

▶ TESTIMONIO

“Hago un llamado a ver la importancia de tener una Ley Nacional del Cáncer”

Francisca Contreras se trata hace cinco años en FALP. A lo largo de ese proceso, ha ido fortaleciendo su compromiso con las necesidades y aspiraciones de los pacientes con cáncer.



Se podría decir que Francisca Contreras ha vivido el cáncer por partida doble. Es paciente, desde que fue diagnosticada en 2015; pero también hay otra Francisca, la que asistió a La Moneda para el anuncio de la Ley de Cáncer, la que participa en el Movimiento Ley Nacional del Cáncer y llegó a convertirse en voz de otros pacientes, la que ha planteado sus ideas en diarios y televisión.

El cáncer de mama la alcanzó a los 27 años, cuando tenía dos hijos. Por su corta edad, no se le consideró candidata a tener esa patología, por lo que pasaron meses hasta que empezó un tratamiento. Luego de una cirugía fallida, Francisca llegó a FALP para atenderse con el Dr. Badir Chahuán.

Ese encuentro con el Dr. Chahuán sería, sin querer, el punto de partida para que comenzara a gestarse su veta activista y comprometida.

“Él estaba con un proyecto personal, escribiendo el libro “Ídolas” (2018) con testimonios de pacientes con cáncer de mama; me pidió que contara mi historia y yo dije que sí porque ha sido un ángel conmigo. A partir de ahí nos invitaron a algunas charlas, alguien se dio cuenta de que dominaba ciertos temas, me empezaron a preguntar y de repente me vi involucrada en todo esto. Pasó porque me eduqué más en la enfermedad, pero para poder sobrevivir: yo era Fonasa y necesitaba saber cuáles eran mis plazos, mis garantías, qué podía exigir y qué no, hasta dónde llegaba mi seguro, dónde partía el AUGE. Y esta información que manejaba fue ayudando a otras mujeres y familiares, hasta que en un momento empecé a ser más visible”, cuenta.

Como parte del Movimiento Ley Nacional del Cáncer, que une a grupos de la sociedad civil, médicos e instituciones ligadas al cáncer, Francisca aporta detectando falencias y aspectos a mejorar desde el punto de vista del paciente. “Mi trabajo actualmente es tener conexión con regiones y sus diferentes agrupaciones, ir contándoles en qué va la Ley y preguntarles en qué podemos ayudar”, cuenta.

Cuando en el mundo se conmemore un nuevo Día Mundial contra el Cáncer, este 4 de febrero, Francisca seguirá en un tratamiento con inhibidores de ciclinas que comenzó con su médico tratante, el Dr. Mauricio Mahave, jefe de Quimioterapia de FALP. Para esa fecha en que se visibiliza la enfermedad a nivel global, tiene un deseo especial.

“Hago un llamado a todos los actores que están involucrados y toman las decisiones a que vean la importancia de tener una Ley Nacional del Cáncer. Me gustaría que en este Día Mundial, Chile pudiera decir que tiene garantizado el acceso a la salud para todo el que sufre esta enfermedad, para que el paciente pueda preocuparse de sí mismo y no de cómo solventarla”.

Hagamos un compromiso con nuestro cuidado

El 4 de febrero se conmemora un nuevo Día Mundial contra el Cáncer. Hace 20 años, la Organización Mundial de la Salud instauró esta fecha para crear conciencia sobre la importancia de la prevención, detección precoz y acceso a un tratamiento oportuno.

Con esta enfermedad encaminada a convertirse en la primera causa de muerte en Chile- ya lo es en algunas regiones-

es fundamental reforzar que un 40% de los cánceres podría prevenirse evitando los factores de riesgo asociados, y que el diagnóstico temprano es clave para un mejor pronóstico.

Por esto, todos estamos llamados a hacer un compromiso con el autocuidado y el cuidado de los demás. Nuestras acciones pueden marcar la diferencia.

En Chile, anualmente se detectan

53.365
NUEVOS CASOS DE CÁNCER



4 DE CADA 10 CASOS

se pueden prevenir reduciendo la exposición a factores de riesgo

DETECCIÓN TEMPRANA. Pon atención a estas señales.

