

UNA LUCHA CON ESPERANZA

«Ahora quiero vivir sana»

Mañana se celebra el día mundial contra el cáncer de mama, un mal del que cada año se detectan en España unos 16.000 casos = Tres mujeres afectadas explican cómo se enfrentaron a la enfermedad

CATALUNA GAYA
 BARCELONA

No se imaginaban que después de ese año -porque todas tienen muy claro que es un año viviendo en la oscuridad- se sentirían las vencedoras de una batalla. Detección del cáncer de mama. Culpa y miedo. «¿Por qué a mí?» Extirpación de un pecho. Esperanza, y dolor. Quimioterapia y radio. Miedo y ganas de tirar la toalla. 365 días pasan rápido para los que están sanos. Para ellas, fueron una cuchillada en la entraña. Un año después, supieron que habían ganado la primera batalla.

Cada año se diagnostican en España 16.000 casos de cáncer de mama. Según los estudios, la incidencia de esta enfermedad sufrió un aumento considerable entre 1970 y 1990. Solo en los últimos cinco años se han diagnosticado 67.600 nuevos casos.

Karin Sommer, de 39 años, supo

que algo andaba mal en su cuerpo el día que se encontró un bultito en el pecho. Era octubre del 2005. El 28 de noviembre salía del hospital tras una operación de cáncer de mama. Hace solo dos meses un informe del Hospital Clínic la declaraba «actualmente libre de la enfermedad». En ese momento sintió alivio y miedo. Tras ocho meses de estar bajo los cuidados de enfermeras y médicos, tenía que coger ella las riendas de su vida. Lo hizo.

Crisis vital

A Montserrat Domènech la operación la cogió recién cumplidos los 30 y recién entrando en eso tan complicado que es ser adulta. 26 años después dice que la extirpación de los dos pechos le cambió la vida: «Aprendí a ser yo misma, a valorar lo importante, a comer de una manera más saludable».

Maria Dolores, 53 años, ha supera-



► Vitalidad ► Karin Sommer, en su casa de Barcelona.

LA ESTADÍSTICA

Solo en los últimos cinco años se han diagnosticado 67.600 nuevos tumores

do la fecha crítica de los cinco años. La operaron hace seis años y medio y ahora los médicos aseguran que tiene un 70% de probabilidades de que la enfermedad no reincida. Dice que se siente aliviada, que ahora

quisó reconstruir el pecho y que el cáncer la hizo consciente de que «somos como un yogur, tenemos fecha de caducidad y que hay que vivir la vida al día».

Es esa conciencia absoluta de que la vida se puede acabar en un chasquido de dedos y el amor que todas ellas profesan a la vida lo que hace diferentes a estas mujeres. Cada una a su manera, cada una con las cicatrices físicas, emocionales y psicológicas que quedan tras la enfermedad, viven ahora con normalidad. Si una es mujer, es imposible no tocarse el pecho cuando ellas hablan del dolor, de las cicatrices, de la caída del pelo, de los vómitos, del primer día -tras la quimioterapia- en que sienten que vuelven a tener el control. Ellas lo hacen con una naturalidad sorprendente.

«El cáncer es una crisis vital que no nos deja continuar viviendo como lo hacíamos antes. No basta con sobrevivir a la enfermedad, hay

AVUI AL CCCB INAUGURACIÓ DE KOSMOPOLIS

FESTA INTERNACIONAL DE LA LITERATURA DEL 18 AL 22 D'OCTUBRE. BARCELONA. CCCB



CONDENSA I AMPLIFICA

19.00 h Obertura de l'exposició Seguir Vivint de Miquel Hualde i de Miquel Àngel. 19.30 h Acte inaugural amb la participació de l'escriptor ucraïnès Iuri Andrukhovitch. 20.30 h Conferència dins el tema Interpersonal, per Fatima Anara i Maria Ribó. 21.30 h Introducció, col·loqui i exhibició d'islam poetry amb Melsa, Waleed i Sassi Williams, entre altres. Des de les 19.00 h es podrà accedir també a l'espai interactiu Kosmópolis, a una nova entrega del canal experimental de televisió Canal Aïa i al Pòd Kosmópolis, amb narracions orals, recitals de llibres i la Word Web Web.

