

100

Razones para vivirⁱ
Centro Nacional de Equidad de
Género y Salud Reproductiva,
México, 2011, 205, pp

Mario Gómez Zepedaⁱⁱ
e Hilda González Almarazⁱⁱⁱ

Soy mujer porque lo siento
porque siento esa fuerza
por mis venas
porque vibro y porque grito

Sentir (Heidi)



100
RAZONES
PARA VIVIR

A pesar de los avances de la ciencia médica, el cáncer de mama, en el ámbito mundial, es la primera causa de muerte por neoplasia en la mujer, con más de un millón de casos nuevos cada año. En México, con una frecuencia cada vez mayor, es uno de los principales problemas de salud de las mujeres, ya que la tasa de mortalidad ha tenido un incremento de 30 por ciento en los últimos 20 años, al pasar de 13.1 por 100 mil mujeres de 25 y más años en 1990, a 16.6 en el año 2009, cifra que se ha mantenido hasta 2011.

Un problema de salud en aumento y con alto impacto requiere de la respuesta de la sociedad en su conjunto, al reforzar la educación y la participación de las mujeres en el cuidado de su salud, con el fin de contar con un diagnóstico temprano y tratamiento oportuno.

En este contexto, **100 Razones para Vivir**, publicación impulsada por la Secretaría de Salud, a través del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR), es un material que refuerza el acompañamiento a las mujeres que reciben un diagnóstico y empiezan su propia lucha contra el cáncer de mama. A esta visión se suma la participación del escritor José Cohen, quien mediante la poesía retoma los testimonios de mujeres sobrevivientes de cáncer de mama, en algunos casos de sus familiares, y se convierte en una guía de razones para seguir adelante.

ⁱ Disponible en la página **web** del CNEGSR: www.cnegsr.gob.mx

ⁱⁱ Subdirector de Cáncer de Mama, CNEGSR. Correspondencia: mario.gomez@salud.gob.mx

ⁱⁱⁱ Supervisora de Cáncer de Mama, CNEGSR. Correspondencia: hildaglza_11@hotmail.com

Con este libro, el cual contó también con el apoyo de la Fundación Cim*Ab que animó a las mujeres a participar aportando sus testimonios y compartiendo esperanza, se busca además transmitir fuerza, valor, compañía y autoestima a las mujeres que padecen cáncer de mama, a través de las narraciones de aquellas que han vivido el impacto de la noticia, el deterioro de su cuerpo y han salido avante ante esta enfermedad.

¿Cáncer? No, para nada. Pasaron muchas cosas por mi mente pero nunca que fuera cáncer. De hecho, nunca nadie de mi familia había padecido cáncer. Ni nadie conocido. Podía ser cualquier cosa, pero ¿cáncer? De ninguna manera (...) Y finalmente llegó la noticia. Era cáncer. Me lo dijo mi papá, médico también, con la mayor ternura, el mayor tacto, la mejor voluntad y todo el dolor posible en un padre. Era cáncer. Y empezaba una nueva etapa. Y aquí la historia va de vuelta. Otra historia. La misma, mi vida. Esa otra vida.

Heidi (Sentir)

La obra está dividida en cuatro apartados, el primero presenta diez testimonios de mujeres que han vivido el proceso del diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama. Cada una de ellas relata, desde su experiencia, las emociones y sentimientos con los que hace frente a la enfermedad. Cohen identifica el sentimiento que se destaca en cada testimonio, con lo que da nombre a cada uno: Sentir, Esperanza, Amar, Corazón, Aliento, Fuego, Ser, Sueños, Vida y Ternura.

Me gustan las letras, me gusta escribir, de aquel proceso doloroso lo escribí todo y dejé en cada página mi sufrimiento. Todavía conservo el cuaderno, tal vez nunca lo vuelva a abrir, tal vez sí. No lo sé, solo sé que en 5 años no he tenido valor (...) El proceso más difícil de mi vida lo pasé sola, acompañada de una pluma y un papel, mis compañeras de quimio y mis enfermeras se convirtieron en mi familia (...) Cuando pensé que todo estaba perdido, busqué dentro de mí y encontré a mi mejor compañera, la fe. No, la esperanza no muere al último; la esperanza nunca muere.

