

Mírame: educación y autocuidado en la lucha contra el cáncer de mama

En su octava edición, esta jornada multidisciplinaria brinda apoyo a mujeres que enfrentan esta enfermedad, abordando el cáncer de mama desde la prevención hasta la rehabilitación, con la participación de diversas disciplinas de salud.

Felicita Franco, profesora de artes visuales jubilada, vivió en carne propia el diagnóstico de cáncer de mama hace quince años. "Había sentido una espinillita en el pecho y me dijeron que no era nada. Con el tiempo, resultó ser un tumor de más de 4 centímetros y con metástasis en 17 ganglios. La noticia fue devastadora, pero tenía a mis hijos y eso me dio fuerzas", cuenta. Ella, como muchas mujeres, tuvo que enfrentar los retos emocionales y económicos del cáncer, además del tratamiento y de una mastectomía par-

cial, que, aunque difícil le salvó la vida.

El caso de esta profesora se suma al de alrededor de 800 mujeres que cada año en Chile son diagnosticadas con cáncer de mama. Hoy fue parte de los testimonios de "Mírame: Una mirada interdisciplinaria para respuestas conjuntas", evento organizado por la Universidad Andrés Bello que, a través de charlas educativas, talleres de autocuidado y actividades que promueven la autoestima, busca acompañar a estas mujeres y crear conciencia en torno a esta



patología en la conmemoración del Mes del Cáncer de Mama.

Se trata de una de las principales causas de mortalidad en el país. La situación, explica el seremi de Salud, Eduardo Barra, empeoró con la pandemia, que postergó exámenes de rutina, y existe el temor de que en los próximos años veamos un aumento de casos.

COBERTURA

En la región del Biobío, por ejemplo, solo 1.500 mujeres se realizan mamografías a través del sistema público anualmente, una cifra frente a la que Barra subraya la importancia de adoptar una actitud activa hacia la detección temprana. "El cáncer de mama sigue siendo una de las patologías tumorales más importantes de la mujer y por eso hacemos un llamado a la población a una conducta activa en términos de pesquisa precoz...

que nos permita evitar la severidad de esta afección en el futuro".

Enfatiza, además, que la prevención debe ser un esfuerzo de toda la comunidad, destacando la importancia de hábitos saludables como realizar actividad física, evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, y mantener un peso adecuado.

Y si bien se ha avanzado en cobertura y tratamiento gracias a su inclusión en el GES, que contempla una canasta de prestaciones en el sistema público, no todas las terapias están cubiertas, detalla Samuel Riffo, jefe del departamento de gestión Oncológica del servicio de Salud Concepción. Muchos tratamientos de última generación no están contemplados dentro de esta prestación y en algunos el valor puede superar los \$5 millones. "De hecho, por ejemplo, hoy día hay una lucha muy importante de parte

de las mujeres que tienen un tipo particular de cáncer de mama, que se llama cáncer de mama triple negativo. Los medicamentos para ellas no están considerados en el GES".

MÍRAME

En este contexto es que el apoyo, orientación y educación para quienes enfrentan la enfermedad, así como el trabajo en prevención es crucial. En su octava versión en la zona, Mírame, reunió a media decena de asociaciones de mujeres que han sido diagnosticadas en algún momento de sus vidas, a sus familias y a profesionales vinculados a la prevención, tratamiento y rehabilitación. La actividad incluyó actividades desde la Kinesiología, Fonoaudiología, Terapia Ocupacional, Nutrición y Dietética, Obstetricia, Enfermería y Psicología.

Héctor Márquez, director de kinesioterapia de la Universidad Andrés

Bello y quien lidera este proyecto en el Biobío, destacó que el trabajo con el cáncer de mamas "va más allá de esta jornada. El año pasado, por ejemplo, logramos un financiamiento del Instituto Nacional del Deporte, lo que nos permitió trabajar en la salud cardiovascular y cardiometabólica de las participantes. A lo largo de los ocho años de este proyecto, hemos buscado ofrecer actividades continuas, ya que las agrupaciones sienten la necesidad de acceder a ejercicio físico y terapéutico en este contexto", destacó.

Agregó que, "nuestro próximo desafío es fortalecer la vinculación con el medio y desarrollar un curso o programa que resuma el trabajo colaborativo e interdisciplinario realizado, beneficiando no solo a las personas que han vivido esta enfermedad, sino también a sus familiares y a los estudiantes involucrados".