

TESTIMONIO

## “Después del cáncer veo la vida de forma más alegre”

Mariela Morán fue diagnosticada con cáncer de mama hace seis años. En FALP realizó un exitoso tratamiento, para el que contó con el apoyo financiero del Convenio Oncológico Fondo Solidario.

En 2017, a sus 41 años, Mariela Morán comenzó a sentir un dolor en la mama y el brazo derecho que la motivó a consultar con su ginecólogo. Tras una mamografía, ecografía mamaria y posterior biopsia, el diagnóstico confirmó un cáncer de mama del tipo luminal B.

“Se me vino todo encima. Dije ‘hasta acá me quiere Dios y ahora sólo queda esperar lo que venga’”, recuerda. Este pensamiento fue cambiando cuando tuvo más información sobre su enfermedad. “Cuando el Dr. Badir Chahuán me explicó mi diagnóstico, mi percepción cambió positivamente, en el sentido de que yo iba a tener que poner de mi parte para salir adelante y recuperarme al 100%. Por lo que me decía el doctor, era un tratamiento largo, pero que iba a llegar a un buen término” asegura.

Su tratamiento incluyó quimioterapia, radioterapia, cirugía para extirpar la mama derecha y reconstrucción mamaria. Con dos hijos, en ese entonces de tres y cinco años, Mariela debió explicarles su situación médica: “Yo traté de no nombrar la palabra cáncer porque en ese momento eran tan chiquititos que no iban a entender el significado. Les dije que tenía una enfermedad, que me iban a poner unas inyecciones que me iban a provocar la caída del pelo, traté de contarles de la forma más simple posible”.

Por ellos intentó llevar su vida habitual, pero “lo más difícil del proceso fue resistir las quimioterapias, que se me cayera el pelo, porque para mí como mujer el pelo es importante”, asegura.

Mariela recuerda que llegó a FALP gracias al Convenio Oncológico Fondo Solidario, del que era beneficiaria porque su esposo lo había tomado en su trabajo. “La importancia de tenerlo fue de un mil por ciento. Es una ayuda económica muy fuerte porque estos tratamientos son largos y costosos”, detalla Mariela.

Esta seguridad financiera, además del trato del personal que la atendió, contribuyeron a su tranquilidad durante su tratamiento. “En FALP hay mucha ayuda, un grupo de personas que te van tirando hacia arriba para poder superar bien esta enfermedad. Por ejemplo, yo recibí el apoyo de una psicóloga”, destaca.

A seis años de su diagnóstico, hoy Mariela califica este camino como “un cambio total”. Para ella, “lo más positivo es estar viva y poder decir que superé el cáncer de mama. Después del cáncer veo la vida de distinta forma, más alegre. Quiero estar bien para mí y para mis hijos, y tratar de ayudar a otras personas contándoles sobre FALP”.

“En FALP hay mucha ayuda, un grupo de personas que te van tirando hacia arriba para poder superar bien esta enfermedad”.



### Proactividad para una detección a tiempo

“Es muy importante mantener los controles al día, realizar la mamografía de manera anual y el control con el médico una vez al año. Esto aumenta las posibilidades de pesquisar alguna alteración y diagnosticar un cáncer a tiempo.

Muchas pacientes se hacen la mamografía pero no van a buscar los resultados o no acuden al control cuando tienen el informe. Es fundamental que un médico revise si la mamografía o la eco mamaria están bien o no. También es clave que, cuando notan algún cambio, como palpar un nódulo, notar un hundimiento en parte de la piel de la mama o una secreción sanguinolenta por el pezón, por ejemplo, consulten. Es fundamental que las personas sean proactivas con su salud”.

Dr. Badir Chahuán, jefe de la Unidad de Cirugía Oncológica y Reconstructiva de Mama de FALP y cirujano de Mariela Morán.



