncológico que duraría 6 meses.

“Antes de empezar, el Dr. Mauricio Mahave me planteó que si no tenía hijos viera la opción de preservación de óvulos. Y lo hice. Luego, cuando me sentía tan mal por el tratamiento, él siempre me decía que el cáncer iba a pasar, que iba a tener fuerza. Me daba paz, tuve su apoyo y atención total siempre”.

15 minutos marcan la diferencia

Es el tiempo que toma realizar una mamografía. Hágasela anualmente desde los 40 años, y el autoexamen mensual de mamas desde los 20.



Octubre es el mes de sensibilización sobre el cáncer de mama. Su conmemoración contribuye a crear conciencia sobre esta enfermedad, dirigiendo la atención a aspectos claves, como la importancia de detectarla a tiempo.

“El examen fundamental es la mamografía. Es rápido y la mejor herramienta que tenemos para obtener, en forma sencilla, un diagnóstico precoz”, afirma la Dra. Mabel Hurtado, cirujana de mama del Instituto Oncológico FALP.

Como complemento, el autoexamen de mamas “permite conocer las mamas y estar atentas a cualquier cambio que puedan presentar, en especial cuando se trata de mujeres más jóvenes que no están dentro del rango de la mamografía”.

95% o más
es la tasa de curación si se detecta precozmente, sin el compromiso de ganglios.

AUTOEXAMEN DE MAMAS

- 1 Frente a un espejo, levante los brazos sobre la cabeza y observe algún cambio en el aspecto de sus mamas. 
- 2 Levante el brazo izquierdo y con la mano derecha revise el hueco de la axila buscando bultos. Repita el procedimiento con la otra mama. 
- 3 Examine cada mama con la yema de sus dedos:
 - En forma circular, de acuerdo a las manecillas del reloj. 
 - De adentro hacia afuera. 
 - De arriba hacia abajo. 
- 4 Recuéstese sobre la cama y repita la misma operación en ambas mamas.

> NOTICIAS

Carolina Goic en FALP



La senadora Carolina Goic visitó el Instituto Oncológico FALP para realizar su mamografía anual. Como escribió en su cuenta de Twitter, en el mes del cáncer de mama quiso predicar con el ejemplo lo importante que es hacerse los exámenes que permitan detectar precozmente la enfermedad.

Nuestro edificio se ilumina



Sumándose a los esfuerzos globales que se levantan durante este mes para crear conciencia en torno al cáncer de mama, todas las noches de octubre FALP ilumina su edificio de color rosado. Con esta acción, ayudamos a dar visibilidad a esta enfermedad, que en Chile es la primera causa de muerte por cáncer entre las mujeres.

CONVENIO ONCOLÓGICO FONDO SOLIDARIO

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



➤ TRATAMIENTO

Linfedema: cómo manejar mejor esta complicada secuela

La acumulación de líquido linfático en un brazo afecta a algunas personas operadas por cáncer de mama. Información y un tratamiento precoz del linfedema son claves en su control.

El linfedema, producido por la acumulación de líquido linfático, es un posible efecto de la cirugía para extirpar el tumor de la mama cuando deben retirarse ganglios linfáticos para determinar si el cáncer se ha extendido. Se manifiesta como hinchazón, endurecimiento y pesadez del brazo del lado operado.

“Hace algunos años, se solía realizar una disección axilar, extirpando más de 10 ganglios de esa zona, lo que repercutía en el drenaje del líquido linfático. Hoy, en cambio, hacemos disecciones axilares en un grupo minoritario de pacientes con cáncer más avanzado. En general, trabajamos detectando el ganglio centinela, lo que reduce de manera importante el riesgo de desarrollar linfedema”, explica el Dr. Camilo Torres, cirujano de mama del Instituto Oncológico FALP.

El ganglio centinela es el primero de los ganglios al que llegarán las células tumorales en caso de extenderse el cáncer de mama: “Si éste se saca y no presenta células anómalas, se puede decir con bastante certeza que tampoco las hay en los demás ganglios, por lo que no será necesario retirarlos. Si bien extirpar el ganglio centinela podría producir linfedema, no es lo frecuente”, afirma.

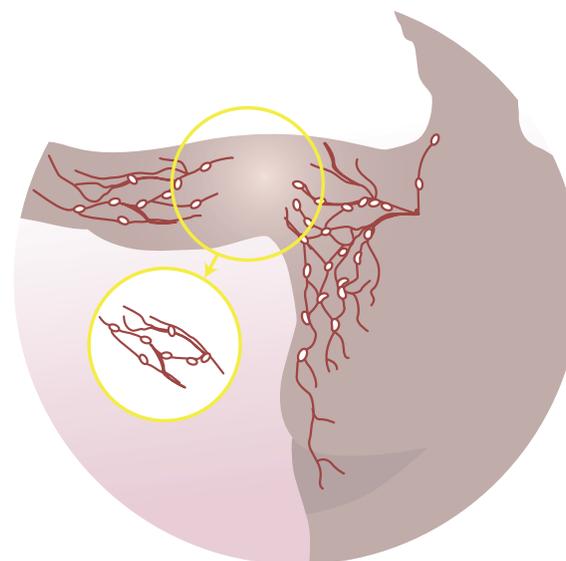
“El linfedema en una paciente tratada por cáncer de mama se puede instalar en cualquier momento: a las dos semanas, desde el mes, a los seis meses o 2 años después de la cirugía. Es un diagnóstico crónico”, advierte Verónica Hurtado, jefa del Equipo de Kinesiología de FALP.

