



DESMITIFIQUEM
EL CÀNCER
DE MAMA

(gAmis)
Grup d'Ajuda Mama i Salut

Barcelona 2004

(gAmis)

Telèfon 687 87 88 18
(feiners de 16 a 20 hores)

www.gamisassociacio.org
gAmisasociacion@hotmail.com

Apartat de correus: 12026
08080 Barcelona

INTRODUCCIÓ

El llibre que tens a les mans vol ser un petit homenatge a tots els professionals que s'han dedicat i es dedicaran a prevenir, detectar i tractar el Càncer de Mama.

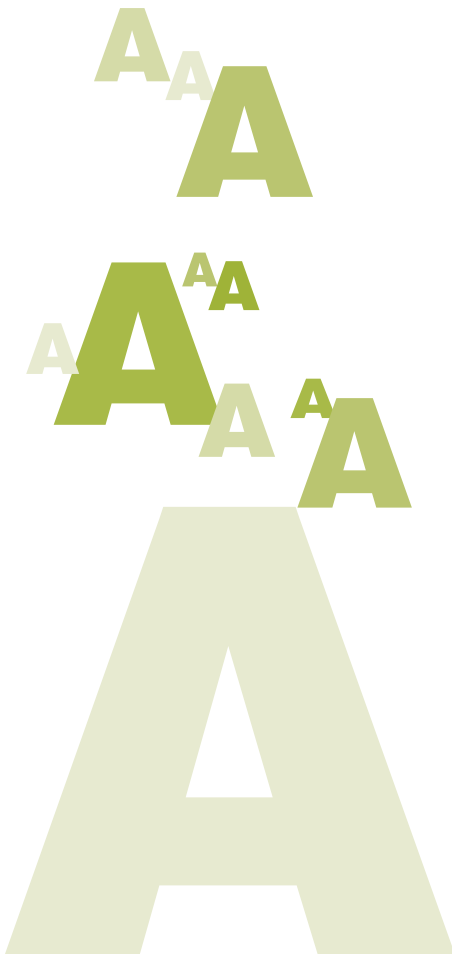
Els textos son una selecció de cites d'autors que reflexen emocionalment l'estat de les pacients i sobretot escrits de les pròpies afectades amb relats i anècdotes del seu univers particular.

En commemoració del dia mundial del Càncer de Mama, que es celebra el 19 d'octubre de 2004, aquest recull és una aportació més als actes organitzats per (gAmis), grup d'ajuda mama i salut.

Celia Escudero

Presidenta de la Associació GAMIS

Barcelona, 19 de Octubre de 2004



El testimoni de l'experiència interna d'una malaltia és el primer punt de partida per obrir la finestra de la comunicació. Els relats de diferents dones ens apropen a un dolor que es pot sanar amb l'ajuda de la comunicació i del diàleg.



El Grup d'Ajuda Mama i Salut (gAmis)

és una associació creada per un grup de dones afectades de càncer de mama. Fundada l'any 1997, sorgeix a partir de la iniciativa d'un grup de dones que van coincidir en les sessions de "*cura del braç i prevenció del limfedema*" que es porten a terme al Servei de Rehabilitació que pertany a la Corporació Sanitària Clínic, de Barcelona.

Aquestes dones foren liderades per Teresa Sasal Lasaosa, primera presidenta de (gAmis), gran treballadora i lluitadora, gràcies a la tenacitat de la qual es va poder tirar endavant l'associació. D'ella és la idea que en el logo representatiu de l'associació surti la paraula SALUT.

El logo és de color verd i expressa l'esperança, que és el més important per a les persones que formen part de (gAmis): esperança de superació d'aquesta etapa. La A majúscula en mig de totes les altres lletres es destaca de la resta de sigles, ja que és la inicial de la paraula ajuda i també de amiat, ambdues finalitats de la nostra associació. El parèntesi vol explicar un punt important: aquesta etapa de la malaltia, que pot ser superada, tenint, un principi i un final i, amb el temps, convertir-se en un mal son, però que ja ha passat. El parèntesi es pot tancar i la vida pot tornar a ser com abans de la malaltia.

Mai no seré
Prou vella
Ni prou covarda
Com per no tornar
a començar
de cap i de nou
amb les mans
buides

Fundació
Maria Aurelia Capmany

Anecdotalari

Això que segueix, és un recull dels comentaris de les reaccions de les persones properes quan els fas saber que t'han diagnosticat un càncer.

En cap moment està fet amb una intenció sarcàstica ni de recriminació de cap de les reaccions, en absolut, sinó tot al contrari.

Penso que quan et trobes amb un problema greu de salut, les persones que t'estimen, t'envolten d'un vel de protecció, potser de complicitat, de solidaritat per tal de fer-te costat i ajudar-te a superar el mal moment. Aleshores tothom, amb la millor de les intencions, et diu frases o coses que segurament tu mateix has dit en ocasions similars i que ara et fan esbotzar un somriure, quan les escoltes, ja que, valores més la intenció i el sentiment que el significat real de les frases o dels consells.

A continuació passem a exposar unes quantes aportacions del grup de persones que assistim a les sessions de fisioteràpia.