- Bultos o hinchazón inusuales.
- Tos persistente, dificultad para respirar o tragar.
- Cambios en el hábito intestinal, como diarrea, estreñimiento y/o sangre en las heces.
- Complicaciones al orinar: mayor frecuencia, dolor o no poder hacerlo.
- Sangrado inesperado en la orina, expectoración o deposición.
- Pérdida de peso inexplicable e involuntaria en un corto período de tiempo.
- Nuevo lunar o cambios en forma, tamaño o color.
- Cambios inusuales en los senos: en la piel, tamaño, forma o aparición de un bulto.
- Heridas que no cicatrizan, incluida una mancha o úlcera bucal.
- Acidez estomacal o indigestión persistente o dolorosa.

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

- FUMAR**
El tabaco es responsable del 75% de los cánceres de pulmón, y de alrededor del 22% de las muertes por cáncer.
- OBESIDAD Y SOBREPESO**
Ambas condiciones están asociadas al desarrollo de 13 tipos de tumores: mama, estómago, colorrectal y páncreas, entre otros.
- DIETA RICA EN GRASAS Y CARNES PROCESADAS**
Sumada a altos niveles de sal y bajo consumo en frutas y verduras, tiene un alto impacto en cánceres, como colorrectal y estómago.
- SEDENTARISMO**
La actividad física regular ayuda a reducir el exceso de grasa corporal y los riesgos de cáncer asociados.
- ALCOHOL**
Puede aumentar el riesgo de seis tipos de cáncer, entre ellos, el colorrectal, mama, boca y estómago.
- PELIGROS LABORALES**
Se debe evitar la exposición a sustancias cancerígenas, por ejemplo, asbesto.
- INFECCIONES**
Cerca del 70% de los cánceres cervicouterinos son causados por el Virus del Papiloma Humano (VPH). El cáncer de hígado puede ser causado por el virus de la Hepatitis B y C, en tanto el gástrico, por la bacteria Helicobacter pylori.

PREVENCIÓN. Organiza tus exámenes.

Si tienes antecedentes directos, debes controlarte 10 años antes del diagnóstico de tu familiar.

- **Mamografía:** anual desde los 40 años.
 - **Papanicolaou:** anual desde los 21 años.
 - **Colonoscopia:** cada 10 años desde los 50.
 - **Test de hemorragias ocultas:** anual desde los 50.
- **Colonoscopia:** cada 10 años desde los 50.
 - **Test de hemorragias ocultas:** anual desde los 50.
 - **Tacto rectal y Antígeno Prostático Específico:** anual desde los 50 años.

27%
DE LOS CÁNCERES



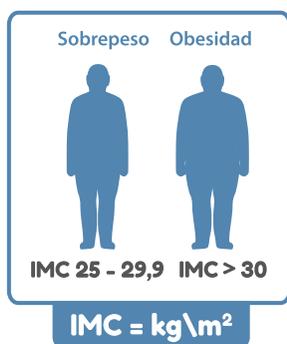
tiene relación con el consumo de **ALCOHOL y TABACO.**

PREVENIR DEPENDE DE TI Y TÚ, ¿QUÉ VAS A HACER?

La alimentación saludable es una herramienta clave de prevención

La acumulación excesiva de grasa corporal constituye un factor de riesgo en el desarrollo de 13 tipos de tumores malignos.

Índice de masa corporal



El Índice de Masa Corporal (IMC) es un indicador que permite identificar el estado en el que se encuentra una persona respecto de su peso y salud, en especial si está con sobrepeso, o directamente con

obesidad. Se obtiene dividiendo el peso en kilogramos por la estatura al cuadrado.

“Hace falta difundir con mayor insistencia el hecho de que la obesidad y el cáncer van muy de la mano”, advierte la Dra. Loreto Moreira, jefa del Departamento de Nutrición, Diabetes y Metabolismo de FALP.

En Chile, el sobrepeso ha avanzado de manera alarmante: afecta, en diferentes grados, a un 74% de los habitantes, según la última Encuesta Nacional de Salud (2016-2017). La Dra. Moreira precisa que en personas con sobrepeso y obesidad son mayores las posibilidades de desarrollar alguno de los 13 cánceres asociados a esta condición, entre ellos los de mama, endometrio, ovario, tiroides, próstata, páncreas, hígado, gastroesofágico y colorrectal. “En las mujeres, los tumores ginecológicos empiezan a manifestarse a partir de un IMC de 25. El que está más estrechamente vinculado a la obesidad, sobre todo a la abdominal, es el de endometrio. Hay estudios que hablan de que el riesgo de padecer este cáncer es el doble en pacientes cuyo IMC es mayor que 25”, afirma la nutrióloga.