Una producció de



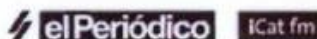
I la col·laboració de



Patrocinador principal



Mitjans de comunicació oficials



CCCB
 Montalegre, 5 08001 Barcelona
 Tel. +34 93 300 41 00
www.cccb.org/kosmopolis

Detección: la autoexploración mamaria

Hay que realizarla cada mes, cinco días después del último día de la regla



A FRENTE AL ESPEJO

Observa cualquier cambio de:

- ▶ Aspecto
- ▶ Tacto de tu pecho
- ▶ Tamaño o bultos
- ▶ Secreción por el pezón

Palpa los pechos en cuatro posiciones:

- ▶ Brazos colgando
- ▶ Brazos en jarra
- ▶ Brazos en alto
- ▶ Inclinada hacia delante



B TUMBADA

Boca arriba con una almohada bajo el hombro derecho

- ▶ Mano derecha bajo la nuca
- ▶ La yema de tres dedos de la mano izquierda sobre la mama
- ▶ Palpa realizando pequeños movimientos circulares
- ▶ Igual en el pecho izquierdo



C EN LA DUCHA

Mano enjabonada y dedos planos

- ▶ Palpa la mama
- ▶ Realiza los mismos movimientos en el otro pecho

Fuente: Fundación para la Investigación del Cáncer de Mama Estée Lauder

CRISTINA CLAVÉROL

que aprender a vivir exactamente el tipo de vida que queremos», explica Karin Sommer. Para ella, la detección del cáncer fue un shock: «Pasé un tiempo en el que no quería creer la verdad, luego empecé a luchar y me di cuenta de que por mi trabajo tenía más herramientas que otras mujeres para poder luchar. Tras la operación, sentí alivio y ahora, aunque aún tengo miedo, estoy decidida a hacer todo lo que esté a mi alcance para continuar mi vida con salud».

Sommer, entrenadora desde hace 10 años de una metodología que enseña a la gente a reconocer y a parar actitudes que los limitan y los dañan, explica que no podía quedarse de brazos cruzados: «Decidí que tenía que enseñar a otras mujeres a ser egoístas, a ser decisivas, a conectarse con su cuerpo. Por mi trabajo, yo podía controlar mejor las náuseas, sabía cómo parar todo el ruido que tienes en la cabeza y que



▶ Amistad ▶ Maria Dolors y Montserrat, de Àgata.

te quita fuerzas para continuar. Si no lo haces, pierdes».

Ahora ha creado un grupo de trabajo bajo el título *Tomemos las riendas de nuestras vidas*. «Tras la enfermedad, es un buen momento para

LA PRESIÓN SOCIAL

«La sociedad nos pide que seamos guapas, jóvenes y con dos pechos»

saber qué límites nos ponemos nosotras mismas y aprender a vivir en nuestro cuerpo».

La clave: la detección

Casi todas las mujeres coinciden en que fueron ellas mismas las que se encontraron ese bulto que hizo saltar las alarmas y todas hablan de una palabra clave: «Detección». «Me habían hecho una mamografía dos meses antes y no habían visto nada. Me lo encontré yo misma en la ducha», explica María Dolors. Montserrat se acuerda de que fue hablando con una amiga por teléfono que notó un bulto raro. Las dos mujeres, Montserrat y María Dolors, forman parte de Àgata, una asociación de mujeres afectadas por cáncer de mama que trabaja para dar apoyo a las mujeres afectadas y a sus familiares.

Tras 11 años al frente de esta asociación, las dos hablan sin tapujos de la enfermedad, de la fuerza que

tienen que tener las mujeres para hacer frente a la enfermedad, de la muerte de algunas compañeras a causa del cáncer, un mal del que hace unos años eran muy pocos los que se atrevían a pronunciar su nombre en voz alta. «Para una mujer es fatal. La sociedad nos pide que seamos guapas, jóvenes y con dos pechos. Con la enfermedad, aprendes a relativizar todo. Vives al día y no te importa si la gente no entiende tu postura», dice María Dolors.

Mañana, 19 de octubre, es el día mundial contra el cáncer de mama. Ese día las mujeres afectadas reivindicarán que ellas luchan para ganar la batalla. «No hay que ser víctima. Ser afectada es una oportunidad para aprender a tomar responsabilidad por nuestra propia vida», dice Sommer. Los primeros 365 días, ellas libraron la batalla más dura. Ahora toca vivir y seguir luchando. ■