



VALORAMOS TU OPINIÓN: CUÉNTANOS QUÉ TE PARECIÓ ESTA EDICIÓN, QUÉ FUE LO QUE MÁS Y MENOS TE GUSTÓ Y QUÉ PODEMOS MEJORAR O INCLUIR. PUEDES ESCRIBIRNOS AL: 0412-7638017 ¡TE ESPERAMOS!

OCTUBRE DE 2021

ALERTAN EL AUMENTO DE LA MORTALIDAD POR CÁNCER DE MAMA EN VENEZUELA

La situación de las pacientes oncológicas en Venezuela empeora cada año debido a la destrucción del sistema de salud del país. De acuerdo con la Alianza Nacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama, solo en 2019 murieron más de 2.800 mujeres por esta enfermedad.

César Miranda, gerente de Educación de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela, informó que desde el 2015 hasta 2021 aumentó la mortalidad de pacientes con cáncer de mama. Cada año se registran al menos 7.000 casos.

“Se requieren decisiones y acciones contundentes para poder reducir la incidencia de la mortalidad de esta patología”, aseveró durante la rueda de prensa el 30 de septiembre. Resaltó que, en promedio, la mujer venezolana pierde 19 años de vida por el cáncer de mama. Este es un trabajo publicado en El Diario.

No hay políticas públicas para abordar el cáncer de mama

Ludmila Calvo, presidenta de SenoSalud y sobreviviente de cáncer de mama, resaltó que en Venezuela no existe un registro nacional estadístico sobre esta enfermedad y tampoco hay políticas públicas para abordarlo.

Debido a que el Estado no se está ocupando de la situación, comentó que no hay personal en Venezuela capacitado, no hay equipos de mamografía ni de radioterapia. Por ende, prevé que la incidencia de muertes por la enfermedad aumente.

Para tratar el cáncer de mama, una persona requiere de al menos 2.000 dólares solo para el inicio del tratamiento y 10.000 dólares para completarlo, además de 50 dólares para la mamografía.

Situación de las pacientes con cáncer

María Consuelo Monsant, directora de SenosAyuda, señaló que desde el inicio de la pandemia han brindado asistencia médica y otros servicios a 2.268 personas. Además, donaron 1.367 exámenes de diagnóstico, de los que resalta la solicitud de mamografías, ecos y tomografías.

En el interior del país la situación es más difícil, faltan pruebas de diagnóstico, resonancias, radioterapias y otros tratamientos.

“Mujeres fallecen por falta de diagnóstico oportuno”

Luisa Rodríguez Táriba, presidenta de la Fundación de lucha contra el cáncer de mama (Funcamama) en el estado Carabobo, recordó que esta enfermedad es una problemática de salud pública y el aumento de la mortalidad se debe a la falta de respuesta del sistema.

Detalló que la pérdida de capacidades del sistema de salud público para la realización de pruebas de diagnóstico para diferentes tipos de cáncer, especialmente mamografías y citologías, se deben al desabastecimiento generalizado de equipos e insumos necesarios para su realización.

Falta de equipos y medicamentos

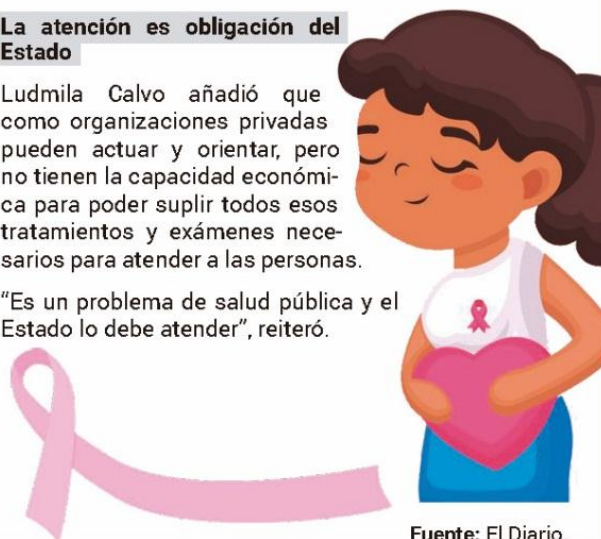
Rodríguez resaltó que la carencia de fármacos que debían ser suministrados a tiempo por el Instituto Venezolano de los Seguros Sociales (IVSS) dejó a miles de mujeres sin tratamiento oncológico.