Abans de les vacances de Setmana Santa vaig anar a buscar el diagnòstic de la biòpsia, la Doctora me'l dóna i em fa saber que pateixo càncer, les seves paraules van ser:

- Vostè ara vagi-se'n tranquil·la de vacances de setmana santa i quan torni vagi al metge. Quan abans millor.
"Tranquil·la" ... (Podeu suposar lo tranquil·la que em va deixar l'enunciat de que patia càncer...)

• • •

- Això no és res, de seguida estaràs bé.
- Tranquil·la, ara "cortan por lo sano" y se aseguran.
- Buf! Quin pal, has d'estar destrossada.
- Si et tallen el pit, no és res, la qüestió que et salvin la vida.
- Ui! T'ho han trobat a temps, quan te n'adonis, ja estarà tot passat.

• • •

- M'he de mentalitzar, noia, si me'l tallen segur que em faré la reconstrucció.
- Si, ja, però... quina angúnia, ¿no? De què deu tenir tacte? Uix!

• • •

- Si t'han de tallar el pit... quin pal, no? Ha de costar molt de superar, és una amputació... M'imagino com et deus sentir... Ha de ser tan difícil de superar.

• • •

- Oh, quin greu que em sap. Ara que... una amiga meva sí que ho tenia fotut per això, perquè quan li van descobrir ja estava molt avançat, i al cap de poc li van haver d'operar l'altre pit, i s'ho va passar fatal!

• • •

- Quan et van treure del quiròfan i et van pujar a l'habitació, estaves molt maca. Se't veia una cara relaxada i tranquil·la... no semblava que t'acabessin d'operar. Em vas recordar molt la mare d'una amiga meva, que també quan la van pujar del quiròfan tenia aquest aspecte tan dolç... Pobreta, va morir fa sis mesos. Era un càncer molt "complicat". Primer estava molt bé, però la van haver de tornar a operar i ja no se'n va sortit.
Va patir força, per cert.

- Ui, quina bona cara que fas. No sembla que t'acabin d'operar!
- Ja, però em sento molt cansada i fluixa...
- Home què vols, no és cap broma el que t'han fet... Però vaja, que estàs perfecta, caram!

• • •

- Ja veuràs com ara aviat et sentiràs bé. Una quimioteràpia fluixeta, poques sessions, tranquil·la, que tot anirà bé, ja ho veuràs.
- Sí, ja veure'm...
- Bueno, esperem com reacciones a la quimio, es clar!

• • •

- Goita, aquesta, va i s'adorm quan la venim a veure! Ens ha deixat plantats!
És clar que potser necessita descansar, fa tan poc que l'han operat. Però mira, nosaltres aquí amb un pam de nassos...

• • •

- Noia, tens un aspecte excel·lent! Ningú diria que t'acaben d'operar... i que, com t'ho vas trobar, te'l vas trobar tu el bulto?
- Bé, sí, ja el tenia controlat, i em vaig adonar que havia crescut i vaig anar al metge.
- Jo fa un munt d'anys que no hi vaig al ginecòleg. Total, de què serveix?
- Dona, jo fa molts anys que tenia el bulto i si no el controlo, potser l'any que vé ja no ho hagués comptat...
- Mira, més al meu favor, ¡vés de què t'ha servit controlar si al final t'han hagut d'operar!

• • •

- Hola, et truco per dir-te que ja tinc el diagnòstic: -És càncer-
- M'ho dius de broma, oi?

• • •

- Una companya va comentar l'altre dia que un dels comentaris que l'havia molestat més va ser el d'alguna persona que li havia dit:
- Un càncer? Tranquil·la, això és una vulgaritat, és com un encostipat... (sense comentaris...)

- A la cafeteria em trobo amb una senyora gran, coneguda de fa anys, que em mira mal dissimuladament el mocador del cap... Per fi no pot més i em saluda:
- Ah, ets tu, oi? Et mirava, et mirava i no...
- Li comento la situació, i des de la seva cadira es senyala els seus dos pits tot dient:
- "Un o tots dos"?
- No, només un.
- Ah! No et preocupis. Jo tinc senyores amigues que els hi han tret els dos i son senyores... maques, bones persones... estan ¡tan bé!

• • •

- Ja vas per la tercera? I què, com ho portes?
- Dona, és pesat, suposo que el cos se'n ressent...
- Oh, i tant! Ha de ser terrible, cada vegada pitjor... A veure si ho pots aguantar... Has d'estar destrossada... I què, no deus tenir forces per res, mareig... ugg!!! Sé com et deus sentir. Esperem que ho resisteixis tot.

• • •

- Què, com estàs?
- Mira, vaig fent, dies de tot.
- Oh, però si se't veu perfecta. Va dona, que ja ho tens tot passat, on va parar, amb la bona cara que fas!

És sorprenent, la quantitat de persones que amb la millor bona voluntat, et pregunten com estàs i a continuació, gairebé sense deixar-te contestar elles mateixes et responen de com et trobes. Ah! I no els diguis que no et sents bé, perquè pel teu aspecte ja han deduït i decidit i t'han "explicat" quin és el teu estat físic, anímic, i el que calgui...

Suposo que a tots ens costa assimilar i acceptar la malaltia en les nostres vides i la foragitem de seguida, de vegades sense tenir en compte la opinió del propi malalt com si d'aquesta manera s'arreglés la situació de la persona afectada, s'esborrés... En fi que, hi ha moments que quan ho veus a venir, et venen ganes de dir al que et pregunta:

- ¿Com estàs?
- Mira, potser tu m'ho podries explicar millor que jo mateixa...

