

OCTUBRE 2020

MUJER



GUÍA PREVENTIVA DE CÁNCER DE MAMA

*El tabaquismo y el
Covid-19 son dos
amenazas actuales
frente al cáncer de seno.
Con algunas medidas
preventivas puedes
disminuir el riesgo.*



CON EL APOYO DE:


REPÚBLICA DE PANAMÁ
GOBIERNO NACIONAL

MINISTERIO
DE SALUD

1 de cada 8 mujeres

será diagnosticada con Cáncer de Mama.

Se tú una
CARA ROSA.



Si te toca, que sea detectado a tiempo.
Examínate.

UNA INICIATIVA DE



STAFF

PANAMÁ AMÉRICA

Diario independiente desde 1925.

Miembro de la Sociedad Interamericana de Prensa.

Fundador. Dr. Harmodio Arias.

Gerente General. Federico Brisky.

Directora. Shanyda Peñalba.

Editora. Karen Bernal.

Redacción. Enyoline Barría.

Diseñador. Guilber Contreras.

Director Comercial. Esmeralda Recinos.

Ventas Revistas.

revistamujer@epasa.com

Impresión. Impresora Pacífico, S.A.

PANAMÁ AMÉRICA

Es un diario independiente publicado por Editora Panamá América S.A. Avenida Ricardo J. Alfaro, al lado de la USMA, Apdo. 0834-02787, República de Panamá.

Sucursal EPASA Chorrera Ave. Las America, Barrio Balboa, Local #3, antes de la Discoteca Seven. Teléfono: 253-3815.

Sucursal EPASA Chiriquí Calle Fernando Romero De Puy, Detrás de Romero Doleguita, Edificio Doña Lola local #3 Teléfono: 774-2516 / 777-2974 / 774-2356.

CONTÁCTENOS

EMAIL: revistamujer@epasa.com

CENTRAL TELEFÓNICA: 230-7777

FAX: 230-7773 / 230-7774.

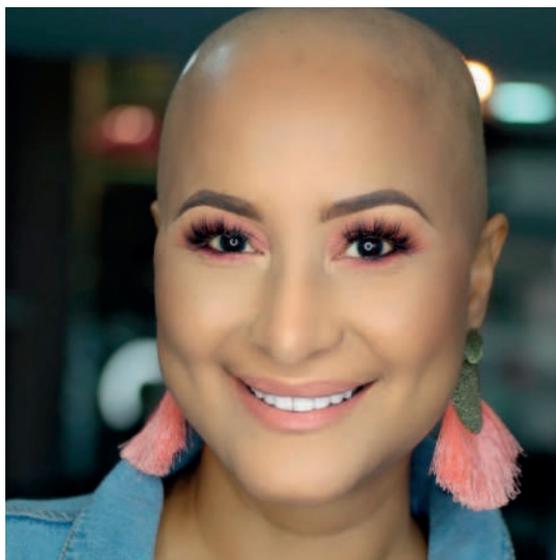
WEB: mujer.com.pa

 @MujerPa

 @MujerPa

 Facebook.com/ mujer.com.pa

ÍNDICE



04 **Guerrera de dos batallas**

14 **Medidas preventivas**

18 **Cáncer y tabaquismo**

22 **Verte y sentirte bien**

Guerrera de dos batallas

Maky Carvajal cuenta parte de su historia luchando contra el cáncer de mama y su victoria ante la COVID-19.

Su voz no denota tristeza ni se escucha temblorosa. Te contagia de buena energía por lo alegre que suena, algo que quizás no esperas en una persona que enfrenta una dura batalla contra el cáncer de mama y que recientemente estuvo 15 días hospitalizada debido a la COVID-19.

Ver caer poco a poco su cabellera, tener brotes en el rostro y otros cambios debido al cáncer, no han hecho que la panameña Maky Carvajal de Sousa pierda esa chispa que mantiene vi-



va la esperanza y amor en su vida.

Con 43 años, esta madre emprendedora se ha convertido en el vivo ejemplo de que recibir un diagnóstico de cáncer de mama no es sinónimo de aflicción, ya que puede ser el punto

de partida hacia una gran oportunidad.

La de ella se inició en mayo de 2020, en medio de sus sesiones de quiromioterapia, cuando no encontraba un accesorio de cabello lindo que se identificara con su estilo. Y es que Maky es



de esas mujeres que disfrutan verse bellas siempre.

Durante su búsqueda, decidió crear su propio turbante, acto que -sin sospecharlo- la llevó a crear su emprendimiento: Turbans and More.