La activista también abordó la migración interna de mujeres hacia Caracas para poder acceder a tratamientos, debido a que, de los 16 equipos de radioterapia públicos en el país, solo están en funcionamiento los de la capital. En cuanto a los medicamentos, hay disponibilidad solo en la farmacia de alto costo del IVSS ubicada en Los Ruices.

La atención es obligación del Estado

Ludmila Calvo añadió que como organizaciones privadas pueden actuar y orientar, pero no tienen la capacidad económica para poder suplir todos esos tratamientos y exámenes necesarios para atender a las personas.

“Es un problema de salud pública y el Estado lo debe atender”, reiteró.



Fuente: El Diario.

ESTAS ORGANIZACIONES PUEDEN AYUDARTE:

Fundación Amigos de la Mujer con Cáncer de Mama (FAMAC) Dirección: Centro Comercial Indio Mara, Maracaibo. Local C-19

Contactos:
0261-7832820

Correo: fundacionfamac@gmail.com

SenosAyuda Organización de desarrollo social que concientiza sobre la importancia de la detección temprana del cáncer de mama.

Atención médica y psicológica:
0212-9910215 / 0212-9916653.

O mensaje de texto al: 0412-3285437 / 0424-2668558
0412-3767400

Horario de atención: De lunes a viernes de 9am a 12pm



OCTUBRE DE 2021

TÓCATE ANTES DE QUE TE TOQUE

El **cáncer de mama** es el cáncer más común y la segunda causa de muerte por cáncer entre las mujeres en las Américas.

Cada año en las Américas más de **462.000** mujeres son diagnosticadas con cáncer de mama y casi **100.000** mujeres mueren a causa de esta enfermedad. Para **2030** el número de mujeres diagnosticadas aumentará en **34%**. El diagnóstico temprano junto con los avances en el tratamiento han llevado a mejores resultados para las mujeres con cáncer de mama.

Los programas integrales de prevención y control del cáncer de mama son esenciales para **reducir la carga de esta enfermedad**. Aunque las causas del cáncer de mama siguen siendo desconocidas, los factores que pueden aumentar el riesgo incluyen: los antecedentes familiares, la edad temprana en la menarquía (es el día en el cual se produce el primer episodio de sangrado vaginal de origen menstrual) y edad avanzada en el primer parto, el uso de hormonas, la obesidad y el alcohol.

La detección temprana, unida a un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado son necesarios para controlar el cáncer de mama.



¿QUIÉN?

Toda mujer debe realizarse un autoexamen de mamas a partir de los 25 años.



¿CUÁNDO?

El momento más adecuado es inmediatamente después de la menstruación, debes realizarlo el mismo día de cada mes.



¿POR QUÉ?

Esto te permite conocer bien tus senos y detectar con rapidez cualquier anomalía.



CÁNCER DE MAMA

RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN

Reducir el riesgo de Cáncer de Mama es posible, adoptando conductas y estilos de vida saludables, manteniendo el peso ideal, realizando ejercicio, evitando fumar y no consumiendo alcohol.

LLEVA UNA DIETA BALANCEADA

Consuma una dieta rica en verduras, frutas, baja en grasas animales y aumenta el consumo de fibra, como cereales integrales.

SI ERES MAMÁ

Alimenta a tus hijos con seno materno. Lo que protege a la mamá y al bebé.

MANTÉN UN PESO IDEAL

Evita el sobrepeso y la obesidad.

REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

Realiza de 30 a 60 minutos de ejercicio todos los días.

Come mejor

Piensa positivo

PARA VIVIR MEJOR

Camina 3 veces por semana

Haz yoga te ayudará a liberar tensión



OCTUBRE DE 2021

10 SIGNOS DE ALERTA AL EXPLORAR TUS SENOS

- Bultos o bolitas que no duelen
- Venas crecientes
- Inflamación en la mama
- Cambio de temperatura
- Grietas, heridas o erupciones
- Hundimientos en el seno o pezón
- Que uno de los senos se vea distinto
- Secreción marrón o roja
- Piel de naranja o textura irregular
- Dolor permanente

¿CÓMO REALIZAR UN AUTOEXAMEN DE MAMA?

