entreNOSOTRAS

boletín sobre la salud integral de la mujer y patología de la mama

Boletín 2 · Semestral
Octubre 2014/ Marzo 2015

El diagnóstico como prevención del Cáncer de Mama

ENTREVISTA A...

DR ÁNGEL COELLO
todo lo que necesitas saber sobre la salud en tu trabajo

ÚLTIMOS AVANCES EN INVESTIGACIÓN
Cómo evitar la caída del pelo durante la Quimioterapia

AGENDA
LAS ACTIVIDADES IMPRESCINDIBLES DE ESTE INVIERNO

Patrocinado por CEPSA

Con la colaboración de FUNDACIÓN TEJERINA, Centro de Patología de la Mama, Observatorio Europeo de Patología de la Mama, FEMA Fundación de Estudios Mastológicos

SUMARIO

03 Carta del Director
Trabajando juntos por la salud y el bienestar

04 Cómo prevenir para mejorar en el futuro
El Cáncer de Mama: diagnóstico paso a paso

06 Entrevista
El Dr Ángel Coello Suanzes nos introduce en el mundo de la medicina del trabajo

08 Actualidad
Quimioterapia sin pérdida de pelo, ¿es posible?

10 Consejos de salud
Cómo aprender a alimentarnos correctamente

12 Latidos de solidaridad
Cómo ser un Corazón Solidario

16 Agenda
Talleres, jornadas, coloquios y eventos que no te puedes perder

entreNOSOTRAS boletín sobre la salud integral de la mujer y patología de la mama

BOLETÍN PATROCINADO POR CEPSA

EDITA: Fundación Tejerina en colaboración con el Observatorio Europeo de Patología de la Mama
José Abascal, 40 ▯ 28003 Madrid ▯ 914 486 752 ▯ informacion@fundaciontejerina.com ▯ www.cpm-tejerina.com
CONSEJO EDITORIAL: Armando Tejerina Gómez, Fernando Bandrés Moya, Antonio Tejerina Bernal, AlejandroTejerina Bernal, Ana de Lara González, Santiago Delgado Bueno, Myriam López de Haro Argüelles
COORDINACIÓN EDITORIAL: Ana de Lara González (Fundación Tejerina), Myriam López de Haro (Fundación Tejerina)
DISEÑO Y MAQUETACIÓN: Blanca Martínez-Pasalodos Rodríguez (Fundación Tejerina)

© Todas las imágenes que aparecen en esta publicación tienen los derechos protegidos y son propiedad de sus respectivos editores.
© Todas las marcas que aparecen en esta publicación tienen los derechos reservados y están registradas por sus respectivos propietarios.

CARTA DEL DIRECTOR

DR. ANTONIO TEJERINA
Especialista en Cirugía Oncológica y Cirugía Plástica, Estética y Reparadora
Patrono de la Fundación Tejerina

Lo primero que me gustaría hacer es dar las gracias por la fantástica acogida que tuvo el primer número del boletín "entreNosotras", al igual que agradeceros la asistencia tanto a la charla que se dio en las oficinas de CEPSA como al seminario sobre autoexploración mamaria.

Parece claro que la colaboración entre CEPSA y la Fundación Tejerina está dando sus frutos, ofreciendo un ámbito de consulta, educación y promoción de la salud abierto a todas las mujeres de la compañía.

Este éxito supone un reto importante ya que es nuestro objetivo mantener el interés de nuestras lectoras con este segundo número en el que vamos a seguir con las secciones anteriores, hablando de alimentos y salud, actualidad científica, entrevistando a un experto en un tema de actualidad e incluyendo una nueva sección dedicada a la solidaridad que no debería faltar en nuestras vidas.

Igualmente volvemos a poner a vuestra disposición nuestra agenda para los próximos 6 meses. Vais a encontrar actividades nuevas, que estoy seguro, os gustarán.

Aprovecho también esta oportunidad para desearos una Felices Fiestas y un Próspero 2015 lleno de salud. Nos vemos en abril con nuevos temas.