“Cuando el cabello se empezó a caer comencé a buscar turbantes, algo bonito. Siempre encontraba de modelos lisos y los que veía en Internet de esos ‘fashions’; pero eran muy caros por ser de diseñador o no me gustaban. Un día me dije: ‘sabes qué, puedo hacer los míos’, y pensé también que al hacerlos y venderlos podría sumar otro ingreso a mi hogar y hacer feliz a quienes han perdido su cabello al tener algo bonito para ponerse en la cabeza”, detalla.

Maky destaca que no todos son hechos por



Mantener una buena actitud ante una enfermedad es clave para no perder la esperanza.

ella, pero aun así siempre llevan su toque. Ella les agrega detalles que se vean coquetos y diferentes.

No obstante, entre risas, confiesa que la mayoría de sus clientas no han perdido el cabello.

Cáncer y COVID-19

En mayo de este año, le diagnosticaron cáncer de mama a Maky. “No voy a negar que cuando recibí la noticia sentí miedo por mis hijos (8 y

3 años), son pequeños y pensaba en ellos. También en mi esposo, mi familia. Lloré bastante”, cuenta Maky.

De acuerdo a su relato, “todo pasó muy rápido” desde que su doctor le dio la “impactante” noticia.

Justo comenzando el tratamiento (el cual sigue en curso) se enteró de que había contraído la COVID-19, la enfermedad que ha paralizado al mundo y ocasionó una pandemia.

Los pacientes con cáncer son una población vulnerable ante este virus, especialmente si su tratamiento se ve interrumpido, según han señalado especialistas en el tema.

“Tuve COVID-19. Estuve 15 días en el hospital. Mi doctor, que para mí es mágico, me comentó que para poder tomar la decisión de un medicamento tenía que reunirse con seis o más colegas”, dijo.

“No me tuvieron que colocar respirador, pero sí estuve con el pecho muy apretado, dolores de cabeza horribles, la fiebre subía y bajaba; en el día me sentía bien, pero en la noche fatal. Gracias a Dios mi doctor me fue sacando del cuadro”, recuerda. “Me pusieron plasma convaleciente dos días seguidos y aquí estamos”, agrega la guerrera.

En cuanto al tratamiento para el cáncer de mama y la medicación para contrarrestar el nuevo coronavirus, Maky detalla: “Luego de mi primera sesión de quimioterapia me detectaron la COVID-19, como a la



semana, entonces mi doctor tenía que ver cómo contrarrestaba el coronavirus, pues por el tratamiento de la ‘quimio’ (recibido vía intravenosa), no se puede estar experimentando contigo, debido a que eres un paciente con las defensas bien bajas”.

Maky pide a quienes estén atravesando por

quebrantos de salud que “no dejen de creer en Dios” y sigan sus controles médicos.

“Mi mejor consejo para todo aquel que no esté saludable es que haga ejercicios, siempre se mantenga bien de ánimo y sobre todas las cosas, que tenga mucha fe porque será de mucha ayuda”, insiste. ■





Cáncer de mama en cifras

Se estima que para el año 2030 el número de casos aumente en un 34% en la región, si las tendencias continúan.

El cáncer de mama es el cáncer más común entre las mujeres, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo, y es el segundo en mortalidad. En América Latina y el Caribe, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Este flagelo representa el 16% de todos los cánceres femeninos. Se estima que cada año se producen 1,38 millones de nuevos casos y 458.000 muertes por cáncer de mama (IARC Globocan, 2008).

El organismo señala que en las Américas, más de 462,000 mujeres son diagnosticadas con cáncer de mama, y casi 100,000 mueren a causa de esta enferme-

dad.

En Panamá, según cifras oficiales del Registro Nacional Poblacional del Cáncer, para el año 2015 se presentaron 798 casos de este tipo de cáncer.

A nivel mundial el diagnóstico precoz junto con cambios en el estilo de vida y los avances en el tratamiento han resultado en una mayor supervivencia para las mujeres. ■

La mejor defensa

El diagnóstico temprano permite tomar acciones a tiempo para sobrevivir.

Los conocimientos actuales sobre las causas del cáncer de mama son insuficientes, por lo que la detección precoz sigue siendo la piedra angular de la lucha contra esta enfermedad. La Organización Mundial de la Salud señala que cuando se detecta precozmente, se establece un diagnóstico adecuado y se dispone de tratamiento, las posibilidades de curación son elevadas. En cambio, cuando se detecta tardíamente es raro que se pueda ofrecer un tratamiento curativo.

