



TESTIMONIO

## “Mi motor para superar el cáncer era tener un hijo y hoy puedo cumplir ese sueño”

A los 33 años, Karina Rivera fue diagnosticada con cáncer de mama, el que trató en FALP con quimioterapia, radioterapia y cirugías. Ahora, a los 39, está embarazada y enfrenta la vida de manera diferente.

En 2006, la muerte de la cantante Soraya impactó no solo a fanáticos de su música. El que hubiera fallecido por un cáncer de mama a los 37 años, era, por lo bajo, desconcertante. Karina Rivera era una admiradora, pero no se limitó a lamentar la noticia: a partir de ella, adoptó la costumbre de autoexaminar regularmente sus mamas. Diez años practicó este hábito sin novedad, hasta que en 2016 notó que algo no andaba bien.

“A los 33 años decidí ser mamá y dejé los anticonceptivos, que había tomado por 14 años. Entonces empecé a sentir un bulto en la mama izquierda. Partí al médico y me dijo que por mi edad no podía ser cáncer. Visité a cuatro ginecólogos de distintas clínicas y con todos pasaba lo mismo: me mandaban a hacer una eco mamaria y me decían que era algo benigno, un fibroadenoma. Pero yo no estaba conforme, quería que me tomaran una mamografía. Pedí hora con un radiólogo especialista en mamas; cuando me hizo la eco vio algo raro e inmediatamente me pasó a otra sala para hacerme la mamografía, que arrojó un BIRADS 5, es decir, 90% de probabilidad de cáncer”, recuerda Karina.

Al shock del diagnóstico, siguió un sentimiento de rabia y frustración porque, a pesar de ser una persona muy planificada, la enfermedad era algo que no había podido controlar. Pero, por otro lado, gracias a ese carácter organizado, poco después de llegar al trabajo donde lleva 16 años –es ingeniero comercial y publicista– había contratado el Convenio Oncológico Fondo Solidario de FALP. Por eso, acudió a la institución para comenzar su tratamiento, el que finalmente consistió en quimioterapia, cirugía y radioterapia.

“Cuando me dicen que soy fuerte o valiente, siempre respondo que soy afortunada, porque tenía la parte económica cubierta con el Convenio y eso me permitía enfocarme 100% en mi recuperación. Han sido 6 años de tratamiento y el costo prácticamente cero. Además, en un momento en que quise desistir, mi equipo médico me contuvo y me dio consejos para poder seguir. Desde el



primer día fueron muy empáticos, respondían mis dudas y siempre me sentí apañada”, dice.

Durante este proceso, Karina buscó conectarse con mujeres que estuvieran pasando por la misma experiencia y encontró un grupo en Facebook llamado Cáncer de Mama Chile. “Me metí en su organización; éramos 10 cuando partimos y llegamos a ser 3.800 pacientes activas. Organizábamos reuniones, invitábamos a doctores y entregábamos tips. Compartía cosas que yo aprendí en FALP porque aquí me educaban antes de los tratamientos, pero no todo el mundo tiene acceso a esa información. Si yo tenía el respaldo del Convenio y de mi familia, cómo no iba a apoyar a alguien más que no tenía esa ayuda”, cuenta.

Cuando, dos años después de terminar su tratamiento, el cáncer volvió, Karina hizo las cosas de manera diferente. Primero, con su tratamiento –“hablé con mis doctores sobre hacerme una mastectomía y me apoyaron”– y también con respecto a su estilo de vida.

“En el primer cáncer, nunca bajé el ritmo; al contrario, tomé aun más responsabilidades. Como que simplemente pasó, no fui consciente. Pero el segundo llegó a zamarrear. Mi lección de vida fue que no todo depende de mí y no todo lo puedo controlar o manejar, que hay que fluir y disfrutar, y empecé a soltar hábitos de vida estresantes. Me puse yo en primer lugar, aunque a lo mejor eso va a cambiar cuando sea mamá”.