Dr Antonio Tejerina
Director revista entreNosotras

Trabajando juntos por la salud y el bienestar

CÓMO PREVENIR PARA MEJORAR EN EL FUTURO

El cáncer de mama: diagnóstico paso a paso

DR. ALEJANDRO TEJERINA
Especialista en Radiodiagnóstico
Patrono de la Fundación Tejerina

El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente en las mujeres de Europa y Norteamérica y en los últimos años ha aumentado su incidencia afectando a mujeres mas jóvenes, por debajo de 40 años. Constituye un problema sociosanitario que produce gran preocupación en la población general y a la comunidad científica.

Existen ciertos factores que se consideran "protectores" frente a la posibilidad de desarrollar cáncer de mama, como pueden ser la multiparidad o la lactancia. En casos de pacientes que desarrollan esta enfermedad a edades muy tempranas, por debajo de 40 años, o que son portadoras de mutaciones genéticas específicas como el BRCA -1 y BRCA -2, puede que el desarrollo de la enfermedad sea independiente del condicionamiento externo e inherente al propio individuo.

Gracias a los avances en el diagnóstico es posible detectar lesiones precancerosas y lesiones tumorales malignas en su manifestación más temprana, lo que asociado a la evolución de los tratamientos, cada vez más individualizados, han conseguido mejorar el pronóstico de la enfermedad y reducir la mortalidad por cáncer de mama.

EL DIAGNÓSTICO PASO A PASO

Las revisiones rutinarias mediante mamografía de cribado o screening en mujeres asintomáticas permiten adelantarnos en el tiempo y hacer diagnósticos más tempranos, antes de que la paciente se palpe la lesión. En otras ocasiones es la propia paciente o su médico quien palpa un bulto y posteriormente se detecta con la mamografía.

Las diferentes pruebas de imagen de las que hoy disponemos deben aplicarse en un orden concreto y de forma individualizada, en función de cada caso, lo que hoy llamamos "diagnóstico a medida" o "tailored imaging".

Mamografía Digital. Tomosíntesis

La mamografía constituye la piedra angular de las pruebas de imagen en el diagnóstico del cáncer de mama y es la primera exploración a realizar. Su aplicación rutinaria anual o bienal en pacientes a partir de 40-50 años (mamografía de cribado) ha demostrado reducir la mortalidad.

Recientemente la mamografía digital ha sido "mejorada" al incorporar una nueva tecnología, la tomosíntesis. Ésta consiste en realizar en un mismo tiempo, además de la mamografía normal, cortes tomográficos de la mama, como un scanner de cortes muy finos de 1mm de espesor, que permite evitar la superposición de tejidos, como una mamografía en 3D que resulta especialmente útil en mamas densas. Los últimos estudios han demostrado un aumento en la tasa de detección de cáncer de mama gracias al uso de esta tecnología.

La mamografía constituye la piedra angular de las pruebas de imagen en el diagnóstico del cáncer de mama

El Centro de patología de la Mama cuenta con esta tecnología desde el año 2010, siendo pionero en su introducción en España.

Ecografía. Elastografía

La ecografía de mama, al contrario que la mamografía no produce radiaciones y es una prueba muy cómoda para la paciente.

Es la técnica a realizar de primera elección en mujeres jóvenes por debajo de los 30 años y es una prueba complementaria fundamental a la mamografía en los casos que se detecta algún hallazgo o en mamas densas.

La elastografía constituye el último avance de esta técnica. Se trata de un software que aporta información sobre el grado de dureza que tiene un determinado "bulto" en forma de un mapa de color. Eso nos ayuda a ser más precisos en la evaluación de la lesión, evitando algunas biopsias en los casos en los que la elastografía traduce que claramente son benignas como algunos quistes complicados.

Resonancia Magnética

Es una prueba metodológicamente más compleja que las anteriores al ser de mayor duración (30-40 minutos) y precisar siempre el uso de un contraste intravenoso, aunque tampoco produce radiación. No obstante es una prueba ampliamente extendida y casi de uso imprescindible en determinadas situaciones.

Su principal aplicación es la estadificación loco-regional del cáncer de mama, es decir, una vez hemos detectado una lesión por mamografía y ecografía, utilizar la RM para detectar otras lesiones adicionales, "no visibles con las otras técnicas", posibilita una evaluación de la extensión de enfermedad más precisa y a veces condiciona un cambio en el tipo de tratamiento que la paciente va a recibir.

La otra indicación fundamental es su uso en mujeres asintomáticas con alta carga genética (BRCA 1, 2 +) o familiar para detección precoz de cáncer de mama.