El exceso de grasa es un factor de riesgo a transformarse en una especie de “nido” o “nicho”

ideal para los tumores. La especialista explica que el tejido adiposo “provee un ambiente propicio para las células cancerígenas, porque les aporta factores de crecimiento, nutrientes y energía, y contribuye así al desarrollo tumoral y la metástasis”. Las rutinas alimentarias saludables son, por lo tanto, la principal herramienta de prevención. Eso equivale a llevar una dieta que privilegie las verduras y frutas frescas —5 porciones al día—, los lácteos descremados, las carnes blancas y magras, las legumbres y los granos, y que limite las carnes rojas —que inciden directamente en los tumores de colon, recto y estómago—, los productos procesados —como los embutidos—, salados y ahumados, al igual que las frituras, los pasteles y las gaseosas.

“Se trata de alimentarse de la forma menos industrializada posible, dando preferencia a las preparaciones caseras. Lo peor es la comida chatarra. Es mejor un plato de arroz con huevos revueltos en agua y una ensalada que unas galletas con un vaso de bebida”, comenta.

DESDE EL 4 DE FEBRERO

¡Conozca el podcast de FALP!

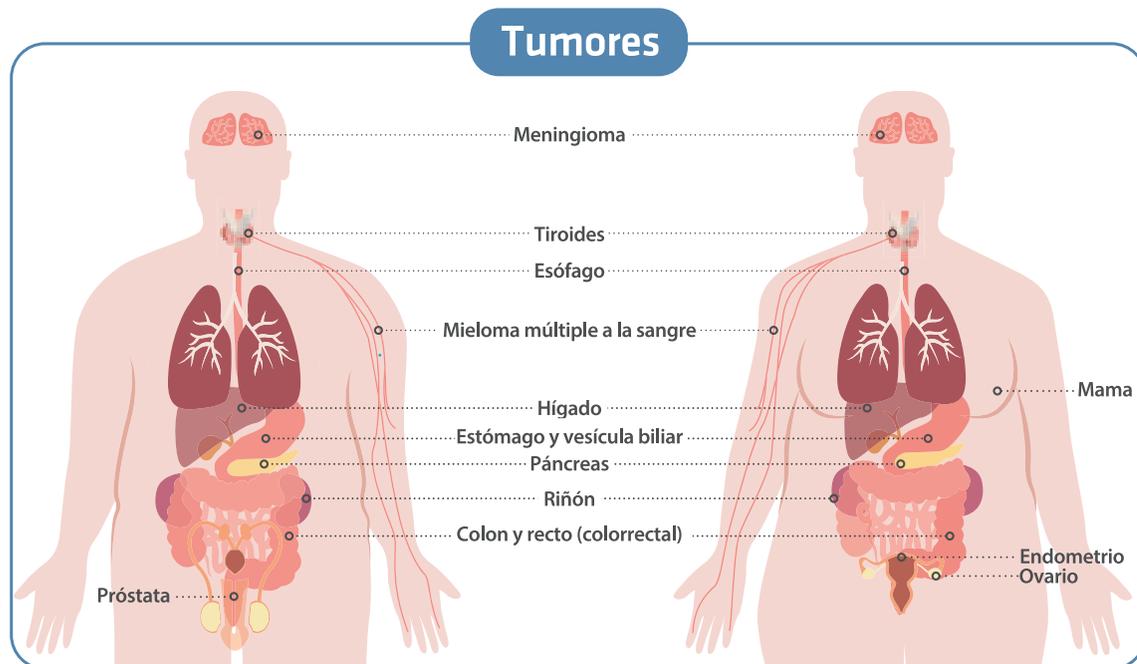


HABLEMOS DE
CÁNCER

Porque queremos seguir educando e informando acerca de la prevención y detección precoz del cáncer y sus tratamientos, es que este 4 de febrero, en el Día Mundial Contra el Cáncer, lanzaremos el podcast **HABLEMOS DE CÁNCER**. Se trata de un espacio de conversación en formato digital que abordará, con interesantes invitados, diversas temáticas de interés para los pacientes, sus familias y el público general. Para escucharlo, sólo se debe acceder a la aplicación Podcasts en iPhone o descargarla en teléfonos con sistema Android, y buscar “Hablemos de cáncer”.