Esto es algo que espera descubrir pronto. Seis años después de haber tenido que postergar la maternidad debido al cáncer, y tras cuatro años en remisión, hoy está embarazada. “Mi motor para mejorarme del cáncer siempre fue que quería tener un hijo y ahora puedo cumplir ese sueño”.

### Mujeres sub 40 con lesión palpable ¿Qué hacer?

El Dr. Badir Chahuán, jefe de la Unidad de Cirugía Oncológica y Reconstructiva de Mama de FALP, y cirujano tratante de Karina Rivera, explica:

“Se recomienda realizar la mamografía anualmente desde los 40 años porque, como medida de screening poblacional, ha demostrado una disminución de la mortalidad a partir de esa edad. Ahora, pacientes como Karina, menores de 40 años y sin antecedentes familiares, pero que tienen una lesión palpable, deben acudir al médico para un examen clínico. Este pedirá una mamografía y una ecografía mamaria a una edad más temprana como método diagnóstico, aunque no pertenezcan al grupo etario del screening mamográfico”.





# Aunque cueste, primero nosotras.



**DETECTAR EL CÁNCER DE MAMA, CUANTO ANTES MEJOR**

## Conoce la campaña de FALP en el mes del cáncer de mama

En este nuevo mes de concientización del cáncer de mama, FALP invita a las mujeres a ponerse en la primera línea del autocuidado, tomando medidas para el diagnóstico precoz de la enfermedad; concretamente, realizando su mamografía anual a partir de los 40 años y el autoexamen mensual desde los 20.

Los tumores de mama constituyen la primera causa de muerte por cáncer entre las mujeres en Chile, con más de 1.600 fallecimientos al año. Sin embargo, detectados tempranamente, podrían curarse en 9 de cada 10 casos.

La campaña “Aunque cueste, primero nosotras. Detectar el cáncer de mama, cuanto antes mejor”, de FALP, estará presente en distintas plataformas en Santiago y regiones, por medio de diversos materiales y actividades, que incluyen conversatorios gratuitos, talleres educativos y operativos móviles. En ellas abordaremos los principales aspectos de la enfermedad, como factores de riesgo, síntomas, detección precoz y tratamientos.



Operativo de mamografías gratuitas para trabajadoras de La Pégola de las Flores, con presencia del Gobernador de la RM, Claudio Orrego.

**No te quedes fuera. Este octubre, vistámonos de rosa y trabajemos juntos por la concientización y la detección precoz del cáncer de mama.**



## La importancia de una mamografía

- **Detecta precozmente** el cáncer de mama.
- **Detecta lesiones** antes que sean palpables.
- Debe realizarse anualmente, **desde los 40 años**.
- **No puede ser reemplazada**. Sí complementada (por ej., con una ecografía mamaria).
- **Tipo de radiografía** que toma imágenes de las mamas durante unos segundos.
- Para realizarla, **deben comprimirse las mamas**. Puede producir molestia, incluso dolor.



## El autoexamen



- Permite **conocer las mamas y sus cambios**, mediante la autopalpación.
- **No reemplaza** a la mamografía.
- **No detecta** precozmente el cáncer de mama.
- **Se recomienda mensualmente, desde los 20 años**.
- **Levanta una alerta** en mujeres jóvenes, que no tienen indicación de mamografía.
- **Permite identificar posibles cambios** entre mamografías, desde los 40 años.

## Factores de riesgo

### Modificables

- Primer embarazo después de los 30 años.
- Tabaquismo.
- Obesidad y sobrepeso: IMC > 25.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Dieta rica en grasas y azúcares.
- Algunas terapias de sustitución hormonal en la menopausia.

### No modificables

- A mayor edad aumenta el riesgo.
- No haberse embarazado.
- Primera menstruación antes de los 12 años.
- Biopsia pre-maligna.
- Menopausia posterior a los 55 años.
- Predisposición familiar o genética.
- Antecedentes familiares directos de cáncer de mama, ovario, colon, próstata, páncreas y melanoma.