ENTREVISTA

Dr. Ángel Coello Suanzes

Especialista en Medicina del Trabajo

Coordinador de los Servicios Médicos del Grupo CEPSA

"Los Servicios de Salud Laboral constituyen un eslabón imprescindible de la estructura de la Sanidad Pública. El lugar de trabajo es el marco ideal para hacer Prevención y Promoción de la Salud"

¿Cómo definiría la Medicina del Trabajo?

La Medicina del Trabajo es una especialidad médica que tiene como objetivos principales el aprendizaje de los conocimientos, técnicas y habilidades relacionados, entre otros, con la prevención del riesgo que puede afectar a la salud del trabajador como consecuencia de las circunstancias y condiciones del trabajo; así como con la patologías derivadas del trabajo, en sus tres vertientes: accidentes de trabajo, enfermedades profesionales y enfermedades relacionadas con el trabajo y, en su caso, la adopción de medidas necesarias de carácter preventivo, diagnóstico, terapéutico y rehabilitador.

En resumen, es una especialidad de orientación fundamentalmente social en la que confluyen cinco vertientes o áreas de competencia básicas: preventiva, asistencial, pericial, gestora, docente e investigadora.

¿Por qué el lugar de trabajo constituye un marco ideal para la promoción de la salud?

Durante muchos años, se ha priorizado la salud individual. En cambio, nuestras vidas se desarrollan en nuestra comunidad, en el lugar donde trabajamos, en las escuelas y en los lugares en los que disfrutamos de nuestro ocio, por lo que es hacia estos contextos donde deben dirigirse también las acciones para proteger y mejorar nuestra salud y la de quienes nos rodean.

El lugar de trabajo, en concreto, se considera como un importante escenario para la actividad de promoción de la salud por las siguientes razones:

En primer lugar, porque las estructuras para promover la salud y la seguridad ya existen.

En segundo lugar, porque ofrece un potencial enorme para llegar a un gran número de personas y dar información y asistencia para mejorar su salud y bienestar. Además, algunas de estas personas están en grupos de riesgo que, de lo contrario, serían de difícil acceso.

También, porque la promoción de la salud es un interés común de los empresarios y los empleados.

Dr. Ángel Coello Suanzes

Y, por último, el reconocimiento por parte de organizaciones avanzadas, de que la gestión de su capital humano es tanto o más importante que la gestión de sus recursos financieros. La salud de los trabajadores y su aptitud para el trabajo están estrechamente vinculadas y son factores clave para una mayor eficacia, competitividad y productividad.

¿Por qué impulsar la promoción de la salud en el trabajo?

La Red Europea de la Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP) ha demostrado que la promoción de la salud en el trabajo (PST) mejora el ambiente laboral y es beneficioso para empresa, trabajadores y sociedad.

El informe Trabajadores sanos en empresas saludables de la ENWHP reveló que hay tres factores principales para promover la PST:

1. Valores corporativos que reconocen la relevancia social y económica de una cultura de trabajo participativa.

2. Tendencias sociales y demográficas con un impacto significativo en el mercado de trabajo.

3. Impacto de las inversiones en PST en la cadena trabajador-cliente-beneficio, que pone de relieve la importancia de estas inversiones para mejorar los beneficios.

¿Por qué es rentable para todos invertir en PST?

Según el informe al que ya hemos aludido de Trabajadores sanos en empresas saludables de la ENWHP, es rentable invertir en PST porque:

1. Reduce la accidentabilidad y las enfermedades, especialmente las crónicas, lo que disminuye la inversión para su tratamiento.

2. Cada euro invertido en PST genera un retorno entre 2,5 y 4,8 euros en absentismo y entre 2,3 y 5,9 en costes de enfermedad.

3. Reduce el "presentismo", es decir, el hecho de acudir al trabajo enfermo y de no rendir como cuando se está sano, que puede ser del 33% o más.

4. Disminuye los costes de la Seguridad Social, al reducir los costes sanitarios hasta un 26,1%, las incapacidades temporales o permanentes, etc.

Por último, con lo que nos ha contado, ¿hacia dónde deben dirigirse, en la actualidad, las acciones en Salud Laboral?