# Aunque cueste, primero nosotras.

DETECTAR EL CÁNCER DE MAMA, CUANTO ANTES MEJOR



## Lo que debes saber sobre el cáncer de mama

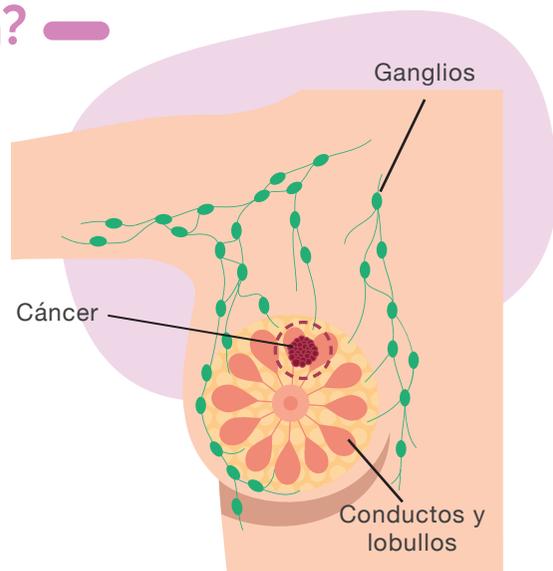
A nivel mundial, octubre es el mes dedicado a crear conciencia sobre el cáncer de mama. En Chile, se diagnostican más de 5 mil nuevos casos de esta enfermedad al año, y es la principal causa de muerte por cáncer en mujeres. Sin embargo, cuando es detectado de manera precoz, el pronóstico de supervivencia podría superar el 90%.

Estadísticamente, la mayoría de las mujeres que desarrollan esta enfermedad no tienen antecedentes familiares y la edad más frecuente de aparición es entre los 40 y 65 años.

Por ello, tomar medidas para el diagnóstico precoz es vital: realizar la mamografía anual a partir de los 40 años y el autoexamen mensual desde los 20.

### ¿Qué es el cáncer de mama? —

- El cáncer de mama es el tumor más común entre las mujeres y consiste en el crecimiento descontrolado de células malignas en la glándula mamaria.
- Los tumores mamarios más comunes son: el carcinoma ductal, que proviene de los conductos que drenan la leche, y el lobulillar, que se produce en los lobulillos que producen la leche materna.
- La mayoría de los cánceres de mama se considera de tipo esporádico, es decir, ocurre en pacientes que no tienen antecedentes familiares. Solo entre el 5% y el 10% de los casos corresponde a cáncer de mama hereditario.



### Factores de riesgo —

#### Generales

- A mayor edad aumenta el riesgo.
- Primera menstruación antes de los 12 años.
- Menopausia posterior a los 55 años.
- Primer embarazo después de los 30 años.
- Obesidad y sobrepeso: IMC > 25.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Algunas terapias de sustitución hormonal en la menopausia.
- Dieta rica en grasas y azúcares.
- Nuliparidad (no haberse embarazado).
- Tabaquismo.

#### Hereditarios

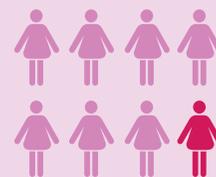
- Antecedentes familiares directos de cáncer de mama, ovario, páncreas y próstata.
- Predisposición familiar y genética.

**20 años**

es la edad en que toda mujer debería comenzar a realizar periódicamente el autoexamen de mamas.

**40 años**

es la edad para comenzar a hacerse la mamografía anual. Se debe empezar antes si existen antecedentes familiares de cáncer de mama a edades precoces.



**1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama a lo largo de su vida.**

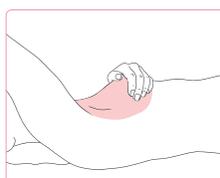
### Cómo realizar el autoexamen —



Frente a un espejo, levanta los brazos sobre la cabeza y observa algún cambio en el aspecto de tus mamas.



Levanta el brazo izquierdo y con la mano derecha palpa el hueco de la axila buscando bultos. Repite el procedimiento con la otra mama.



Examina cada mama con la yema de tus dedos. Recuéstate sobre la cama y repite la misma operación en ambas mamas.

### La mamografía es fundamental —

- ✓ Detecta precozmente el cáncer de mama.
- ✓ Debe realizarse desde los 40 años.
- ✓ Es un tipo de radiografía que toma imágenes de las mamas durante unos segundos.
- ✓ No puede ser reemplazada, sí complementada (por ej., con una ecografía mamaria).