CANNABIS.... ¿SI O NO?

“El cannabis para uso terapéutico no tiene nada que ver con el consumo lúdico y recreativo”. Los riesgos son diferentes, y los efectos, también. El caso es que, administrado correctamente – no se trata de fumar a destajo–, el cannabis se supone beneficioso para aliviar síntomas –atención, no para curar– relacionados, entre otras afecciones con la esclerosis múltiple, los espasmos y las convulsiones musculares, el cáncer, el VIH / sida, los vómitos y las náuseas derivados de la quimioterapia, la radioterapia y la medicación antirretroviral; también como estimulante del apetito. Igualmente ayuda en los dolores crónicos de origen nervioso.

Pero los científicos hacen una consideración final que invita a la reflexión: aprovechar el debate sobre el uso terapéutico para reforzar otros intereses ligados a la legalización y para extender el mensaje de que el cannabis es inofensivo es una falta de responsabilidad.

Magazine de El Periódico

19 septiembre 2004

GALLETAS MUY CHOCOLATEADAS DE MARIJUANA

Salen 28 galletas / Horno a 150 ° C

BATE:

175 gramos de chocolate fondant negro fundido a fuego lento.

7 cucharaditas – 2/3 de taza (14 – 56 gramos) de harina de hoja de marihuana*

1/2 taza de mitad de leche y mitad leche condensada

1/2 taza de mantequilla fundida

AÑADE:

1/2 de taza de azúcar

2 cucharadas de café molido o instantáneo

AGREGA Y BATE: 1,5 tazas de harina

1 cucharadilla de levadura en polvo

Reparte la masa en una bandeja para cocinar con una cuchara. Hornea durante 20-30 minutos.

La cocina de la marihuana

Tom Flowers. Editorial Virus

ANÈCDOTA

Durant el tractament de quimioteràpia vaig viure moments de tota mena.

Una anècdota molt divertida va ser un dia quan la meva filla, al veure com escampava marihuana per damunt del plat macarrons, em va dir...

“mama a mi no em posis orenga als macarrons”.

SOLO PARA MUJERES FENOMENALES

Siempre ten presente que la piel se arruga,
el pelo se vuelve blanco, los días se convierten en años...
Pero lo importante no cambia; tu fuerza y tu convicción
no tienen edad.

Tu espíritu es el plumero de cualquier tela de araña.
Detrás de cada línea de llegada, hay una de partida.
Detrás de cada logro, hay otro desafío.

Mientras estés viva, siéntete viva.

Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo.

No vivas de fotos amarillas...

Sigue aunque todos esperen que abandones.

No dejes que se oxide el hierro que hay en ti.

Haz que en vez de lástima, te tengan respeto.

Cuando por los años no puedas correr, trota.

Cuando no puedas trotar, camina.

Cuando no puedas caminar, usa el bastón.

Pero nunca te detengas!!!

Teresa de Calcuta

Experiències viscudes

EXPERIÈNCIES VISCUDES A PARTIR DE SABER QUE TENIA UN TUMOR MALIGNE

Jo havia treballat a hospitals, no com a infermera ni doctora, sinó com a administrativa, i havia tingut ocasió de passar per diferents departaments i serveis, però quan em van avisar per fer-me la mamografia vaig poder comprovar que existeix un equip dedicat a la patologia de càncer de mama, (a mi la paraula "càncer" no m'agrada i no acostumo a utilitzar-la), molt ben organitzat i coordinat.

Quan vaig anar a fer-me l'ecografia ja m'esperava la doctora, i no em vaig haver de preocupar de demanar hora per res i m'ho van donar tot organitzat i programat (la part negativa d'això és que vaig pensar que realment era greu).

Una altra cosa negativa és que el meu marit ja havia estat casat anteriorment i la seva dona va morir d'això. Vaig pensar més en ell que en mi. He de dir també que ho porta molt bé i m'ajuda el màxim, sobretot perquè no està tot el dia planyent-me. És molt important per mi intentar fer la vida el més normal possible.

La gent en general s'ha tornat més carinyosa amb mi. Persones a les que només saludava pel carrer s'han preocupat i m'han trucat contínuament per interessar-se pel meu estat de salut i sobretot per animar-me.

M'ha sobtat la gran quantitat de persones que patim del mateix mal, i sobretot que cada vegada hi hagi més gent jove.

Em fa molta gràcia que un nebot que tinc de vint anys em truqués per dir-me que no patís si em queia el cabell, que després estaria més guapa i sobretot que si necessitava "MARIA" que anés al tanto a qui la comprava, que li digués a ell (de moment no me n'ha fet falta).

Una altra part negativa també ha sigut que la meva mare que ara té vuitanta tres anys ho porta molt malament, i sempre sembla que estigui enfadada amb mi i per exemple no em puc treure la perruca davant d'ella perquè li fa impressió. I encara li fa més impressió el fet de que m'hagin de donar radioteràpia que la quimioteràpia. És clar, és que el meu pare va morir d'un càncer de pulmó i en aquell temps li feien la bomba de cobalt i el deixava molt aixafat, i pensa que això és el mateix.