Obesidad y cáncer

La Organización Mundial de la Salud (OMS) relaciona la obesidad con 13 tipos de cáncer. Eliminar el exceso de grasa corporal es un factor protector frente a estas patologías.



CONVENIO ONCOLÓGICO FONDO SOLIDARIO

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



Premio Nacional de Periodismo en Cáncer **tiene sus primeros ganadores**

El galardón fue creado para reconocer a periodistas y medios de comunicación que colaboran en la tarea de informar sobre la enfermedad.

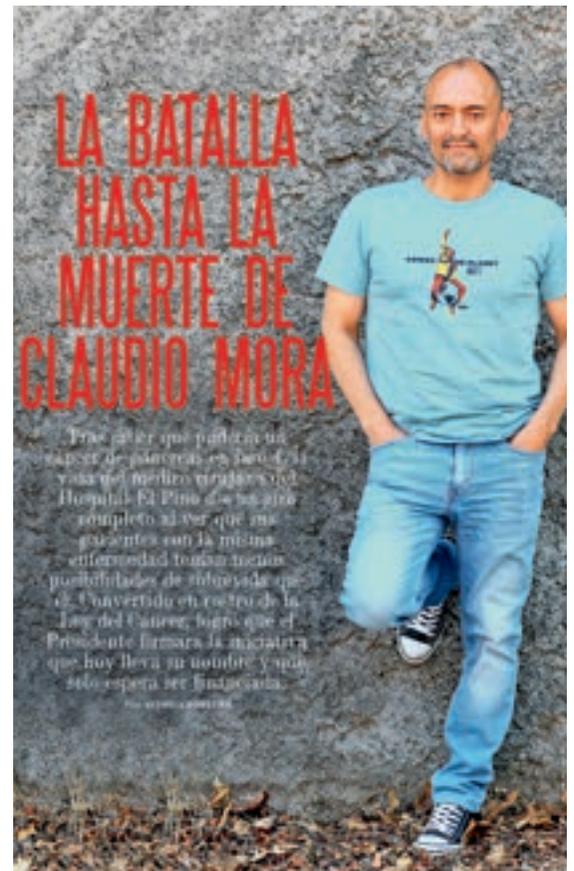
La labor de los periodistas y medios de comunicación de informar en torno a los desafíos que plantea el cáncer es fundamental. Para promover esta tarea es que FALP, Universidad Finis Terrae, CancerLatam, la Asociación Chilena de Pacientes Oncológicos (Achago) y Novartis instauraron el Premio Nacional de Periodismo en Cáncer, "La Palabra es Esperanza", que ya tiene a sus primeros ganadores.

En una ceremonia realizada el 9 de enero, la periodista Antonia Domeyko fue galardonada por su reportaje "La batalla hasta la muerte de Claudio Mora", publicada en revista Sábado, de El Mercurio, sobre el médico que se convirtió en rostro de la Ley de Cáncer. La profesional recibió el premio de manos de la senadora Carolina Goic.

Como medio destacado fue reconocido el diario Las Últimas Noticias, en tanto que el premio a la trayectoria fue para Patricia Espejo por el destacado trabajo que realizó por más de 20 años en TVN en programas como "Informe especial" y "Vida", espacio dedicado exclusivamente a temas de medicina y salud.

En la ocasión, el Presidente de Fundación Arturo

López Pérez, Alfredo Comandari, destacó que "es de vital importancia contar con medios de comunicación que nos ayuden a difundir la relevancia de la prevención y el diagnóstico oportuno del cáncer. Ellos juegan un rol fundamental en la educación y concientización de las personas. Con este reconocimiento, buscamos motivar a más medios a que se sumen a esta cruzada, incorporando estas temáticas dentro de sus pautas informativas".



Convenio Oncológico



¿Puede el hijo de un afiliado seguir en Convenio al cumplir 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 desde la fecha de su cumpleaños.

Contáctenos en el ☎ 800 24 8800.

Medicina Integrativa



Apoyo psicológico

El paciente oncológico y su familia requieren de una atención integral. Por ello, la Unidad de Medicina Integrativa acompaña y brinda apoyo psicológico y emocional a través de profesionales especializados en el tema. Si necesita consulta psiquiátrica o psicológica, contáctenos.

Mayor información en:

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

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

➔ Hágase socio donaciones@falp.org

