

Texto de la presentación

¿Qué día se celebra?

El **Día Internacional Contra el Cáncer de Mama** se celebra el día 19 de octubre y brinda una **oportunidad** de ámbito **internacional** para centrar la **atención** en importantes cuestiones sobre la **detección precoz** del **cáncer de mama**.

¿Por qué se celebra ese día?

Este 19 de octubre es el Día Internacional contra el Cáncer de Mama, día en que se hace un esfuerzo más para concientizar a todas las mujeres en el mundo sobre la importancia de la autoexploración de las mamas, no es un día en el que haya pasado algo específico, sino que es un día de concienciación, de prevención, aunque durante todo el mes se celebra, algunos países los celebran en días diferentes al 19 de octubre. Día dedicado a la entrega de información sobre esta enfermedad y a la puesta del "Lazo Rosa".

EL LAZO ROSA ES: UN SÍMBOLO DE RESPETO Y COMPROMISO CON LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER y UN RECORDATORIO VISUAL DE TODAS PERSONAS AFECTADAS POR ESTA ENFERMEDAD.

¿Qué se hace?

Insistir en la importancia del **diagnóstico precoz** y brindar **apoyo** a las mujeres que están padeciendo esta enfermedad.

Para ello, se programan a nivel internacional, **actividades** de carácter **divulgativo** e **informativo**.

¿Quién lo organiza a nivel nacional?

En nuestro país, las **asociaciones** y **organizaciones de pacientes** quieren recordar que éste es un tumor que puede detectarse a tiempo. Tratan de llegar a la población en general, y en concreto a la femenina, con mensajes claros y contundentes como "Hazte una mamografía" o "Yo he superado un cáncer de mama".

La **AECC** (Asociación Española Contra el Cáncer) lleva a cabo una campaña que pretende destacar mensajes concretos relacionados con la **detección precoz** del cáncer de mama.

Organiza diversos actos para este día, entre ellos: un **consultorio** en el que prestigiosos especialistas en el tema podrán responder a todas las dudas que se tengan sobre la enfermedad.

Lo que se pretende es, que el **mensaje de salud** llegue a todo el conjunto de ciudadanos, **y en especial, a la población femenina.**

Objetivo principal: concienciar a las mujeres de la importancia de hacerse una **mamografía** como la mejor forma de diagnosticar precozmente esta enfermedad.

La **Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA)** también organiza actividades de información y concienciación. Subraya a su vez que "**un diagnóstico precoz es hoy el mejor camino para conseguir una disminución significativa de las peores consecuencias de una enfermedad tan agresiva**".

¿Cómo se celebra en Cantabria?

Amucamm (Asociación para la Ayuda a las mujeres con Cáncer de Mama) ha difundido un manifiesto en el que se reivindican las campañas de detección precoz, y también ha organiza un calendario de actividades divulgativas y culturales, que incluye conferencias, mesas de debate, un ciclo de cine, la inauguración de la muestra de fotografía organizada por la asociación y la instalación de mesas informativas en diversos puntos de la región.

Noticias Diario Montañés:

1. La Asociación para la Ayuda a las mujeres con Cáncer de Mama (AMUCCAM) convoca el sexto concurso de fotografía 'Con otro enfoque. Mujer y cáncer de mama' con el objeto, por un lado, de insistir en la importancia de la detección precoz del cáncer de mama y, por otro, de ayudar a las mujeres que padecen esta enfermedad. El concurso está patrocinado por la Obra Social de Caja Cantabria y cuenta con la colaboración de 'EL DIARIO MONTAÑÉS'.

2. Todos los actos se celebrarán en el centro cultural de Caja Cantabria de Santander y comenzarán hoy, miércoles, día 17, a las siete de la tarde, con unas jornadas en las que participarán profesionales relacionados con este cáncer de las especialidades de Ginecología, Oncología, Radiología, Cirugía y Psicología.

3. El viernes 19, al igual que en años anteriores, se instalarán por la mañana, en Santander y Torrelavega, mesas informativas atendidas por miembros de las asociación que entregarán el lazo rosa que simboliza la lucha contra esta enfermedad, y se realizará una cuestación para recaudar fondos destinados a este colectivo.

¿En qué ha contribuido?

En un mayor **conocimiento** de la enfermedad **y, por tanto, mayor llegada de información a pequeñas localidades.**

Mayor **concienciación.**

Mayor **respuesta** a los programas de detección precoz.

Durante el resto del año

MUCHO POR VIVIR

¿Te han diagnosticado un cáncer de mama? ¿Estás preocupada? ¿Te has preguntado por qué te ha pasado esto a ti? ¿Te cuesta más que antes hacer las cosas? ¿Te sientes angustiada? ¿Te cuesta mirar tu cicatriz? ¿Sabes qué es el linfedema? ¿Sabes qué puedes hacer para prevenirlo...?