Em sorprèn que la gent em digui que sóc molt valenta perquè no m'enfonso, jo crec que això és un estat d'ànim que no es tria. El que m'enfada és les limitacions que em produeixen tant la quimio que em deixa esgotada, com el fet de tenir el braç inflat i no poder fer tot allò al que estava acostumada.

Ana

• • •

Fue todo muy rápido. El diagnóstico, la operación, la recuperación. Tras el miedo inicial, o que quieres es acabar cuanto antes.

Para mí fue muy duro el momento en que me dijeron el tratamiento: QUIMIOTERAPIA. No me lo esperaba. Mi deseo de acabar cuanto antes, se truncó ahí. Me paré en seco. Yo, que siempre voy demasiado aprisa. Yo, que paso por los sitios como una exhalación. Yo, que no tengo tiempo ni de mirar el paisaje. Me quedé quieta. Desde entonces ya no corro. Ahora miro a la gente a mi alrededor. Ahora " pierdo " o mejor dicho, " gano " el tiempo hablando con la gente. Y el mundo no se para, sigue su ritmo. Bueno, yo sigo el mío.

Al llegar al departamento de rehabilitación del clínico, llegué al oasis. Un remanso de paz en medio del torbellino de mi cabeza. Tenía tantas dudas... Algunas cosas las preguntas, otras, las descubres, pero ya no te asustas.

Lo vives, lo sientes, LO SUPERAS. Es una etapa más en tu vida. Sacaremos algo bueno, seguro, aunque solo sea valorar la compañía de las personas que te quieren.

Por cierto, hace años que tenía ganas de ver como me quedaba el pelo cortito a la cara. Llegó el momento, y ha sido todo un éxito.

Angels

El día que me diagnosticaron la enfermedad, pensé: ¡Qué putada! Después me hice dos preguntas: ¿por qué a mí? ¿Qué he hecho yo? No tuve respuesta, pero me dije que no iba a hundirme y no lo he hecho.

De vez en cuando me siento un poco culpable y entonces mis hijos me dicen "No te sientas culpable por no haber podido hacer cosas este verano, mamá. El año que viene haremos el triple de cosas." Tranquila mamá, "no pasa nada".

Con su ayuda, mi entorno, la familia, amigos y con la gente de rehabilitación, todo se lleva mejor. Yo estoy muy animada y optimista.

Conchi

• • •

A TI MUJER, PARA QUE MANTENGAS LA ALEGRÍA DE VIVIR A PESAR DE LA DIFICULTAD

Cuando, día a día, tu cuerpo se esté reparando.
No estarás sola y tu espíritu no desfallecerá.
Podrás tener como yo he tenido.

Una mirada de complicidad. Como la de Montse, Joana, Laura, Elena, Rosa, Carmen, Angels, Teresa y tantas otras compañeras de viaje que se han probado y se probarán, sonrientes, pañuelos sin parar.

Un teléfono al que llamar. Como el de mi oncóloga que es particular y cuando llueve se moja como los demás.

O el "busca" del oncólogo de guardia del hospital. En el que con un poco de suerte te podrá atender mi oncólogo preferido, mi querido Pep. Que no para de hacer guardias y que te atenderá con cariño porque todavía cree en el "valor del conocimiento subjetivo" del paciente.

La ironía de Montse que te hará sonreír además de preguntarte si tienes pelotas, "las pelotas".
La atención y la simpatía de Margarita, Mariana o Griselda a las que podrás conocer batallando con el día a día en el hospital.

Cuando, día a día, tu cuerpo se esté reparando.
No estarás sola y tu espíritu no desfallecerá.
Ya lo verás.

C. L. N.

• • •

Vaig tenir un càncer de mama, del qual me'n vaig sortir després d'una operació i de fer tractaments de quimio i radioteràpia. No em va caure tot el cabell, en vaig conservar uns quants que, quan em llevava al matí, es quedaven en l'aire, amb un aspecte que a mi em semblava molt lleig i que reflectia el meu estat físic.

Un matí, la meva filla em va dir que semblava en Guille, el personatge del còmic Mafalda. Em vaig mirar al mirall i vaig trobar que tenia raó. Vam riure i des de llavors, ens ho preniem amb humor. "Avui estàs molt Guille", "aquest matí no ho estàs gaire", etc.

Vaig començar a veure'm amb un aspecte més divertit que horrible. Un día, la psicòloga amb qui feia teràpia, em va preguntar si era capaç de prendre'm amb humor el que em passava. Em vaig adonar que, si és possible (no sempre ho és) una mica d'ironia també pot ajudar a superar els efectes col·laterals de la malaltia".

Carme N.N.

• • •

Al clínic et trobes més acompanyada i més segura de tu mateixa.

Carme B.

• • •

Tenia molta por i vaig plorar molt. El doctor em va tranquil·litzar molt. Si cal treure, el treurem, si no, no. Vaig estar molt contenta.

Finalment me l'han hagut de treure. Però continuo estant molt contenta de tot l'equip.

Francisca

SI EM PREGUNTES PERQUÈ ESTIC CONTENTA... REFLEXIONS A L'ENTORN D'UNA MALALTIA.