En mi opinión, los responsables de los Servicios de Salud Laboral debemos trabajar ya no solo en la Prevención, sino también en la Promoción de la Salud con el objetivo de conseguir un entorno de Empresas Saludables.

ACTUALIDAD

Quimioterapia sin pérdida de pelo, ¿es posible?

Un tratamiento pionero llevado a cabo en la Fundación Tejerina permite conservar gran parte del cabello durante el tratamiento de Quimioterapia. Los pacientes se colocan un casco de silicona que enfría el cabello y protege las células de los efectos del tratamiento

Dra. Ana de Lara. Unidad de Oncología Médica y Consejo Genético del Centro de Patología de la Mama

La calvicie es el principal síntoma externo de los pacientes con cáncer que se someten a quimioterapia. Una característica que, en la mayoría de los casos, estigmatiza y desmoraliza mucho, influyendo de una manera negativa en algo tan importante como es el estado de ánimo del paciente durante su tratamiento.

Una nueva técnica basada en enfriar las células del cuero cabelludo, denominada Dignicap, logra minimizar la caída del pelo colocando un casco que mantiene el cuero cabelludo a una baja temperatura mientras dura la quimioterapia. Estos resultados fueron presentados por la doctora Ana de Lara, oncóloga del Centro de Patología de la Mama- Fundación Tejerina y responsable del proyecto piloto desarrollado en España durante una rueda de prensa realizada en la Fundación Tejerina hace unos meses.

La quimioterapia afecta a las células capilares provocando la pérdida de cabello. Para minimizar este problema es necesario disminuir la absorción de quimioterapia por parte de dicha célula. Para conseguir este objetivo se han venido utilizando sistemas poco prácticos, como bolsas de hielo, que provocaban quemaduras por frío y dolores de cabeza. La novedad del sistema Dignicap radica en que se perfecciona la técnica mediante el uso de un casco de silicona revestido con tela de neopreno que cubre perfectamente el cuero cabelludo de los pacientes. Dispone de unos sensores que permiten controlar la temperatura y distribuirla de manera homogénea durante todos los ciclos de tratamiento.

Este casco está enchufado a una máquina, parecida a un aparato de aire acondicionado, que enfría paulatinamente el cuero cabelludo hasta los 5 grados centígrados.

El 83% de los usuarios no requirieron de pelucas para cubrirse la cabeza

El paciente debe colocarse el casco aproximadamente unos 20 minutos antes de empezar con la sesión de quimioterapia para que alcance la temperatura idónea al comenzar el tratamiento. De esta forma se consigue que las células capilares queden "dormidas" y absorban en menor cantidad la quimioterapia. Otra de las ventajas de este sistema es que no produce quemaduras por frío al poder controlar en todo momento la temperatura.

La técnica ha sido probada hasta en 6.000 pacientes de diversos países y continentes con unos resultados más que esperanzadores. El 83% de los usuarios no requirieron de pelucas para cubrirse la cabeza. En España, el proyecto piloto llevado a cabo por la Fundación Tejerina en pacientes con cáncer de mama, ha logrado cifras similares al resto de paises. "La conservación del cabello refuerza la confianza en uno mismo y devuelve una parte de la energía perdida durante la lucha contra el cáncer", asegura la doctora de Lara.

Rueda de prensa de la presentación del Proyecto Dignicap en la Fundación Tejerina

CONSEJOS DE SALUD

Cómo aprender a alimentarnos correctamente

MARISA FERNÁNDEZ
Profesora de Cocina Natural y Energética
Autora del libro "Comida Sana, Comida Rica", Editorial Obelisco

Hoy en día yo creo que a nadie se le escapa que el modo de vida que llevamos (estrés, mala alimentación, radiaciones, sustancias químicas en nuestro entorno, etc.) puede tener consecuencias nefastas para nuestra salud, tanto física como mental. Muchos de estos factores es difícil evitarlos, pero hay otros que sí que están de nuestra mano y de ellos quiero hablaros.