Las pruebas de detección de cáncer de mama pueden ayudar a detectar el cáncer de mama temprano, antes de que notes cualquier síntoma.

Las mamografías. Son el método más común para detectar el cáncer de mama en etapas tempranas, cuando es más fácil de tratar y antes de que sea lo suficientemente grande para que se sienta al palpar o cause síntomas. Se trata de una radiografía de la mama que se toma utilizando una



máquina especial. Esta prueba se realiza en un hospital o clínica y tarda solo unos minutos.

Se recomienda para mujeres a partir de los 40 años, anualmente, acompañada de una revisión por un médico calificado. En los últimos años la comunidad médica ha sugerido realizarla incluso en mujeres de 35 años, debido al incremento del cáncer de mama en mujeres jóvenes. Fémimas



MAMAS BAJO CONTROL

Conocer tu cuerpo y realizarte periódicamente los exámenes pertinentes, puede ayudar a diagnosticar el cáncer de mama a tiempo.

La mayoría de las mujeres, cuando acuden a realizarse la mamografía es por sugerencia médica, masas palpables, antecedentes familiares o porque llegaron a la etapa de los 40. Lo ideal es llevar un control médico que inicie a partir de los 35 años, explica la doctora Givelle Zambrano, Radióloga del Centro Médico Paitilla.

cuya madre o hermana tuvo cáncer de mama cuando era joven deben considerar comenzar a realizarse las pruebas a una edad menor que la edad de su familiar cuando fue diagnosticado.

Según MedLine Plus (perteneciente a la Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU.), las mamografías son más efectivas para encontrar el cáncer de mama en mujeres entre los 50 y 74

años de edad. Para mujeres menores de 50 años, la prueba de detección puede ser útil, pero es posible que no detecte algunos cánceres. Esto podría deberse a que las mujeres más jóvenes tienen tejido mamario más denso, lo que hace que sea más difícil encontrar el cáncer. No está claro qué tan efectivas son las mamografías para detectar el cáncer en mujeres de 75 años en adelante.



La IRM (resonancia magnética) es otra prueba de detección.

Una IRM utiliza potentes imanes y ondas de radio para encontrar signos de cáncer. “Este examen de detección se realiza únicamente en mujeres que tienen un riesgo alto de padecer cáncer de mama”, indica MedLine Plus.

El ultrasonido del seno se puede usar en las mujeres que presentan un alto riesgo de cáncer de seno y que no se pueden someter a un examen de RMN ni deben ser expuestas a los rayos X utilizados en la mamografía. También se puede utilizar para iden-

Las pruebas de detección de cáncer de mama pueden salvarte.

tificar a las mujeres que tienen tejidos densos en los senos.

Las mujeres que tienen un riesgo alto de cáncer de mama, es decir más del 20% a 25% de riesgo de por vida, por antecedentes familiares o marcadores genéticos para cáncer de mama, deben realizarse una ma-

mografía cada año, que se puede complementar con el ultrasonido y la IRM, según sea el caso.

También está el autoexamen de seno, que se recomienda para fomentar la toma de conciencia entre las mujeres, más que como método de cribado.■

Autoexamen de seno

Es una medida complementaria que debes hacerte una semana después de la menstruación o en una fecha fija cuando este sangrado haya cesado, pues es cuando los senos están menos sensibles. En solo 6 pasos y 4 minutos puedes salvar tus senos y tu vida.

Frente al espejo

Paso 1

Con los brazos al lado de la cadera observa cambios en la piel, la forma y el tamaño de los senos.

Paso 2

Con las manos detrás de tu cabeza y con los codos hacia adelante, observa si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio en la superficie de tus senos.

Paso 3

Con las manos en la cadera y presionando, mira si hay retracción en el pezón o algún cambio en la forma de tus senos.

En la ducha

(enjabona las manos)

Paso 4

Palpa tus senos haciendo pequeños círculos en la dirección de las manecillas del reloj para detectar alguna masa o secreción en el pezón. Hazlo en los dos senos.

Paso 5

Examina con tus dedos cada axila buscando una posible masa.

Paso 6

Repite acostada los pasos 4 y 5 para buscar posibles masas.

¿QUÉ BUSCAR?

Hundimiento del pezón, secreciones anormales por el pezón, cambios en la piel, bolitas sobresalientes, nódulos y anomalías o retracción de la piel en alguna región del seno. Si detectas cambios, acude a tu médico.

