AYUDA AL PACIENTE ONCOLÓGICO

Parte I

Vencer el Cáncer de Mama

SOCIEDAD ANTICANCEROSA DE VENEZUELA
J-00056059-5

Elaborado por:
Departamento de Educación y Prevención de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela.
Dra. Oriana Brito Gallardo. Radioterapeuta Oncólogo. Promotora de la Salud.
Diseño Gráfico: Jesús Rafael Herrera
(octubre, 2020)

Vencer el Cáncer de Mama Parte I

Llegó octubre, mes de la prevención del cáncer de mama. Es por ello que, nos unimos para concientizar a las mujeres sobre la importancia de la realización de los chequeos mastológicos anuales y de sus evaluaciones imagenológicas: Mamografía y Ecosonograma mamario. Es hora de enfocarnos en el regalo maravilloso que nos fue concedido, que tiene por nombre "VIDA" y la mejor forma de hacerlo es a través de la prevención. En este sentido, Mónica Montreal nos dice ***"Ama la vida. Defiéndela. Revísate. Lucha por cada día. Vale la pena."***

Nuestro cuerpo es un templo que tenemos que amar y cuidar. La meta de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela es educar, para que conozcan los hábitos saludables que se tienen que cultivar en aras de prevenir no solo el cáncer sino otras enfermedades. Una alimentación sana y equilibrada, el ejercicio físico, la reducción del consumo de alcohol y la eliminación del cigarrillo contribuyen a disminuir el riesgo de cáncer de mama y otros tipos de cáncer. Recuerda, solamente entre el 5% – 10% de las causas de cáncer de mama dependen de la herencia, así que nos toca cuidarnos para reducir el riesgo a causa de factores externos, de esta patología.

Octubre no solo es el mes de la prevención sino una época precisa para conmemorar a todas las mujeres perseverantes y valiosas que con temple y amor enfrentaron el cáncer de mama. Me llena de gozo contar la historia de tres mujeres venezolanas ejemplares, sobrevivientes de cáncer de mama, llenas de agradecimiento y con la convicción de concientizar sobre la importancia de **Abrázarte a la Prevención**, campaña liderada por la Sociedad Anticancerosa de Venezuela, para poder detectar el cáncer de mama a tiempo, en estadios tempranos, donde el pronóstico es favorable.

A partir de hoy, y en las próximas semanas les presentaré la historia de estas bellas mujeres, donde cada una nos cuenta su vivencia, las herramientas que utilizaron durante el proceso y nos dejan un consejo para las personas que actualmente transcurren un periodo de cambio y aprendizaje como es el diagnóstico y tratamiento de cáncer de mama.

«Nunca te avergüences de una cicatriz.
Simplemente significa que fuiste más fuerte de aquello que intentó lastimarte».

Anónimo

UN CAMBIO DE PLANES

Digna MUJER con mayúscula. Madre, abuela, suegra, hermana, tía, confidente, amiga, maga. Díscola y feliz con un poco de terquedad, mucha asertividad, kilómetros de tolerancia y cataratas de amor propio pues se gusta como es, con toda su metamorfosis. Terapéuta de la Comunicación por elección, Orientadora por integración, Locutora por diversión, Investigadora del Comportamiento Humano por evolución, Acurrucadora de Almas por misión de vida y... con el Hoy impetuoso de ¡Un Paso a la Vez!
Es toda una HEROÍNA VIVIENTE.

Alcira Garantón López

¿Qué hacer cuando un inquilino inesperado se hospeda en tu cuerpo y te cambia los planes?

Un diagnóstico de cáncer modifica no solamente el presente, sino que el futuro se vuelve temeroso, afecta no solo a la persona que lo padece sino a su entorno. Es normal sentirse ansiosos, preocupados, con miedo, la vida pone una prueba dura ante ti. Se generan cambios en la rutina, roles y relaciones. La vida cambia. Ese viaje que se soñó y se planificó no lo pueden realizar, toca enfocarse en recuperar la salud, 5 letras que pasan a ser lo más importante. Alcira nos abre su corazón y nos cuenta cómo fue ese giro de 180 grados que dio su vida en Julio 2013, al ser diagnosticada con cáncer de mama.