El modo de vida que llevamos puede tener consecuencias nefastas para nuestra salud

La OMS dice que al menos un tercio de todos los casos de cáncer pueden prevenirse y reconociendo que la mejora de la dieta y la promoción de la actividad física representan una oportunidad única para elaborar y aplicar una estrategia eficaz que reduzca sustancialmente la mortalidad y la carga de morbilidad mundiales, la OMS adoptó en mayo de 2004 la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

Con respecto a la dieta, las recomendaciones, tanto poblacionales como individuales, según la OMS, deben consistir en:

- Lograr un equilibrio calórico y un peso saludables
- Reducir la ingesta calórica procedente de grasas. Cambiar las grasas saturadas por las insaturadas y eliminar los ácidos grasos trans
- Aumentar el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y frutos secos
- Reducir la ingesta de azúcares libres
- Reducir el consumo de sal (sodio), cualquiera que sea su fuente y garantizar que la sal consumida esté yodada.

Al elaborar las políticas y directrices dietéticas nacionales deben tenerse en cuenta estas recomendaciones y la situación local. La mejora de los hábitos dietéticos es un problema de toda la sociedad y no sólo de cada uno de los individuos que la componen. Por consiguiente, requiere un enfoque poblacional, multisectorial, multidisciplinar y adaptado a las circunstancias culturales.

Como hemos visto, es importante que aprendamos a alimentarnos correctamente y para ello, es necesario saber cuáles son los nutrientes imprescindibles para el desarrollo de nuestro organismo:

1. Proteínas. Incluidos los aminoácidos esenciales
2. Hidratos de carbono
3. Grasas (o lípidos)
4. Vitaminas
5. Minerales
6. Agua

Cuando oímos la palabra proteína, lo asociamos a la carne y creemos que sin carne no podríamos vivir, pero hay otros alimentos que también las tienen como los huevos, el pescado, los lácteos, las legumbres y los frutos secos. Lo que necesitamos son aminoácidos en una cantidad justa para formar proteínas y para que se forme una proteína completa debe tener los ocho aminoácidos esenciales en proporciones adecuadas. Hay muchos alimentos vegetales ricos en proteínas, por ejemplo, las legumbres ya que poseen todos los aminoácidos, la Quinoa, siendo una proteína vegetal, contiene todos los aminoácidos esenciales en proporciones equilibradas (un 15% de proteína). En la Nasa se usa para hacer fórmulas de comida concentrada para astronautas. Además, la quinoa no contiene gluten y es rica en omega 3 y baja en grasas, contiene fibra, magnesio, zinc y calcio, lo que la convierte en un alimento ideal. No es de extrañar que fuera la alimentación de los Incas y de los Aztecas.

Hay muchos otros ingredientes de la alimentación natural que hoy en día es fácil encontrar en supermercados ecológicos: cereales integrales (arroz integral, trigo sarraceno, mijo, teff, cebada, centeno, etc.) proteínas vegetales (tofu, seitán, tempeh), algas, etc. y que pueden formar parte de nuestra dieta, sin olvidar las verduras, las semillas y los frutos secos, como recomienda la OMS. Sé que al principio cuesta introducir estos alimentos en nuestros hogares por falta de información en la manera de cocinarlos, pero, después de más de 25 años dedicada a enseñar a cocinar estos ingredientes, he comprobado que al final la gente disfruta con este tipo de alimentación.

La quinoa contiene todos los aminoácidos esenciales en proporciones equilibradas

Para todos los que queráis probarla, voy a daros una receta muy sencilla que estoy segura que gustará a toda la familia. Es importante que cuando utilicéis la quinoa la lavéis bien (dos o tres veces, con ayuda de un colador para que no se pierda ningún grano), ya que aunque ya vienen lavadas de su lugar de origen, la quinoa contiene unas saponinas que le confieren un sabor amargo.

QUINOA CON SETAS

Ingredientes

- 1 vaso de agua de quinoa
- ¼ kg. de setas variadas
- 1 puerro
- 1 tallo de apio
- 2 zanahorias
- ½ vaso de guisantes
- Salsa de soja
- Cúrcuma
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Perejil

Elaboración

Lava y corta en rodajas el puerro y el apio, las zanahorias en cuadritos y las setas en trozos no demasiado pequeños.

En una cacerola añade un poco de aceite y agrega el puerro y la cúrcuma. Deja pochar unos minutos y a continuación añade el apio, las zanahorias y, por último, las setas.

Rehoga unos minutos y agrega la quinoa, previamente lavada, y dos medidas de agua. Tapa y deja que se cocine unos 20 minutos, aproximadamente.