Qué causa el *cáncer de mama*

30% de las muertes por cáncer se deben a cinco factores controlables.



Aunque las causas del cáncer de mama siguen siendo desconocidas, los factores que pueden aumentar el riesgo incluyen: los antecedentes familiares, la edad temprana en la menarquía y edad avanzada en el primer parto, el uso de hormonas, la obesidad y el

alcohol.

Según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), los antecedentes familiares de cáncer de mama multiplican el riesgo por dos o tres. Algunas mutaciones, sobre todo en los genes BRCA1, BRCA2 y p53, se asocian a un riesgo muy elevado de ese tipo de cáncer. Sin embargo, esas mutaciones son raras y explican solo una pequeña parte de la carga total de cáncer

mamario.

Los factores reproductivos asociados a una exposición prolongada a estrógenos endógenos, como una menarquía precoz, una menopausia tardía y una edad madura cuando el primer parto figuran entre los factores de riesgo más importantes del cáncer de mama. Las hormonas exógenas también conllevan un mayor riesgo de cáncer de mama, por lo que las usuarias de anticonceptivos orales y de tratamientos de sustitución hormonal tienen más riesgo que las mujeres que no usan esos productos. La lactancia materna tiene un efecto protector.

Es importante llevar un estilo de vida saludable para reducir los factores controlables. ■



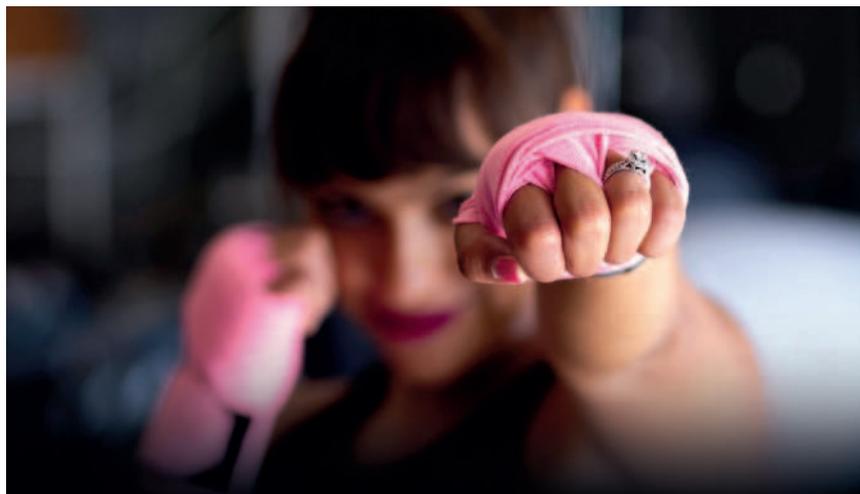
Auto-Examínate...

Granos Camellia...te quiere sana y bien alimentada...



El consumo de granos, ayuda a prevenir el cáncer...





Cáncer a raya

Estudios demuestran que hacer cambios en el estilo de vida disminuye el riesgo.

El 30% de las muertes por cáncer se deben a cinco factores de riesgo comportamentales y alimentarios (índice de masa corporal elevado, consumo insuficiente de frutas y verduras, falta de actividad física y consumo de tabaco y al-

cohol) y, por lo tanto, pueden prevenirse.

Los estudios han demostrado que hacer cambios en el estilo de vida disminuye el riesgo de cáncer de mama, incluso en mujeres que tienen alto riesgo. Estas son algunas medidas que sugieren los especialistas de Mayo Clinic para reducir el riesgo:

Restringe el consumo de alcohol. La re-

comendación general es de restringir el consumo a menos de 1 vaso por día, porque hasta una pequeña cantidad aumenta el riesgo.

No fumes. Las evidencias crecientes plantean que existe un vínculo entre el tabaquismo y el riesgo de padecer cáncer de mama, especialmente en las mujeres premenopáusicas.

Controla el peso. La

gordura y la obesidad aumentan el riesgo de padecer cáncer de mama y más cuando ocurren a mayor edad, particularmente después de la menopausia.

Haz actividad física.

La actividad física puede ayudarte a mantener un peso saludable, lo que, a su vez, ayuda a prevenir el cáncer de mama. Para la mayoría de los adultos sanos, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos recomienda un mínimo semanal de 150 minutos de actividad aeróbica moderada o de 75 minutos de actividad aeróbica intensa, más ejercicios de fortalecimiento muscular dos veces por semana.

Amamanta a tu hijo.

