

Mi historia “todo un desafío”

Clara Del Rio.

Día último de julio de 2023... Desperté con una sensación —no de dolor, pero sí de molestia— en mi axila izquierda. No había nada visible, simplemente un ardor incómodo que no desapareció. Tras una oportuna revisión y algunos estudios médicos, recibí la noticia que me cambió la vida: me estaba enfrentando al cáncer de mama. En ese instante sentí que el mundo se detenía y que todo lo que conocía se desmoronaba.

El camino que siguió fue muy difícil. Esa batalla me hizo pasar por tratamientos que pusieron a prueba mi cuerpo y mi ánimo: días de cansancio extremo, momentos en los que parecía que la esperanza se apagaba.

Mi tratamiento consistió primero en una intervención quirúrgica llamada cuadrantectomía, para realizar una biopsia y corroborar el diagnóstico tan temido: cáncer. Después vino una segunda cirugía, mastectomía radical con la extracción de 25 ganglios linfáticos, tres de ellos en estado metastásico. Al paso de unas cuatro semanas comenzó el tratamiento oncológico, basado en ocho sesiones de quimioterapia durante seis meses; ocho sesiones que me dejaron agotada tanto física como mental y emocionalmente, llenas de efectos secundarios desagradables.

Al llegar a la fase final de ese tratamiento, se realizaron nuevos estudios y análisis con el objetivo de confirmar si estaba funcionando adecuadamente. Los resultados fueron positivos. ¡Vamos bien, ¡gracias a Dios! ¡No más quimio!

Para reforzar el tratamiento, los especialistas consideraron llevar a cabo un tratamiento de radioterapia complementario, con el fin de aumentar la efectividad y reducir riesgos. Así que, a los pocos días, ahí estaba de nuevo haciéndole frente a la enfermedad con 16 sesiones de radioterapia.

El 19 de septiembre de 2024, en medio de un simulacro, atravesaba la ciudad rumbo a la última sesión. En el camino hacia el tan esperado momento en el que tocar la campana representaba el fin de un proceso traumático y difícil, todo se transformaba en un respiro de alivio y tranquilidad...

Para ese momento, en mi mente ya habitaba una idea inquietante: odiaba la posibilidad de pasar por el proceso otra vez si el cáncer reincidía, ahora del lado derecho. Así que hablé con el cirujano acerca de una mastectomía profiláctica del lado derecho. Si bien no elimina por completo la probabilidad de una reincidencia, sí disminuye significativamente el riesgo. Era una decisión ya tomada, solo faltaba el visto bueno del médico. Me dijo que sí, y el 27 de octubre del mismo año estaba ahí otra vez.

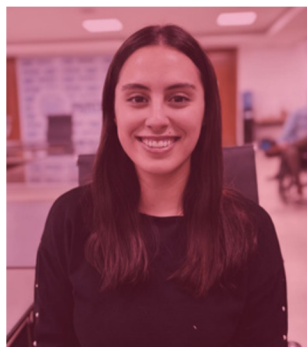
Para mí era importante, pues con esa cirugía no estaba solo cerrando una etapa, sino terminando un proceso doloroso de mi vida. Hacerlo me dio paz y me hizo sentir tranquila.

Haber vivido este proceso me enseñó que el cáncer no lo enfrenta una sola persona. Mi familia y mis amigos estuvieron ahí conmigo, acompañándome en cada paso. Lloraron conmigo, pero también me dieron abrazos que me devolvieron la vida, palabras de aliento, silencios llenos de apoyo y una fe compartida que, sin duda, nos sostuvo. Entendí que ellos también fueron guerreros conmigo.

El cáncer marcó mi historia, pero no la define. Al compartirla, espero ayudar a quienes estén viviendo esta experiencia. Quiero demostrar que, aunque es todo un desafío, es posible recuperar la vida que se paraliza por completo y convertirse en una sobreviviente y guerrera del cáncer de mama.



Mitzia Peláez Mejía



Andrea López de Lara



*La Prención del
Cancer de mama*

Cuando me piden una colaboración para la Revista Cultural de la Capital "Marcha de Zacatecas".