Si em preguntes perquè estic contenta després d'un terrabastall tan important gairebé no t'ho ser dir, però estic contenta. Si ho hagués hagut de triar, no ho hauria triat mai. Preferiria no haver viscut mai aquell instant de descobrir la malaltia, però...

va venir sol sense demanar-ho, sense permís, sense avisar, sense trucar a la porta.

De cop i volta et trobes amb un diagnòstic que tant sols coneixes tu, que cal comunicar-ho a tots els que estimes i no saps com fer-ho, perquè...

va venir sol sense demanar-ho, sense permís, sense avisar, sense trucar a la porta.

De cop i volta desfila davant teu un tractament llarg, dur i difícil, que vas coneixent a poc a poc, sobre tot a mida que el vius i arriba un moment que no saps com fer-ho, perquè...

va venir sol sense demanar-ho, sense permís, sense avisar, sense trucar a la porta.

Però de cop i volta recordes:

Que la vida continua, que la vida és lluita, que la vida és saber tirar endavant, que la vida està feta de moments difícils i fàcils, que la vida està plena de sorpreses i que els moments més difícils et donen sorpreses molt agradables, perquè...

tens una família que t'estima,

tens amics que t'embolcallen,

tens un equip de professionals que no et deixen,

tens possibilitats de lluitar i

tens possibilitats de guanyar

i aleshores estàs contenta perquè...

va venir sol sense demanar-ho, sense permís, sense avisar, sense trucar a la porta.

Teresa

De vegades penso que, com puc estar més afectada perquè m'ha caigut el cabell, que no pas pel fet de no tenir pit... Quan de fet, el cabell és transitori i creixerà després del tractament i el pit no.

Me n'adono que no surto tant de casa per aquest motiu. Em sembla que la gent em mira. Si porto mocador veig ulls que em miren amb tristesa. Si porto perruca veig ulls somrients i llavors penso que la porto torta. Ja em passarà... Ho aniré assumint, com el pit. Que per cert, fa temps que quan dormo em somnio sense ell.

Encara no entenc com havent-hi tants avenços en els estudis d'aquesta malaltia, la quimioteràpia sigui tan agressiva, tant per dins com per fora. Espero que es segueixi investigant perquè és molt dur passar per tot això.

Només ho sabem els que ho patim.

No cal explicar el que vaig sentir i com em sento d'ençà que em van diagnosticar el càncer, ara ha fet tres mesos, perquè seria molt llarg. Es barregen molts sentiments a l'hora.

El que sí que vull dir és que estic orgullosa de mi mateixa, i aquest és un sentiment que no és gaire corrent amb mi. M'ho he pres amb molta enteresa i procuro no enfonsarme per tot això.

Ara visc una altra etapa de la meua vida que no sent gens agradable faig tots els possibles per minimitzar aquest mal tràngol que ara em toca viure. Ja no només per mi si no també pels que m'envolten.

He de donar les gràcies al centre de Rehabilitació de l'Hospital Clínic, pel suport que m'han donat, tant en el tracte professional, com en el tracte humà. Encara que he de reconèixer que el primer dia tenia ganes de fugir.

Així com també vull donar les gràcies a totes les dones que he conegut amb la mateixa situació. Fa que no em senti sola davant aquesta lluita.

Tinc ganes de tirar endavant amb la il·lusió que d'aquí un temps em faré la reconstrucció, ja m'haurà crescut el cabell i el temps farà que m'oblidi d'aquest malson. Però que també em serveixi per valorar la vida més que abans.

Marisa

CONVIVINT AMB EL CÀNCER

Què m'has dut càncer?

Canvis a la meva vida. Projectes nous. Canvi de prioritats. Sentir-me estimada per moltes persones. Valorar el temps d'una altra manera. Tristeses indefinides, que poden durar hores o potser només segons. Molt cansament, molt. I no arribar, no arribar a tot el que bull en el cap. Calcular malament el temps i les forces.

Gent amb la que t'agrada estar. Necessitat de moments de solitud. Cuestionar-me el sentit de la vida més que abans. Estimar el dia a dia més que abans. Ganes d'acabar o desànim en alguns moments. Ganes de compartir molt amb tots els que m'estimen i m'ajuden. Sentir-me molt a prop dels malalts i de les malalties. De la gent... Ràbia per l'absurditat del sofriment i de la vida. Sentir-me lletja quan m'he quedat calba. Però sentir-me reconfortada quan els que m'envolten m'han trobat maca i m'han dit que tenia el cap bonic. Acostumar-me a veure't calba i perdre la vergonya que m'hi vegin els altres. I pensar que no té importància un cap pelat i que puc anar si estic animada orgullosa pel carrer amb la bola de billar...

Acceptar amb humilitat que no tinc les forces d'abans. Tenir esperança i procurar estar alegre i animada i fer plans i projectes i no ensorrar-me. Ni per mi ni pels altres. I donar gràcies de tenir tant d'amor al voltant:

A casa, al veïnat, entre els amics, amigues, i companys, a l'hospital. Pensar que la malaltia forma part de la vida. De la vida que un dia s'ha d'acabar amb malaltia o sense i que val la pena estar content sempre que es pugui i donar amor i rebre'n i ser solidari i estimar i pensar en els altres...

Tot això ho pensava ja abans, però ara el càncer amb el temps que em dóna, amb les estones de repòs forçat, amb els viatges als metges a l'hospital, a tot el que comporta la malaltia i les seves conseqüències, encara m'ho fa veure amb més profunditat.