La lactancia podría desempeñar tener algún papel en la prevención del cáncer de mama. Cuanto más tiempo amamantes, mayor será el efecto protector.

Limita la dosis y la duración de la terapia hormonal.

La administración de la terapia hormonal combinada durante más de tres o cinco años aumenta el riesgo de padecer cáncer de mama. Si recibes terapia hormonal para tratar los

QUÉ CONSUMIR

Proteínas magras o bajas en grasas.

Lácteos y derivados: máximo 2 a 3 porciones por día de aquellos semi o descremados y reducidos en azúcar.

Carbohidratos. Opta por frutas y vegetales en su estado natural. Se deben evitar los enlatados o procesados.

Grasas de tipo poli y monoinsaturadas y condimentos 100% naturales.

Por lo tanto, reduce tu exposición y solo hazte estudios por imágenes cuando sea absolutamente necesario.

Alimentación anticancerígena

Mantener una dieta completa es una medida de prevención. “Es por medio de la alimentación que nuestro cuerpo puede obtener los nutrientes y la energía que necesita para funcionar, desarrollarse y crecer”, señala la nutricionista Sara Saldaña. Detalla que el aporte adecuado de nutrientes influye en los



síntomas de la menopausia, consulta a tu médico otras opciones.

Evita exponerte a la radiación y la contaminación. Investigaciones dicen que existe un vínculo entre el cáncer de mama y la exposición a la radiación.

mecanismos que regulan la reparación del ADN; mientras que la falta o un desequilibrio en ellos puede intervenir en los procesos celulares y moleculares claves que caracterizan muchos tipos de cáncer como el de mama.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

“Estilos de vida saludable” se vincula con las condiciones o formas de vida, actitudes o comportamientos del ser humano, de igual forma, con el autocuidado.



Entre las recomendaciones para la prevención del cáncer, según algunas conclusiones de expertos, representan un paquete de opciones de estilo de vida saludable que, en conjunto, puede tener un impacto enorme en la probabilidad de que las personas desarrollen cáncer y otras enfermedades a lo largo de su vida.

El Ministerio de Salud promueve las guías alimentarias panameñas que presentan ocho mensajes con el objetivo de orientar a las personas hacia una alimentación sana, para contribuir a un óptimo estado de salud y bienestar, así como un crecimiento, desarrollo y capacidad productiva adecuada.



»Coma diariamente alimentos de todos los grupos.

»Evite sodas, té frío y bebidas azucaradas. Prefiera jugos naturales sin azúcar.



»Use condimentos naturales como: ajo, cebolla, culantro, perejil, cebollina, orégano y ají.

»Aumente el consumo diario de frutas y vegetales frescos de todos los colores.



»Evite el consumo de sodio que está en las salsas y condimentos artificiales, así como en los productos empaquetados en sobres, latas, frascos y cajetas.

»Tome agua durante todo el día y disfrútela.



»Use poco aceite y grasas. Evite alimentos fritos.

»Realice todos los días 30 minutos de actividad física tales como caminatas, bailes y/o deportes.





Cáncer de mama y tabaquismo

El cáncer, una de las primeras causas de muerte a nivel mundial, ha ocasionado el deceso de más de nueve millones de personas en el mundo, según cifras de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

El cáncer de mama es un tumor maligno (canceroso) que se origina en las células del seno. Esta enfermedad ocurre principalmente en las mujeres, pero los hombres también pueden desarrollar cáncer de mama.

El cáncer de mama es el más común entre las mujeres en Panamá y es la principal causa de muerte entre ellas. Los principales factores



de riesgo conductuales y dietéticos para el cáncer de mama son: índice de masa corporal elevado, ingesta reducida de frutas y verduras, falta de actividad física, ingesta de alcohol y consumo de tabaco.

No fumar hace la diferencia

El consumo de tabaco es dañino para la salud, pero nunca es tarde pa-

ra dejar de fumar e incrementar la supervivencia al cáncer.

¿Sabías que se ha demostrado que aquellas pacientes que han sido fumadoras y abandonan el cigarrillo al ser diagnosticadas con cáncer de mama tienen más probabilidades de superar la enfermedad?

Una investigación realizada en la Universidad de California, en San



Francisco (EEUU), en la que se evaluó la correspondencia entre el consumo de cigarrillos y el pronóstico del cáncer de mama, concluyó lo siguiente:

- Las mujeres que dejaron de fumar después del diagnóstico presentaron una mortalidad más baja por cáncer de mama y cáncer respiratorio.