"En plena algarabía por un viaje de vacaciones programado y ya pagado por cuotas durante un año... Tour hacia Rusia y Europa, se desata un tsunami de emociones. Sin embargo, gracias a que, para ese tiempo, julio 23 del 2013, estaba yo al cuido de mi nieta, Camila Elena, de 5 años, quien me acompañó a consulta mastológica junto con mi hermana Rosa Elena, (mi hija de viaje, mi hijo en plena mudanza) y.... frente a ellas era imposible dar rienda suelta a las mismas. Ese escenario me dio el empuje y la fortaleza necesaria para ordenar y equilibrar mente y emoción, a fin de ponerme en acción para lo que me enfrentaba. Además, como Dios manda mensajes para escoger el camino directo, exactamente allí, en el consultorio, los encontré. Viaje suspendido, por supuesto."

Recalco esta frase "el empuje y la fortaleza necesaria para ordenar y equilibrar mente y emoción a fin de ponerme en acción", esa fue la reacción de Alcira al ver la cara de su nieta y hermana. La familia en muchos de los casos es el bastón que nos sostiene en los momentos difíciles o la luz que siempre se mantiene encendida en la oscuridad. Durante un proceso oncológico los familiares y amigos son el soporte que necesita el paciente, cuidándolos, velando por su bienestar, muchas veces esconden sus emociones, cansancio y angustia, pero allí están al pie del cañón, formando el mejor equipo y trabajando en conjunto para vencer a ese inquilino que llegó de improvisto a cambiar de manera momentánea los planes, pero que dejara un gran aprendizaje e incrementara ese amor propio.

¿Qué se hace si ese inquilino viene acompañado del miedo?

Miedo, esa sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real como es un diagnóstico de cáncer de mama. Es normal paralizarnos, llorar, gritar, pero toca levantarse y seguir. Recobrar esa fuerza y emprender ese viaje a la sanación. Alcira nos comparte cómo abrazó ese miedo:

"Enfrenté mi proceso analizando el "para qué" en vez del "por qué a mí" y traté de enfocarme en no darle cabida al miedo, me aferré a herramientas como: reprogramaciones mentales, visualizaciones creativas, música, lecturas, elaboración de mándalas, entre otras. Sin duda, dicho proceso fue duro, árido y paradójicamente para mí, a la vez sublime y aleccionador."

"Cuando uno actúa con la convicción de sanación y con la velocidad que te da un día a la vez, el miedo se diluye y emerge el amor propio."

La mejor manera de enfrentar una situación que nos genere miedo y angustia es dejando atrás el pasado, agradecer y perdonar lo que pudo habernos afectado. Confiar en un futuro lleno de esperanza y optimismo y enfocarnos en el presente, un día a la vez, paso a paso. Liberarnos de las expectativas y dejar atrás el "por qué" y prevalecer el "para qué". Encontrar el aprendizaje, así toque buscarlo con amor y paciencia.

¿Qué aprendió Alcira?

"A reencontrarme con la paciencia... Abrazar al dolor... Acurrucarme con la esperanza, reconciliarme con el amor, la unión familiar y el darme cuenta que la felicidad es una elección, que Dios está en mí, que el proceso es individual y que sólo puedo acompañar a otros, solo si ellos lo deciden. Y algo muy importante... El añadir a mi vida que ahora es full color y en HD, (copiando palabras de una gran amiga y compañera de desafío) la acción de AGRADECER a diario a mi gente amada y a la sincronía de mis vivencias previas, y lo que ellas me aportaron, pues absolutamente todo tiene un orden y lo aprendido sirvió de herramienta infalible para superar el desafío y a ratificar mi misión de vida: continuar apoyando con ello a otros que lo soliciten."

"Bendito cáncer por señalarme el camino" que frase tan cierta, a veces Dios o la vida nos pone pruebas duras para recobrar el camino que nuestra alma necesita, para reencontrarnos, cultivar el amor propio y entender que vinimos a ser felices, con nuestras cicatrices y logros.

Gracias Alcira por compartir tu experiencia de vida y ayudarnos a llegar a los corazones de mujeres y hombres que viven o vivieron un diagnóstico de cáncer de mama. Te admiro por tu fortaleza y por ayudar a tantas personas con tus consejos y apoyo. Espero que continúes con tu misión de vida "Acurrucadora de Almas."