Càncer, marxa, no tornis mai més, però gràcies per tot lo positiu que has aportat a la meva vida, o que has dut a la meva vida les conseqüències de la teva arribada.

Marta

LA VIDA SIGUE...

Hola, mi nombre es Rosa, voy a contar la vivencia de mi enfermedad.

Un día en el año 1988 explorándome los pechos me encontré un quiste en el pecho izquierdo y me alarmé mucho. En aquel momento mi ginecólogo me dijo que no era nada, pero yo le pedí que me hiciera una mamografía. Me la hicieron y resultó que sí era "algo". Me querían sacar todo el pecho, pero yo con 38 años me veía muy joven para verme sin pecho. Al fin me extirparon solo el bulto y "limpiaron" alrededor. A continuación me dieron Quimioterapia y Radioterapia. Quedé curada y con el paso del tiempo, lo olvidé.

Pasados dieciséis años, en una de las revisiones rutinarias y ya muy acostumbrada a ellas, pues siempre salían bien, cual fue mi sorpresa al encontrarme otro quiste en el mismo pecho, y yo otra vez no pudiendo imaginarme sin pecho, consulté la opinión de otro especialista, el cual me dijo que puesto que tengo mucho pecho, no hacía falta extirpar, que se podía "limpiar", hacer tratamiento y como nueva otra vez... Al mismo tiempo me aconsejó una reducción ya que tenía mucho pecho y para que así no se viera tanta diferencia.

No tuve mucha suerte porque, me hicieron tal "reducción" que prácticamente me quedé sin los dos pechos y ahora tengo que llevar dos prótesis.

Aunque fue todo muy doloroso, y no fue fácil asimilar esta situación tan dura, todo se supera en esta vida.

Con este escrito quiero manifestar que a pesar de todo, la vida sigue y yo, gracias al amor y la ayuda de toda mi familia, también al soporte psicológico que he recibido y la rehabilitación en fisioterapia y el apoyo de mis compañeras, lo voy superando con mucho esfuerzo.

Rosa P.

COMENÇAR A PARLAR...

Començar a parlar, a explicar-se l'impacte, el bloqueig que comporta el que un bon dia et descobreixin un càncer de mama, no és fàcil. De fet, no sé com començar.

Crec que els primers dies no n'era prou conscient, com si li passés a una altra persona, i no captava la magnitud del problema.

En aquest hospital m'he sentit molt ben acollida i amb la sensació que hi ha un equip multidisciplinari que contempla i estudia totes les possibilitats i l'envergadura de la malaltia que t'està afectant. Així, doncs de seguida em vaig veure sotmesa a un seguit de proves que m'acostaven a l'afinament del diagnòstic, al tipus d'operació que era susceptible pel meu tumor. Proves que em feien sentir immersa i atabalada en la situació. No podia pensar massa ni reaccionar, però al mateix temps, em donaven tranquil·litat, i la impressió de que es controlava i mirava tot allò que s'havia de controlar i examinar, abans de prendre la decisió exacta de quin era el tipus d'intervenció necessari pel meu cas.

Dos dies després de la operació, em va visitar a l'habitació la fisioterapeuta, per explicar-me la conseqüència que comportava l'extirpació que s'havia hagut de fer dels ganglis, i la recuperació que això portaria a continuació, també m'explicà els exercicis que podia començar a fer ja immediatament, i la cura i precaucions que comportaria un braç que tenia les defenses minvades. Un cop em van donar l'alta hospitalària, ja tenia un dia assignat per afegir-me al grup de dones amb càncer de mama que estaven aprenent i fent els exercicis de recuperació al departament de Rehabilitació de l'Hospital Clínic.

Fa ja un parell de mesos que he començat a anar al grup de "fisioteràpia pel braç". Però crec que se n'hi pot dir també un grup de "teràpia per l'humor". Allà s'hi respira un ambient de caliu, de solidaritat, de desdramatització de la situació.... De donar-nos ànims per tirar endavant...

Entres a la sala amb la teva cadira, ja hi ha moltes senyores assegudes amb la fisioterapeuta dirigint i explicant. Totes hem tingut càncer, operades i la majoria calbes, o futures calbes.

Però es respira una atmosfera d'alegria, de complicitat, de ganes de tirar endavant amb la història que ens toca viure en aquest moment... Es noten aquestes petites complicitats que tenim les dones, que xerrem, que ens expliquem les coses i que ens inventem els nostres petits trucs i recursos per sortir airoses de la situació.

Hi ha sentit de l'humor, acceptació del problema i moltes, moltes ganes de compartir, d'ajudar-se. Diria que és un grup de –PSICO-FISIO-TERÀPIA- I em fa pensar en la capacitat que hem hagut de tenir sempre les dones per tirar endavant amb el "carro de la vida", de les nostres vides, del motor que som de tantes coses. I em fa sentir contenta de ser dona i d'haver trobat aquest espai, aquest grup humà.