- Las mujeres que dejaron de fumar un mínimo de 1 año antes del diagnóstico tuvieron una mortalidad por cáncer de mama equivalente a la de las que nunca fumaron.

- Después de ser diagnosticadas, las pacientes con cáncer de mama que continuaron fumando presentaron un 72% más riesgo de mortalidad que aquellas mujeres que dejaron el tabaco.

- Quienes no dejan el hábito del tabaquismo,

HÁBITOS SALUDABLES

1. Cuida de tu salud. Acude a tus controles médicos, no te auto-mediques, vacúnate.
2. Come sano. Un solo alimento de por sí no previene el cáncer. Aumenta el consumo diario de frutas y vegetales frescos de todos los colores, disminuye el consumo de azúcar y sal, evita los alimentos fritos, toma agua durante todo el día.
3. Realiza 30 minutos de actividad física al día.
4. Afronta el estrés. Mantén un balance en tu vida, practica buenas relaciones familiares, laborales y en tu comunidad.
5. Conoce los riesgos como antecedentes familiares, sedentarismo, sobrepeso, uso de tabaco y exposición al humo de tabaco, consumo excesivo de alcohol.

tienen un mayor riesgo de mortalidad por cáncer respiratorio, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer de mama.

Cáncer y Covid-19

En la actualidad existe otro gran riesgo que afrontan los pacientes con cáncer y otras en-

fermedades: La Covid-19. Las personas con cáncer tienen un mayor riesgo de contraerlo; además, es más probable que presenten una enfermedad grave y, lamentablemente, es más frecuente que mueran de COVID-19.

Si tienes cáncer de mama puedes evitar contraer Covid-19 de la siguiente manera:



- Lávate las manos con frecuencia y evita siempre tocarte la cara.
- Permanece alejado de toda persona que sepas que está enferma.
- Pide a tus familiares y amigos que están enfermos o que podrían estarlo que no te visiten.
- Permanece siempre como mínimo a 2 metros (6 pies) de distancia de toda persona cuando estés fuera de su casa.
- Reduce al mínimo y, si fuera posible, evita por completo ir a lugares donde haya muchas personas, lo que incluye negocios, supermercados y farmacias. Cuando sea posible, pide a un amigo o un pariente que esté sano que te compre lo que necesites.
- Si debes salir de la casa para ir a algún lugar donde haya muchas personas, usa una mascarilla como protección. Las mascarillas de fabricación casera son adecuadas, se podría complementar con el uso de pantallas protectoras faciales.



MUJER



@NEXPANAMA | @MUJERPA

LUN A VIE • 9:30AM

WWW.MUJER.COM.PA



Verte bien, para sentirte mejor

Marisela Moreno te dice cómo y por qué cuidar tu imagen si tienes cáncer.



La imagen dice mucho de alguien. Cuidarla hace sentirse bien consigo misma, eleva la autoestima. Marisela Moreno es experta en imagen personal, por eso cuando padeció cáncer de mama, hace un año, siempre lucía arreglada y maquillada; verse bien le hacía sentirse mejor, porque le daba fuerzas.

“Pienso que el cáncer es alérgico a la buena actitud.

Definitivamente disfruté poner en práctica todo lo que sabía sobre imagen, sobre los colores y estilo. El combinar mi ropa con mis turbantes me hacía sentir muy animada; si tenía que ir a la calle me encantaba arreglarme, eso me distraía mucho. Me gustaba salir dando mi mejor cara, ya que no me sentía víctima sino en victoria”, señala la Señorita Panamá Mundo 1995 y comunicadora social.

A Moreno le diagnosticaron cáncer en abril de 2019 y tocó la campana anunciando el final de sus terapias el pasado 21 de noviembre del mismo año.

Para Marisela, cuidar la



imagen en una etapa difícil no es banal, sino algo muy importante. “Una enfermedad no puede frenar mostrar nuestra mejor versión”.

Tips de Marisela

Primero, Moreno aconseja a las mujeres que atraviesan un tratamiento “que se seren y tomen las cosas con calma. Un día a la vez, porque todo pasa, y aunque los cabellos, las cejas, las pestañas y hasta las uñas se caigan, la sonrisa no desaparece si tú no lo permites”.

Dice que a ella le funcionó mucho tomar mucha agua y hacer ejercicios suaves, como caminar despacio, cuando no se lo impedían los malestares. “El ejercicio te anima”, asegura.