Por último, añade los guisantes, la salsa de soja y la pimienta. Sírvelo con un poco de perejil u hojitas de apio por encima.

Para saber más: www.marisafernandez.com
www.marisafernandezcatering.com

LATIDOS DE SOLIDARIDAD

PROF. FERNÁNDO BANDRÉS
Dir. del Aula de Estudios Avanzados. Fundación Tejerina

Relato de una experiencia

La vida familiar está repleta de acontecimientos, algunos alegres, otros menos. En cualquier caso, todos ellos, determinan nuestra experiencia vital. Como dijera E. Mounier, el acontecimiento debe ser nuestro maestro interior.

Hay una experiencia triste y difícil en el ámbito familiar que tiene que ver cuando el cáncer, ese conjunto de enfermedades consideradas tradicionalmente, "como algo terrible", entra en casa.

Angustia, misterio y miedo, son como mínimo los primeros signos que, en el devenir de los acontecimientos , van creciendo, entre los signos y síntomas médicos que se suceden. Pensemos en una situación concreta, el cáncer de mama: ... llevo unos días en que me noto un "bultito".

Esta puede ser una forma de comienzo. Ella, mamá, que conoce bien su cuerpo, se acaba de dar cuenta de que aquello, no es normal e intuye lo peor.

Preocupación repentina y angustia que comparte finalmente con su familia. Todos los proyectos quedan ensombrecidos. La angustia, miedo y preocupación se cierne sobre todos, a la vez que se contestan -¡seguro que no es nada!-.

En tiempo record se pone en marcha todo un proceso para conocer el diagnóstico, cada prueba, exploración e informe médico se convierten en una experiencia vital llena de emotividad.

Finalmente, tras un camino acompañado por las sombras y luces de la incertidumbre se confirma lo que ella temía e intuía, es cáncer. No es un bulto sin importancia o un quiste benigno, no, es cáncer y requerirá de tratamiento quirúrgico y quimioterapia.

Hasta el momento han ocurrido muchas cosas, la angustia sufrida y el tiempo de incertidumbre quedarán como huella indeleble en la memoria.

Lágrimas de miedo y el proyecto de vida trastocado, hacen incomprensible lo que está ocurriendo. Podría haber sido un bulto sin importancia, como les ocurre a muchas, pero no es así y habrá que hacer frente a un tratamiento que pondrá a prueba la madurez personal y familiar.

¿Cómo es posible? ¿Porqué a mí y ahora ? ¿Qué he hecho yo? ¿Qué va a pasar?

Muchas preguntas y pocas respuestas. Desde el miedo todo ser humano percibe como su camino vital se estrecha, se angosta y de ahí la angustia, con todos sus síntomas.

Ella no está sola, la familia protagoniza de forma ejemplar, -lugar donde los problemas que no se resuelven, se "disuelven"-.

Aceptar, comprender, afrontar, son verbos cuya conjugación en familia permite ampliar el camino, ya no es tan estrecho si caminamos juntos. Familia, médicos y amigos están cerca y ella dijo en la consulta: "creo que soy capaz de hacer frente a esta situación".

Como suele ocurrir en la vida, nuestra fuerza vital no se nutre solo por lo que podamos comprender, sino también y sobre todo por lo que creemos.

El tratamiento médico y la tecnología van cumpliendo su misión, mientras tanto, la familia ha descubierto lo mejor de sí misma, sus medicamentos son compañía, motivación, cariño, estímulo, etc. Todo ello encaja a manera de puzzle, cuya imagen final dibuja la palabra, **solidaridad**, que tiene que ver con lo sólido, con aque-

llos que asumen no solo una respuesta tibia, educada y parcial, sino la responsabilidad de estar en todo tiempo y durante todo el camino.

Mamá percibe, siente y cree que este viaje es posible - otras han sido capaces de hacerlo y lo han conseguido. Me siento acompañada y fuerte-.

El Cáncer puede afectar a uno de cada tres hombres y una de cada cuatro mujeres a lo largo de la vida. Se diagnostican 208.000 nuevos casos anuales en España, 14.1 millones en el mundo, de los que alrededor de 27.000 fueron de mama en 2012. Hoy hablamos no sólo de una mayor supervivencia en el cáncer de mama, sino también de curación.