- Acuéstate boca arriba. Coloca la mano derecha por detrás de la cabeza. Con los dedos del medio de la mano izquierda presiona la mama derecha suave pero con firmeza y movimientos pequeños.
- Examina toda el área, yendo hacia abajo hasta las costillas y hacia arriba hasta la clavícula.
- Estando sentada o de pie, palpa la axila, ya que el tejido mamario se extiende hasta esta área.
- Presiona suavemente los pezones, verificando si hay algún tipo de secreción.
- Párate frente al espejo. Mira tus senos y busca cambios en la textura como hoyuelos, arrugas, abolladuras o piel que luzca como cáscara de naranja.
- Observa la forma y el contorno de cada mama.



ES IMPORTANTE QUE TODOS ESTEMOS ATENTOS

- Con los brazos abajos fíjate si tus mamas presentan alguna deformación, si hay cambios en el color, o si tu pezón se ve hundido.
- Pon tus manos en la cintura, presiona firmemente e inclínate un poco. Busca alguno de los cambios ya mencionados.
- Ahora, busca los mismos cambios anteriores colocando tus manos detrás de tu cabeza, dejando los brazos extendidos.
- Ahora con la mano contraria, explora y palpa con movimientos circulares, desde la axila hasta el pezón buscando alguna protuberancia. Para luego repetir la maniobra acostado de espaldas.

OCTUBRE: MES ROSA

En Venezuela, se estimó un total de 7.093 nuevos casos y 2.819 decesos por cáncer de mama

- Evita consumir bebidas alcohólicas en exceso y fumar.
 - Autoexploración a partir de los 20 años al menos una vez al mes.
 - Realiza actividades físicas y mantén un peso adecuado.
 - Examen clínico desde los 25 años, realizado anualmente.
 - Procura una alimentación rica en fibra, baja en carbohidratos, en grasa animal y trans.
 - Desde los 40 años se recomienda realizar una mastografía anualmente.
- PARA REDUCIR EL RIESGO DE PADECER CÁNCER DE MAMA SE DEBE**

Fuente: Famac, OMS y Somos Uno.

Reporta lo que sucede en tu comunidad y recibe noticias por mensaje de texto o WhatsApp: 0412-7638017

@Mediosurve

www.mediosur.org



OCTUBRE DE 2021

EL SUICIDIO: PALABRAS DE PREVENCIÓN



El suicidio es un problema de salud pública. La salud mental forma parte del derecho a la salud. **La salud mental es un derecho**, no es un lujo. Los derechos humanos están para exigirse. La **Fundación Rehabilitarte** recuerda que es momento de exigir una vida digna y atención de calidad en materia de salud y salud mental.

Si necesitas atención psicológica gratuita, aquí puedes conseguirla:

La fundación Rehabilitarte dispone de una **línea telefónica para apoyar a padres, madres, cuidadores, niños, niñas, adolescentes y personas con emergencias emocionales en general.**

La línea está disponible de **lunes a sábado desde las 8:00 am hasta las 8:00 pm.** Puedes dejar un mensaje y te devuelven la llamada a la brevedad posible. **Estos son sus números de contacto:**

04246270439 (Lunes y martes).

04149610311 (Miércoles y jueves).

04246077865 (Viernes y sábado).



REHABILITARTE
UN LUGAR MÁS ALLÁ DEL DIAGNÓSTICO

También puedes buscar ayuda en:

Federación de Psicólogos de Venezuela:

Línea telefónica de Ayuda Psicológica (atención inmediata)

Horario

De Viernes a Miércoles
De 8:00am hasta las 2:00am

¿Cómo contactarnos?

0212-4163116
0212-4163118

Servicio completamente gratuito (solo paga el costo de la llamada)

Grupo Social Cesap:

Servicio de Atención Psicológica
"Acompañando en el Dolor"

Para acompañarte en los momentos que más necesites apoyo.

0412-5507600
0424-2925604

De Lunes a Viernes
De 8:00am hasta las 4:00pm