Para dar respuesta a todas estas preguntas, la **aecc** desarrolla el Programa Mucho x Vivir dirigido a mujeres con cáncer de mama y que tiene como objetivos:

- mejorar la calidad de vida de las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama.
- minimizar las alteraciones emocionales derivadas del proceso de enfermedad y/o tratamiento, así como contribuir a recuperar el nivel de funcionamiento personal (psicológico, familiar y social) previo a la enfermedad.
- favorecer la integración social de la mujer en su entorno inmediato.
- recuperar la funcionalidad del brazo afectado por la cirugía, previniendo o reduciendo la progresión del linfedema.
- promover la puesta en marcha de estrategias de afrontamiento activo.
- orientar a la mujer en la búsqueda de recursos sociales (públicos y privados).
- favorecer el asociacionismo, la autoayuda y la participación.
- facilitar la reincorporación al mundo laboral.

¿Qué ofrecemos?

- **Intervención psicológica individual**

Tratamiento psicológico de mujeres diagnosticadas de cáncer de mama, independientemente de la fase de enfermedad en la que se encuentren y de la situación médica que presenten, con reacciones emocionales desadaptativas o trastornos psicopatológicos derivados del proceso de enfermedad.

- **Intervención psicológica en grupo**

La intervención grupal es una manera eficaz de promover cambios en las actitudes, conductas, emociones y hábitos a través del intercambio de experiencias, el autoconocimiento y apoyo mutuo. Permite igualmente, prevenir el aislamiento y participar en un espacio de escucha y promoción de la salud.

A través de la intervención grupal, se abordarán aspectos tales como estado de ánimo, ansiedad y estrés, autoestima, imagen corporal, sexualidad, comunicación y familia.

- **Intervención social**

El servicio de atención social se presta a la mujer diagnosticada y sus familiares. Tiene como finalidad prestar apoyo social a las mujeres así como a sus familiares, proporcionar un servicio de información, orientación y asesoramiento a nivel individual y familiar, que sirva como referencia y modelo a las mujeres, así como dotar a la familia de recursos para hacer frente a los problemas sociales derivados del proceso de enfermedad y/o tratamiento.

- **Actividades de ocio y tiempo libre**

Como forma de mejorar la interacción social de las mujeres, aumentar su red social, la **aecc** pone en marcha una serie de actividades.

Algunas de éstas tienen carácter puntual, como las actividades formativas (conferencias sobre reconstrucción de la mama, linfedema, alimentación, sexualidad después de la cirugía, etc.), las demostraciones prácticas sobre distintos tipos de prótesis y bañadores (por ejemplo, realización de

desfiles), y las actividades de tipo recreativo (visitas a museos y exposiciones, comidas de convivencia, excursiones, visitas a otros grupos del programa, etc.).

Asimismo, se desarrollan actividades periódicas o talleres formativos u ocupacionales (Tai Chi, yoga, cocina, maquillaje, bisutería, pintura, aeróbic, manualidades...).

- **Prevención y rehabilitación del linfedema**

Pautas e información para la prevención del linfedema. Asimismo, una vez que éste se instaura el linfedema, las mujeres tienen acceso a un tratamiento eficaz para contener la progresión del mismo, que les permite recuperar gran parte de la funcionalidad de la extremidad afectada, favoreciendo la adaptación a este trastorno, y de esta forma mejorar su calidad de vida.

- **Voluntariado Testimonial**

Se ofrece a la paciente recién operada la posibilidad de conocer a otra mujer que ha pasado por una experiencia similar y poder compartir sus dudas e inquietudes aprendiendo de este modo estrategias de afrontamiento a su nueva situación.

Tras un proceso de formación intensivo especializado, las voluntarias testimoniales visitan a las pacientes operadas de cáncer de mama en el hospital a demanda de éstas o del personal, transmiten su testimonio y ofrecen información específica sobre prótesis y recursos disponibles, facilitando la expresión de emociones.

Datos de interés

Actualmente la **aecc** desarrolla el programa Mucho x Vivir en 49 **sedes provinciales**, participando en el mismo más de 100 psicólogos, 25 trabajadores sociales, 20 fisioterapeutas, 250 mujeres voluntarias testimoniales y más de 300 voluntarios monitores de talleres y actividades ocupacionales.

En cada provincia el programa está dirigido por un psicólogo y/o trabajador social, coordinador del mismo y de los distintos subprogramas que integra. Durante el 2009, 23.973 mujeres afectadas de cáncer de mama, participaron en el Programa a través de los diferentes servicios que lo componen.

Asociaciones

El principal problema al que se enfrenta el paciente es la sensación de angustia y depresión.

Al superar la enfermedad los pacientes suelen experimentar miedo de volver a tener cáncer después de someterse a tratamiento. Para hacer todo esto lo más llevadero posible existen diversas asociaciones:

Grupo Español de Investigación del Cáncer de Mama <http://www.geicam.org/>

Asociación Española contra el Cáncer <http://www.aecc.es/>

Federación Española de Cáncer de Mama <http://www.fecma.org/>