Se diagnostican 208.000 nuevos casos de cáncer anuales en España, 14.1 millones en el mundo

Las nuevas tecnologías y los avances biomédicos lo han hecho posible, siempre que nuestra cultura sanitaria entienda la importancia trascendental del diagnóstico precoz.

Pasó el tiempo y permitió poner de manifiesto la mejor dimensión, íntima y personal de nuestra madurez.

1.- La autoestima, saber aceptarse y asumir la propia realidad, vivir un equilibrio entre lo que soy y lo que pienso de mi mismo.
2.- Contestar a las preguntas de la vida con serenidad, pues entonces quedan cargadas de esperanza y exentas de desesperación.
3.- Las ilusiones y capacidades personales, forcejean en este tiempo de prueba y experiencia, suele haber momentos de desconcierto, hasta que aparece la aceptación y con ello el descanso, alivio y confianza.
4.- Surge el deseo de curarse como todo un proyecto vital, es decir , un proyecto especial, porque es algo más que el deseo de cumplirlo, es el proyecto que da sentido y dirección a la vida en esos momentos. Son razones del alma y deseos del corazón.
5.- Los silencios son en este tiempo especiales, llenos de elocuencia, nos cuentan muchas cosas, activan la memoria poniendo una voz muda a los recuerdos y nos alegran, entre emociones. Las emociones son capaces de unir lo que no pueden hacer la pura razón.
6.- Durante todo este tiempo biográfico y no sólo biológico, se recompone la prudencia, ella hará posible hacer lo que se debe en el momento oportuno y nos libera para dejar de ser victimas.
7.- El reposo, la pausa y el silencio que son incapaces de aportar velocidad a la vida, a cambio, permiten vivir acorde con nuestras posibilidades, sin hipotecas absurdas, disfrutando del gozo de la paz.

Mamá se ha trasformado en una persona muy realista, solo son problemas las cosas inevitables, el resto pueden ser afrontadas , -está cada día más fuerte- dice toda la familia. Estar con ella es un placer y un privilegio, regala fortaleza, madre de las virtudes.

Verdaderamente nuestra paciente salió adelante, vive hoy como tú y como yo, realiza con disciplina sus controles médicos periódicos. Hace mucho tiempo que dejó de ser una enferma, es sólo una paciente. Disfruta de un diálogo interior tal, que es capaz de ayudar a otros muchos que están sanos y lo ignoran.

LATIDOS DE SOLIDARIDAD

MYRIAM LÓPEZ DE HARO
Directora de Comunicación. Fundación Tejerina

Un corazón solidario

Cómo podríamos definir lo que significa la solidaridad... En sociología, se refiere al sentimiento de unidad basado en metas o intereses comunes; en el aspecto social, se entiende como la capacidad de entregarse a los demás, es decir, poder compartir tiempo, alimentos, sentimientos, etc. El Filósofo Séneca decía "No hay bien alguno que nos deleite si no lo compartimos".

La solidaridad muestra la ayuda altruista, generosa y desinteresada que surge del corazón y nos lleva a conectar con los demás buscando la forma de ayudar, porque aquel que da lo mejor de sí mismo al otro descubre que ya recibe el mayor premio y la mejor recompensa.

"Aquí hay un corazón solidario", es la acción que la Fundación Tejerina puso en marcha para captar recursos a beneficio de la salud de la mujer en el Tercer Mundo. Un proyecto destinado a detectar y frenar la incidencia de cáncer de mama entre este colectivo de mujeres.

Música y solidaridad se dieron cita en un acto celebrado el pasado 25 de junio en los jardines de la Fundación Lázaro Galdiano de Madrid, y que ha contado con el patrocinio de los Laboratorios Dermatológicos Avéne y del Centro de Patología de la Mama. En el marco de este acto tuvo lugar la entrega de Premios "Aquí Hay Un Corazón Solidario" a la diseñadora Sara Navarro y a la estilista y especialista en tratamientos oncológicos Ángela Navarro. El Dr. Armando Tejerina, presidente de la Fundación Tejerina, hizo entrega del reconocimiento a estas dos mujeres en agradecimiento a la vocación solidaria que han incorporado a su trayectoria profesional.