Lo hago con gusto y te platicare como hace años me tocó vivir una experiencia muy personalizada, acudí a un hospital particular pensando y teniendo la idea que la preparación que deben tener debe ser excelente y nada más alejado de la realidad; llegué a consulta porque se me presento una "bolita" a nivel axilar y pues acudí al Facultativo se ostenta como Ginecoosbstetra y me revisa, solicitándome un "ultrasonido de mama" y a la recomendación le agrega el Dx. C.A y pues al leer eso en la solicitud me causo un revuelo mental pensé en mi hija, en esos tiempos solo mi familia se componía de ella y yo, me tocó que pedir tanto a mi papá, como a mis hermanos el pedirle el amparo de mi hija y que si me "tocaba" salir como ese médico le había escrito C.A (cáncer), la vida le pone en la cabeza "tantas y tantas cosas"; total que acudí a realizarme el estudio solicitado como un Ultrasonido Mamario y debo decir que no siempre te encuentras en la vida "monstruos que te destrozan", existen otras personas lindas y me tocó en suerte que quien me atiende es una MUJER, doctora ella y me realizo el estudio profundo, ahí me sincere con ella, llore pensando que quizá saldría con aquel grotesco Dx de C.A, al final me dice en mi experiencia no tienes nada pero lleva tu resultado al médico que te solicito el estudio. Lo hice pero ya desde ahí hice participe a mi Papá y quien vino a Zacatecas y me acompañó sobre todo porque en mi mente surgió confrontar al facultativo, pero al final la calma y tolerancia impero.



Este comentario es para hacerte saber que una "bolita" ya sea a nivel de axila, cuello, o glándula mamaria, se debe atender casi de inmediato y la persona adecuada debe ser la "revisión" por un Médico General y ya de ahí se tendrán que solicitar algunas interconsultas o hasta ahí llegar dependiendo de la experiencia del facultativo.

En este mes estamos conmemorando el mes de Detección Oportuna de Cáncer Mamario, te digo que el mismo presenta varios estadios, pero todo ocurre alrededor de la glándula mamaria. La aparición de un bulto, cambios en el tamaño, forma o apariencia de la mama, o cambios en la piel o el pezón. Los factores de riesgo incluyen la edad, la genética y la exposición prolongada a hormonas. La detección temprana a través de la mamografía y el tratamiento oportuno son clave para mejorar el pronóstico.

En el DIF municipal te damos la mano, si tienes alguna duda acude y se brindará el apoyo.



Como Estudiante de Medicina y Regidora de Salud, se bien que el cáncer de mama es una enfermedad seria, pero hoy tiene muchas más posibilidades de detección y tratamiento efectivo que en el pasado. La clave está en tres palabras: conocimiento, prevención y acción oportuna.

Qué es y por qué ocurre

Se origina cuando las células de la mama crecen de manera descontrolada, principalmente en los conductos o lobulillos. Puede pasar inadvertido en sus primeras etapas, por eso la detección temprana es fundamental.

Factores de riesgo

- Tener más de 40 años o antecedentes familiares.
- Exposición prolongada a estrógenos (menarquía temprana, menopausia tardía, tratamientos hormonales).
- Estilo de vida: sobrepeso, consumo de alcohol, sedentarismo o tabaquismo.
- Primer embarazo a edad avanzada o no haber amamantado.
- Exposición a radiaciones en el pecho.
-

Señales de alerta

Bultos en la mama o axila, cambios de forma o color, hundimiento del pezón, secreciones anormales, piel con aspecto de "naranja" o dolor persistente.

Cómo se detecta

- Autoexploración mensual desde los 20 años.
 - Exploración clínica anual a partir de los 40.
 - Mastografía cada uno o dos años (antes si hay alto riesgo).
 - Ultrasonido o resonancia en casos especiales.
 - Biopsia, si se detectan lesiones sospechosas.
 - Prevención y hábitos saludables
- Una vida activa y equilibrada ayuda a reducir riesgos:
alimentación rica en frutas y verduras, ejercicio regular, peso saludable, evitar alcohol y tabaco, y amamantar si es posible.

Tratamiento y apoyo integral

El tratamiento depende del tipo y etapa del cáncer e incluye cirugía, radioterapia, quimioterapia, terapias hormonales o dirigidas, y apoyo psicológico y nutricional.

Datos locales

En México, el cáncer de mama es la principal causa de muerte por cáncer en mujeres.

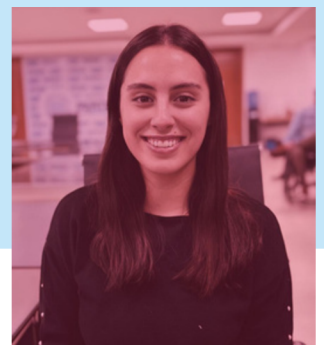
Solo en 2022, Zacatecas registró 457 nuevos casos, siendo la capital el municipio con más diagnósticos.