También sugiere mantener la piel muy hidratada y arreglarse. “Las pelucas ayudan, pero los turbantes, pañóletas y gorritos bien



Diviértete usando un lindo maquillaje que te haga lucir tu mejor versión durante este proceso.

combinados con un maquillaje natural, aunado a una buena sonrisa, te puede hacer ver elegante, sana y feliz”.

Durante su proceso de recuperación, las pañóletas fueron sus grandes aliadas. “Con ellas cubría mi cabecita peloncita y me hacía turban-

tes”, resalta.

Es importante también usar lindos aretes, ropa holgada y zapatos cómodos. “Además, si puedes conseguir una bonita peluca sería un buen ‘up grade’ porque habrán momentos que será necesaria, pero nunca imprescindible”.



Organizaciones de apoyo

En Panamá, instituciones y oenegés ayudan a los pacientes con cáncer.

REDACCIÓN MUJER

revistamujer@epasa.com

@mujerpa

La lucha contra el cáncer de mama es un asunto de todos. Entidades gubernamentales así como organizaciones sin fines de lucro se han sumado a esta causa para concienciar a la población, al igual que para ayudar a los pacientes y sus familiares en el proceso de la enfermedad.

El Instituto Oncológico Nacional (ION) Doctor Juan Demóstenes Arosemena es una institución especializada en la rama de la oncología, cuyo propósito fundamental es brindar una excelente atención médica, social y familiar a toda la población panameña, con el apoyo de la comunidad. En este hospital de tercer nivel interviene un equipo humano altamente calificado y de gran sensibilidad humana.

Entre sus servicios, el instituto ofrece a toda la población (tanto a

asegurados como no asegurados) servicios de consulta externa y de hospitalización, salón de operaciones y apoyo al diagnóstico y tratamiento. Además, brinda radioterapia oncológica, quimioterapia, tomografía, imagenología, medicina nuclear y patología.

En el ION también se realizan actividades didácticas y terapéuticas como talleres de manualidades y costura, charlas y ferias de belleza para las pacientes, con el fin de darles motivación. Esto con ayuda de voluntarios y asociaciones amigas.

Su actual director Aníbal Villarreal es sobreviviente de cáncer de garganta y ha manifestado que “cada día a 10 personas se le detecta cáncer” y que actualmente “estamos superando los 4,081 casos nuevos que se atendieron en el 2018”.

FUNDACÁNCER es una organización sin fines de lucro creada en 1998 para brindar asistencia a los pacientes con cáncer en Panamá, particularmente los más pobres. Para tal fin, trabaja muy de cerca con el Instituto Oncológico Nacional y colabora con las principales asociaciones a nivel nacional que participan en la lucha contra el cáncer.

Entre sus objetivos está equipar al Instituto Oncológico Nacional con equipos médicos de vanguardia para ofrecer a los pacientes con cán-



cer una atención médica especializada y tratamientos médicos de calidad.

Entre sus actividades desarrollan programas y campañas de información y detección temprana a nivel nacional para crear conciencia en la población sobre la importancia de realizarse exámenes para la detección temprana del cáncer. De igual forma, organiza, coordina y promueve actividades para brindarle apoyo a los pacientes con cáncer.

Además, FUNDACÁNCER es promotor y organizador de las Caminatas familiares Susie Thayer, cuyo producto es totalmente destinado a proyectos específicos del ION.





FundAyuda (Fundación Ayuda a Ayudar), es una organización sin ánimo de lucro, la cual se dio como resultado del crecimiento exitoso de la Campaña de Concienciación y Detección Temprana del Cáncer de Mama. Luego recibió su personería jurídica en noviembre de 2006 y su primera actividad formal es la actividad de la Cinta Rosada. El éxito de esta campaña se debe, en gran medida, a las donaciones, actividades y voluntariado. En conjunto con esta campaña, le ofrecen a las mujeres de escasos recursos, que han pasado por la experiencia de perder una o las dos

mamas, la posibilidad de hacerse la reconstrucción, sin costo o a un costo que puedan cubrir.

FundAyuda promueve desde hace dos años “TOCarte expo”, una iniciativa donde se fusiona la moda con el arte para crear conciencia sobre la importancia de la detección temprana del cáncer de mama.

La Asociación Nacional Contra el Cáncer (ANCEC)

es otra organización sin fines de lucro, dedicada a la lucha contra el cáncer en Panamá.

Fundada el 29 de junio de 1970, producto de la fusión de dos organizaciones pioneras en la lucha contra el cáncer: la Liga Panameña Contra el Cáncer (1960) y la Asociación Nacional para la Prevención del Cáncer de la Mujer (1965).