La actriz y presentadora Remedios Cervantes condujo este evento en el que participaron más de 350

Jardines de la Fundación Lázaro Galdiano

Jardines de la Fundación Lázaro Galdiano

Carmen Linares

El Dr. Armando Tejerina y Remedios Cervantes junto a las premiadas

Las Directoras del área de Madrid de los Laboratorios Avène junto a Cari Lapique y Caritina Goyanes

personas. Entre los que se encontraban numerosas personalidades. Durante el evento tuvo lugar un concierto de ópera de la mano de la Fundación Operística de Navarra, que lleva más de dieciséis años realizando actividades para divulgar la ópera y colaborar con otras instituciones benéficas. Además fue una grata sorpresa para los asistentes, el concierto altruista que, para contribuir a esta causa, ofreció la cantaora flamenca Carmen Linares, una de las grandes voces del flamenco a nivel nacional e internacional que deleitó a los presentes con un breve recital.

Lo recaudado en este acto sirve para dar continuidad a la primera Unidad de Patología de Mama que funciona en un campo de refugiados. Ser solidario no es solo facilitar cosas, lo más importante es ofrecer los medios para que la población a la que se ayuda consiga por si misma continuar con el proyecto.

Y lo escrito en estas líneas, sirve, para continuar dando las gracias a todos los corazones solidarios que de cualquier manera participaron en este acto y para intentar mostrarte a ti, lector, una ventana abierta al corazón y a la esperanza.

Caravana Solidaria 4x4 Madrid-Tifariti

Unidad de Patología de la Mama. Hospital de Rabouni

Campamentos Tindouf

Agenda

PUNTO de ENCUENTRO
Salud, Cultura y Sociedad

Actividades de 'Punto de Encuentro'

La Fundación Tejerina crea 'Punto de Encuentro' un espacio dedicado a la mujer y enfocado a aportar un plus de salud en su vida

Se enseñarán técnicas de autocuidado a través de talleres: nutrición, clases de cocina, ejercicio, maquillaje reconstructor, camuflaje de cicatrices, autoexploración, consejo genético, técnicas de autodefensa para mastectomizadas o coaching son algunos de los temas de los cursos que se ofrecerán periódicamente.

Además, en 'Punto de encuentro' se organizarán encuentros culturales como charlas, conciertos y cine-fórum. A las actividades, abiertas a todas las mujeres y hombres que así lo deseen, se podrá inscribir a través de la página web de la Fundación Tejerina.

Taller de cocina
La importancia de tomar alimentos ecológicos. Durante la clase práctica aprenderemos cómo prepararlos

Noviembre 26

Lugar: Aula de Estudios Avanzados. Fundación Tejerina
c/ José Abascal, 40. Madrid
Hora: 18'00 h a 20'00 h.
Más información: www.cpm-tejerina.com

Taller de perfume — **Diciembre**

Lugar: Aula de Estudios Avanzados. Fundación Tejerina
c/ José Abascal, 40. Madrid
Más información próximamente en www.cpm-tejerina.com

2015

Cine Fórum — **Enero**

Lugar: Aula de Estudios Avanzados. Fundación Tejerina
c/ José Abascal, 40. Madrid
Más información próximamente en www.cpm-tejerina.com

CEPSA FUNDACIÓN TEJERINA

Noviembre

24

Taller de exploración. Cómo realizar un autoexamen mamario

Lugar: Oficinas de Cepsa
Más información: www.cpm-tejerina.com

Diciembre

10-11

VIII Seminario Internacional e Interuniversitario de Biomedicina y Derechos Humanos

Lugar: Ateneo de Madrid. c/ del Prado, 21. Madrid
Hora: 09'00 h.
Más información: www.cpm-tejerina.com

2015

Taller de habilidades y simulación en patología de la mama para médicos de Cepsa

Lugar: Aula de Estudios Avanzados. Fundación Tejerina
c/ José Abascal, 40. Madrid
Mas información: www.cpm-tejerina.com

2015
Febrero

Jornada sobre Prevención de Cáncer de Mama

Lugar: Refinería Cepsa. Tenerife
Más información próximamente en www.cpm-tejerina.com

Patrocinado por

CEPSA

Editado por

FUNDACIÓN TEJERINA

Con la colaboración de

Centro de Patología de la Mama

Observatorio Europeo de Patología de la Mama

FEMA
Fundación de Estudios Mastológicos