I ara que fa ja temps que hi vaig, veig les cares de les que s'inicien en el grup. Segurament la mateixa cara que feia jo quan vaig començar: De por, d'estranyesa, de... "No-sé-encara-què-m'ha-passat-...". Cares que aniran canviant a mesura que passin els dies i es vagin integrant a la història, la nostra petita o gran història del nostre càncer. I mentrestant anem trobant solucions i les nostres receptes: per la calvicie hi ha Mocadors, Perruques, Barrets... Per la sequedat de la pell, cremes, per la mobilitat del braç (i la circulació de la Limfa) exercicis... Per la depressió consells i xerrades i compartir les angoixes.

I sempre un somriure d'alguna que t'anima.

Es d'agrair trobar aquest espai, aquest ambient d'acolliment i trobar la fisioterapeuta que t'orienta en tot el que necessites en aquest moment delicat de les nostres vides.

I en general, tot aquest equip que funciona coordinat i no et deixa orfe quan tant de recolzament necessites tan mèdicament com emocionalment en una etapa probablement passatgera però molt impactant en la vida d'una dona i de la família que també passa un patiment important. Dic emocionalment, perquè també forma part de tot aquest entorn un equip de psicologia que dona ajuda a qui ho demani per afrontar aquesta situació tan dura i complexa en que ens trobem, com és poguer assumir que hem tingut un càncer de mama i poguer elaborar el procés de la millor manera possible. Ajuda que la pots rebre en grup, o individualment, segons l'estat de cada persona. Només em queda per dir que agraeixo aquesta coordinació i aquest sentiment que tinc de sentir-me recolzada d'una manera integral en tota la situació.

M. R.

M'agradaria comentar-vos, que malgrat aquesta llarga i interminable malaltia, he conegut a les meves companyes.

Totes nosaltres ens hem ajudat, d'una manera molt positiva.

Compartim aquesta malaltia anomenada "Càncer" parlant d'ella, intentem acceptar-la i afrontem les conseqüències, que això comporta amb força coratge.

Totes nosaltres hem rebut un gran suport, per part dels metges que ens porten, però entre nosaltres ens entenem com ningú ho pot fer. Només nosaltres, sabem com ens sentim, quan ens mirem en el mirall, la pèrdua del cabell, el cansament constant, etc... La gent del voltant que ens estimen intenten agradar-nos, però no saben com fer-ho. Moltes vegades ens enfadem perquè diuen tonteries que es pensen que ens mimen i el que aconseguen es desanimar-nos. No ho fan amb mala intenció, però no poden entendre com ens sentim totes nosaltres.

Laura

• • •

Em van operar d'un càncer de mama i un mes després, com que van trobar un gangli contaminat, em van fer una segona intervenció per extreure' tots els ganglis de l'aixel·la.

Aquest procés em va provocar una total immobilitat en el braç i moltes nits d'insomni, fins que em van enviar a rehabilitació.

Un reduïdíssim equip de fisioteràpia capaç d'acollir una trentena o més de dones operades de càncer de mama, dedica tots els seus esforços, no solament a la recuperació del cos, si no també en preparar-les per afrontar el tractament de quimioteràpia i radioteràpia.

Dones de diferents edats i diferents nacionalitats, es reuneixen cada dia per recuperar-se de les agressions del quiròfan i dels tractaments posteriors. Les uneix un tema únic, que les ajudarà a no sentir-se soles en el trajecte iniciat, i serà font d'informació per el futur immediat. Empeses per l'entusiasme de l'equip de fisioteràpia, comparteixen un ambient relaxat i esperançat.

La meva recuperació va ser tan ràpida que no m'ho podia creure. Al cap de 3 dies estirava totalment el braç i en l'espai de 10 dies es van acabar els insomnis.

He volgut explicar el meu cas, per que jo, com ningú he experimentat l'absoluta i urgent necessitat d'aquest tractament.

Rosa A.

Agradezco a la doctora que me ha tratado como adulta: no me ofrece más de lo que puedo esperar pero tampoco menos. Meses antes me había dicho: “Es un episodio cancelado”. Y al principio cuando empecé con ella el tratamiento: “Eres una mujer joven y fuerte”. Cuando estaba enferma me arrojó con las palabras de fortaleza y juventud; cuando arreciaba el envite demoledor de las terapias zanjó lo principal para separarlo de lo accesorio. “Es un episodio terminado” dijo.

Ahora que ya estoy bien y soy libre, me dice en dos palabras, sin nombrarlo, que el riesgo es la esencia de lo humano.

El pronóstico es muy bueno, que suerte, sí, pero sus conclusiones no garantizan la certeza. Ya voy por el pasillo donde aguardan los otros pacientes, me cruzo con los enfermos de estómago, con los que esperan con la pupila dilatada en la consulta del oftalmólogo, ya se abren las puertas de la calle, entra de golpe el aire frío y seco, la luz de la mañana de marzo.

El vendedor de lotería sigue vendiendo sueños, el autobús se detiene lentamente en la parada y la gente que espera sube dos escalones para iniciar la vuelta a la vida cotidiana, la vuelta a casa.

Diario de batalla. Mi lucha contra el cáncer.

María Angeles Durán

Ed Aguilar, 2003

Escribo mucho sobre la peluca porque es más importante de lo que pensaba. Los hombres asumen que probablemente se quedarán calvos algún día y, aparentemente, no le dan mucha importancia, pero para las mujeres es diferente.