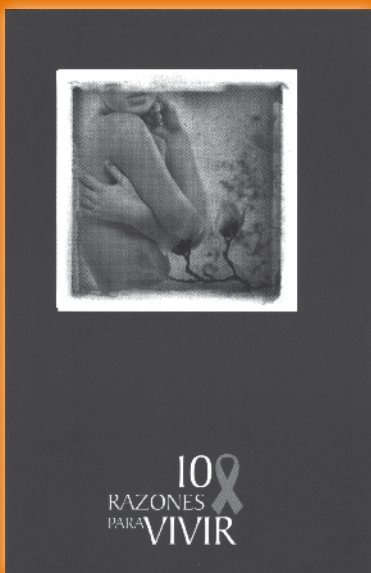
Anónimo (Esperanza)

En la segunda sección se recopilan los poemas que el autor escribe inspirado en el nombre que da a cada testimonio, como son los testimonios y versos que aquí se presentan:

Fe
Conciencia
Esperanza
Ilusión
en cada paso de mi ser

Esperanza (Anónimo)

En el tercer apartado se proporciona información sobre el cáncer de mama a través de una serie de preguntas de las más frecuentes, tales como, por qué puede dar y cuáles son los factores de riesgo que predisponen a una mujer



para enfermar de cáncer de mama; además de mencionar los factores protectores, las medidas para detectar el cáncer con oportunidad y los hallazgos que se pueden observar a través de dichas medidas. Se agrega información relacionada con el resultado anormal en una mastografía y los estudios que deberán practicarse para confirmar un diagnóstico de cáncer, así como las opciones de tratamientos. En ese mismo capítulo, se exponen las reacciones psicológicas que se presentan ante el impacto que puede ocasionar el diagnóstico confirmatorio, cómo reconocer y manejar las emociones que se presentan y algunas recomendaciones para favorecer la adaptación del cuerpo.

Por supuesto que mi historia es diferente. Todas son diferentes. Pero la mía es particular. El cáncer sacó a relucir una parte que yo no conocía de mí (...) Mucha gente piensa que durante las quimioterapias la gente debe de verse mal, sentirse mal reflejar un estado de tristeza y enfermedad. Yo decidí que así no sería (...) Por supuesto que no puedo decir que fue fácil, la quimioterapia es un proceso difícil que necesita todas las ganas y mucha fuerza. Sin embargo, sé que se puede salir adelante. A mí me ayudó a salir adelante lo que a tanta gente hunde en depresión: la vanidad.

Yolanda (Fuego).

El cuarto apartado es un directorio, por entidad federativa, de hospitales en los que se proporciona atención para la detección, el diagnóstico y el tratamiento del cáncer de mama; se incluyen otros datos de las unidades de atención médica que cuentan con equipo para la toma de mastografía de tamizaje, además de una relación de organizaciones que orientan y apoyan a mujeres con cáncer de mama.

En conclusión, esta obra, además de acompañar a quienes padecen o padecieron cáncer de mama, representa una guía de conocimientos generales sobre el cáncer de mama, con lo que se pretende motivar a la población femenina, según su edad, para tomar medidas de protección que permitan favorecer la práctica de acciones de detección temprana.

Padecer cáncer, cualquiera que sea la edad, educación o cultura, significa la pérdida de la salud y el ritmo normal de vida, lo que produce un gran desequilibrio tanto en la paciente como en su entorno social; la lógica se abandona, la integridad se fractura, la omnipotencia se acaba, la cotidianidad se rompe.

Durante los momentos de mayor ansiedad será difícil concentrarse en una lectura porque existe incertidumbre, miedo a lo inesperado, al dolor, al sufrimiento físico y emocional, a la condición familiar. Sin embargo, habrá espacios de reflexión y calma donde este volumen permita conocer la experiencia de otras mujeres en la misma condición, y sea este un incentivo para seguir adelante en la lucha diaria. Aquí se presentan cien razones para ello.

He decidido apoderarme de mis sueños
Con mis sueños
La sonrisa
que me guía

Fuego (Yolanda)