El Hospital General del ISSSTE realiza entre 160 y 200 mastografías al mes, con servicios especializados de biopsia por estereotaxia para diagnósticos precisos.

Toma acción hoy

Haz tu autoexploración mensual, agenda tu mastografía y comparte la información.

La detección temprana puede marcar la diferencia entre el miedo y la esperanza.





Entre la vida o la muerte: la prevención del cáncer de mama

Actualmente el cáncer de mama es la segunda causa de muerte en mujeres por cáncer en México, la primera en Zacatecas, lo que representa que una de cada 12 lo desarrollará en algún momento de su vida. Por lo anterior, en este sentido se puede concluir que el número es alarmante, por ello es necesario poner especial atención en los diferentes factores de riesgo entre los que se pueden destacar: mayor de 40 años, obesidad, consumo de alcohol, antecedentes familiares de cáncer de mama, historial de exposición a radiación, historial reproductivo (como la edad de inicio de los periodos menstruales y del primer embarazo y la menopausia) y el consumo de tabaco.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el 19 de octubre como el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama, es la razón, por la que cada año en el mes de octubre los institutos de salud nos recuerdan hacer campañas de prevención mediante chequeo y consultas médicas.

No es suficiente, mujeres y hombres se ven afectados por este padecimiento, porque los hombres también lo desarrollan, debemos ponernos en acción, y no solo preocuparnos, sino ocuparnos, por ello el Instituto Municipal de la Mujer Zacatecana para la Igualdad ha tomado medidas, para la prevención mediante las jornadas de salud para las mujeres bajo el programa "Mujer Sana, Futuro Seguro: Menstruación, Cáncer Cervicouterino, Cáncer de mama y Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)", el cual tiene como propósito disminuir la desinformación sobre estas problemáticas prioritarias en el municipio, fortaleciendo la prevención, el acceso a servicios de salud, fomentando una cultura de respeto y cuidado hacia el cuerpo femenino. Se plantea esta perspectiva de cuidado, ya que las mujeres dejan de lado su derecho a la salud por sufrir los diferentes tipos de violencia a los que se enfrentan día a día postergando el auto cuidado.

Desde el INMUZAI, trabajamos en sinergia con otros órdenes de gobierno e instituciones académicas, para que la salud de las mujeres sea una realidad y pueda acercarse a la comunidad, llevando acciones como el control de peso y talla, vacunas, pruebas rápidas de diabetes y ETS, así como talleres y activaciones físicas.

Concretándonos al tema que nos aqueja, la mayoría de las mujeres no experimenta algún síntoma en una fase temprana, por lo que nuestro programa prevé capacitar a las mujeres de manera didáctica para realizar una autoexploración, fomentar el conocimiento de nuestro cuerpo de manera que se pueda identificar de manera física los cambios que tenemos en tamaño, forma o aspecto del seno, verificar enrojecimientos, nódulos, engrosamiento, grietas, hoyuelos, cambios de color o forma del pezón, secreción de líquidos pudiendo ser leche sin estar lactando, entre otros. Lo anterior es fundamental para poder atenderse oportunamente y tener la posibilidad de un mejor tratamiento.

El programa también contempla en la vinculación con Instituciones públicas para mujeres mayores de 40 años, para brindar el servicio de mastografía, con ello la prevención en la salud es una realidad, para pasar de la información a la generación de acciones. Las mujeres, al confirmar el diagnóstico de cáncer de mama, se encuentran con una noticia de alto impacto emocional, que se extiende al plano familiar y de su círculo social; teniendo como consecuencias la afectación su autoestima, estabilidad física, psicológica y espiritual; por ello es necesario contar con un apoyo psicológico; el INMUZAI siendo sensible a estas problemáticas tiene a su disposición consulta o asesoría psicológica.

Como parte de la promoción de la prevención se desarrolló por parte del equipo del INMUZAI una infografía que contiene la información sobre prevención, síntomas, factores de riesgo y tratamiento; que se utiliza en la visita en escuelas, oficinas de presidencia municipal, colonias y comunidades.

En este mes rosa seamos conscientes de que la prevención es la herramienta más poderosa que tenemos para tener salud plena. Ésta es la encomienda que nuestro presidente Miguel Varela Pinedo, que el INMUZAI disminuya las desigualdades mediante la solución de problemas que enfrentan cotidianamente las mujeres en Zacatecas.