Para que no se convierta en una limitante y poder manejarla adecuadamente, la paciente debe ser educada e informada en cuanto a esta posible secuela: “Hoy ella tiene noción de que un mes después de la cirugía debe empezar a hacer ciertos ejercicios, ya sea con una manga compresiva de prevención o de tratamiento”, afirma.

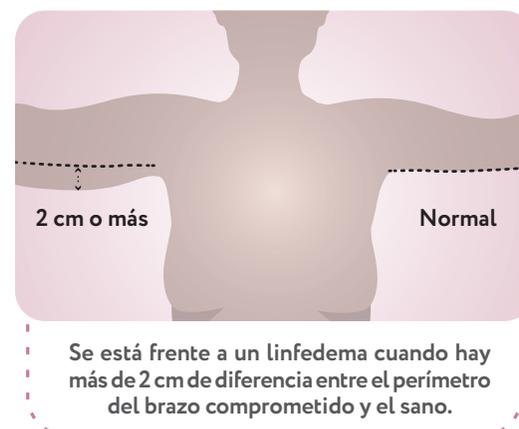
Un kinesiólogo capacitado debe indicar la pauta de ejercicios y realizar las sesiones periódicas de drenaje linfático que se requieren para evitar zonas endurecidas en el brazo.

“Ojalá el manejo del linfedema sea precoz, pero si es tardío, igualmente hay tratamiento. Los ejercicios ayudarán a disminuirlo y controlarlo. La rehabilitación existe”, finaliza.

Conozca más sobre los ejercicios para controlar el linfedema en www.falp.cl



El sistema linfático recorre todo el cuerpo de manera superficial y en paralelo al sanguíneo. Sus principales funciones son filtrar y transportar desechos. Tras la cirugía de mama -al extirpar ganglios de la axila-, la circulación linfática es más lenta, lo que puede ocasionar la acumulación del líquido linfático en el brazo y mano del lado operado. Esa situación provoca una hinchazón que se denomina linfedema.



Consejos



No permita que le tomen la presión en ese brazo.



Evite usar reloj o joyas que puedan presionar el antebrazo o muñeca si estos se hinchan.



Evite someter el brazo comprometido a calor: no lo exponga a baños del sol, sumerja en agua caliente, introduzca en el horno al cocinar ni aplique cera depilatoria.



Evite las punciones en ese brazo (inyecciones, vacunas, etc).



Evite cortes en la mano o brazo comprometidos: tenga cuidado al manipular tijeras, cuchillos, agujas, cortaúñas, etc.

Convenio Oncológico



¿El Convenio Oncológico FALP tiene deducible?

No. El Convenio Oncológico FALP no tiene topes ni deducibles. Tampoco limita el número de eventos. Afiliándose a través de su empresa o empleador, se accede a la mayor cobertura en tratamientos hospitalarios y ambulatorios, en el Instituto Oncológico FALP.

Contáctenos en el ☎ 800 24 8800.

Medicina Integrativa



Apoyo de asistente social

Frente a un cáncer, surgen inquietudes relacionadas con temas laborales, de financiamiento, etc. Por esto, contamos con una asistente social para facilitar su vinculación con redes de apoyo que puedan aportar beneficios a nivel previsional, de licencias médicas, pensiones de invalidez, reinserción laboral, vivienda, seguros adicionales y adquisición de ayudas, entre otras prestaciones.

Mayor información en:

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

MÁS DE 10.000 ASISTENTES

Corrida AVON-FALP: ¡Creamos una marea rosa con los niños!



Más de 10 mil personas se reunieron el sábado 5 de octubre en el Parque Balmaceda. Fue una verdadera marea rosa que comenzó a formarse a las 8 de la mañana para participar de la Corrida Caminata AVON-FALP contra el cáncer de mama, que por primera vez tuvo un circuito especial para los niños.

A cargo de la animación, Maly Jorquiera y Federico Koch entretuvieron a los asistentes. Por su parte, Francisco Saavedra entregó un potente mensaje sobre la urgente atención a los pacientes con cáncer y destacó la labor de FALP.

Este año, nuestra institución reforzó su labor educativa en la actividad con la presencia de especialistas en nutrición y kinesiología, generando gran interés. Como es habitual, FALP enseñó la técnica del autoexamen de mamas y recordó la importancia de la mamografía, en un espacio que fue visitado incluso por la ministra del Deporte, Pauline Kantor.

Soledad Neumann, gerente de Donaciones y Beneficencia de la Fundación, destacó la alianza con AVON Chile y agradeció a su Gerente General, Sebastián Abad, el aporte realizado de 125 millones para mamografías.



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

Hágase socio donaciones@falp.org