Está integrada por personal voluntario comprometido, personal administrativo y profesionales idóneos para la educación, prevención, detección oportuna y apoyo a los pacientes con cáncer.

Ofrecen toda un serie de exámenes preventivos, desde ultrasonidos hasta palpación de mamas y mamografías, a precios muy económicos. ■

+ de 2Mil

productos a un solo clic



Conoce más en

 **pocotón**
com.pa

Métodos de pago



Síguenos





Vida después del cáncer de mama

Trabajar en equipo ha ayudado a las Pink Warriors a superar y afrontar esta enfermedad.

“ Si quieres ir rápido camina solo, si quieres llegar lejos ve acompañado”, reza un proverbio africano. Y precisamente esto es lo que aplica un grupo de

mujeres que permanecen unidas, para no permitir que los malos pensamientos o bajones emocionales que pueden llegar después de sobrevivir al cáncer de mama saboteen su avance.

Elas son las Pink

Warriors, un grupo de mujeres que hoy en día han encontrado una especie de terapia en las competencias de bote dragón.

Floribeth de Finizio, sobreviviente de este tipo de cáncer y capitana del equipo, comenta,



desde su experiencia: “el bote dragón es un deporte que ayuda mucho para el tema de la rehabilitación, del drenaje linfático. En su mayoría nuestras integrantes han sido operadas de los ganglios axilares para poder evitar así un linfedema; igual el ejercicio que se hace nos ayuda en todos los temas de salud”.



Además, destaca que practicar este deporte ha sido positivo para sus vidas, y que sin querer se han convertido en ejemplos de motivación para personas que padecen la enfermedad ya que están en tratamiento y gozan de una salud sin condiciones.

"Cuando nos ven las personas se llenan de energía, nos dicen: 'Quiero ser como ustedes, quiero hacer lo que ustedes hacen', y creo que somos hasta una motivación para las personas que no han padecido cáncer... La mayoría de nosotras tenemos 40 años y ahora somos deportistas, digamos, y si nosotras podemos sé que otras pueden. Entonces, eso nos llena de mucha satisfacción y orgullo, el poder ser ejemplos", destaca Floribeth.

Soporte en pandemia

En tiempos de COVID-19, las Pink Warriors han creado un grupo de soporte para mujeres que están lidiando con el cáncer de mamá o acaban de vencerlo, en cual expertos de la salud brindan información sobre el tema.

“Tenemos un grupo de soporte con 23 personas. Algunas están pasando en estos momentos por quimioterapia, otras ya terminaron sus tratamientos, entonces lo que hacemos en este grupo es que brindamos ayuda, damos ánimos, motivamos y hablamos entre nosotras, comentamos nuestras experiencias”, dice.

Además, destaca que hacen conversatorios con oncólogos y sexólogos. “La idea de nosotros es que las personas estén informadas, puedan preguntar porque a veces no quieren ir a las consultas debido al miedo, y esta es nueva manera de ayudar”, menciona.

Programas testimoniales

En este mes de lucha contra el cáncer de mama, de Finizio resalta que como grupo deportivo y



El equipo Pink Warriors ganó medalla de oro en el Festival Despertar de Dragones 2019, realizado en Argentina.

de ayuda, quieren destacar más testimonios de vida para que otras personas sepan que hay mucha vida de calidad después del cáncer.

“No todo termina tras un diagnóstico de cáncer, más bien nos ayuda a renacer como personas nuevas y mejoradas”, cierra. ■

¡Ahora tú eres el máster de tu cocina!

Con los refractarios coleccionables de



MasterChef
The TV Series

super99

**¡Cocina,
Sirve y
Guarda!**



Consíguelos
desde **B/.2.⁹⁹**

WWW.PROMOSUPER99.COM

Promoción válida en todas las sucursales de Super 99, Toyland y Mega Depot, del 21 de septiembre al 31 de diciembre del 2020 o hasta agotar existencia de 179,068 unidades en inventario. Entrega de stickers hasta el 21 de diciembre de 2020; canje de cartillas hasta el 31 de diciembre de 2020.

Los precios en cartilla no incluyen ITBMS.



Vive el momento

CONOCE NUESTRA LÍNEA DE TÉ NEGRO PREMIUM CON SUS DELICIOSAS MEZCLAS

TÉ NEGRO CAFÉ Y CHOCOLATE

Poderosa mezcla de sabor y energía, ideal para reactivarte con todos los beneficios del té negro y el delicioso sabor del café y chocolate.