• • •

La peluca tiene importancia porque, si se nota, pregona el riesgo y la amenaza. Si no se nota, si el pacto entre peluqueros y enfermo funciona hábilmente, la amenaza no es visible y con ello parece que se aminora o retrasa. Pero si se nota produce un desasosiego especial. Comunica la noticia sin permiso, la expande de mala manera y contra la voluntad de su dueño, revela la debilidad de la ficción entre lo que se quisiera ser y lo que es.

Diario de batalla. Mi lucha contra el cáncer.

María Angeles Durán

Ed Aguilar, 2003

Han passat dos anys des que em vam diagnosticar càncer de mama, i encara em costa fer revisió i explicar la meva experiència.

Suposo que el començament de la història és molt semblant al d'altres dones. Un bon dia d'estiu, vaig descobrir que tenia un tumor a la mama esquerra itambé un gangli inflammat a l'aixella esquerra. Va ser un descobriment que em va esgarrifar i vaig anar de seguida al metge de capçalera. Vam fer-me les primeres proves i tot indicava que es tractava d'un tumor benigne. Una mica més tranquil·la, vaig adreçar-me a l'Hospital Clínic de Barcelona com m'havia recomanat l'especialista del meu CAP. Van fer-me més proves i vam concloure que era benigne, però vam quedar que fariem una revisió al cap de tres mesos.

Va ser en aquesta revisió que van descobrir que en realitat era un tumor maligne. No podia creure el que m'estava passant. La meva vida va canviar en un instant. Tenia 29 anys i em faltaven 3 mesos per casar-me.

Tots el meus plans van passar a un segon pla i vaig començar el tractament. Un cop passada l'operació, el fet de descobrir les meves limitacions després d' haver-me tret els ganglis de l'aixella esquerra, em va ser molt dur.

Una vegada començada la rehabilitació del braç, vaig animar-me una mica, gràcies a la feina de la nostra fisioterapeuta i a que vaig conèixer altres dones que estaven passant per la mateixa situació.

Van donar-me quimioteràpia, radioteràpia externa i interna i hormonoteràpia. No cal que us expliqui els efectes secundaris que tots aquests tractaments tenen i ja us podeu imaginar que no va ser fàcil. El tractament hormonal durarà cinc anys i les revisions aquest temps són cada tres mesos.

Cada vegada que hi he d'anar el cor se m'encongeix però al sortir estic molt més tranquil·la de veure que tot surt bé.

Finalment vaig casar-me un any i mig més tard del previst i va ser un dia inoblidable.

La part positiva de tota aquesta història és que he comprovat que hi ha molta gent que m'estima i això m'ha ajudat a tirar endavant i superar la malaltia. Moltes d'aquestes persones ens van acompanyar el dia del casament i vam celebrar tots plegats, l'inici d'una nova etapa en la meva vida.

Lidia

NO ES TAN FIERO EL LEON COMO LO PINTAN

Neo de mama puede traducirse en fe, esperanza, amor al prójimo, ilusión de vivir... Tengo 66 años, hace dieciocho padezco una enfermedad cardiovascular que forzosamente derivaba en intervención quirúrgica, ya que mi estado físico era muy precario.

Hace cinco años y medio fui diagnosticada y operada de una Tumorectomía de mama I y Linfadenectomía+QT, siendo ésta prioritaria y postergando la inminente operación cardiaca...

Y pasó la quimio con muchas dificultades, y pasó la radioterapia, y han pasado los cinco años de medicación (tamoxifeno)..., pero esto no ha impedido mi otra asignatura pendiente...

Hace seis meses fui intervenida quirúrgicamente del corazón, operación que se había postergado y que se desarrolló sin problemas, aunque sí de gravedad (ocho horas de quirófano, varios días en cuidados intensivos...); mi evolución a nivel oncológico no supuso ningún impedimento.

Todas estas experiencias no han sido en vano, mi estado actual es bueno, jamás me lo hubiera imaginado. Adelante y serenidad...

Agustina

Uno empieza a aceptar sus derrotas, con la cabeza alta y los ojos abiertos.

Y uno aprende a construir todos sus caminos en el hoy, porque el terreno de mañana es demasiado inseguro para planes y los futuros tienen una forma de caerse en la mitad.

Así que uno planta su propio jardín y decora su propia alma, en lugar de esperar a que alguien le traiga flores.

Y uno aprende que realmente puede aguantar, que uno realmente es fuerte, que uno realmente vale.

Y uno aprende y aprende...

J. L. Borges

Volem agrair la voluntat de llegir-nos i d'escoltar-nos en aquest tràngol que la vida ens ha posat al davant.

Podreu veure que hi ha experiències dures i no tant dures al llarg de tots els relats. La nostra intenció ha estat el d'explicar-nos amb la màxima sinceritat, i sobretot voldríem transmetre per mitjà de tots aquests escrits que fem un Crit, un Cant a l'esperança i a la lluita per recuperar la salut i una vida plena a pesar de les dificultats.

Però sobretot, tingueu present que amb l'ajuda professional, i entregada de les persones que treballen aquest camp, l'estimació dels que ens envolten, la solidaritat i el suport que trobem entre totes nosaltres, tot el grup humà en el que també hi esteu vosaltres, la lluita contra aquesta malaltia cada any que passa està més a prop de la victòria.

Per fosc i negre i llarg que sigui el túnel... ¡No ens rendim!