

EDICIÓN ANIVERSARIO | 2017

Hablemos



macma
Movimiento Ayuda Cáncer de Mama

CONOCEMOS A LA FUNDADORA DE MACMA

María Cecilia Palacios

Entrevistas exclusivas Julieta Pink | Valeria Román

20
Años

20
Años

Revista HABLEMOS
Edición Aniversario 2017

05

—EDITORIAL
#20Años



—MUJERES EN ACCIÓN

Voluntaria no se
nace, se hace

Hospital Oncológico
Marie Curie



06

— NOTA DE TAPA —

María Cecilia Palacios



14

—GALERÍA
20 años de Macma



17

—ENTREVISTA
Julieta Pink

18

— ENTREVISTA

Lic. Claudia Fernández

20

— EN LA RADIO

MACMA con vos
Ayer, hoy y siempre

22

— PALABRA DE EXPERTO

Valeria Román



24

— TESTIMONIO

Meliza Blanco

26

— CONOCEMOS A

Julieta Gómez

Una paciente que fue por más



Comisión Directiva

Presidente Mattiussi Marta

Tesorera Irene Marcet

Secretaria María Analía Bocassinni

Vocales titulares

Alicia Botana, Susana Gentile, Adriana Olivieri

Vocales suplentes

Diana Tolmasky, Julieta Gómez,

María Teresa Gagliardo

Comisión revisora de cuentas Mónica Rodríguez

Directora Ejecutiva Isabel Geraige

Administración Patricia Vanrell Suau

Secretaria Adriana Sanchez

Área Terapéutica

Coordinadora Mónica Rodríguez

Lic. Guadalupe Irisarri, Lic. Claudia Fernández

Área Detección Temprana

Coordinadoras

Marta Mattiussi, María Teresa Gagliardo

Médicos Asesores

Dra. Mónica Asturizaga, Dra. Florencia Perazzo,

Dra. Gladys Paz, Dr. Rubén Rosati,

Dr. Emilio Batagelj, Dra. María Inés Bianco,

Dra. Natalia Rubinstein

Staff Editorial

Coordinación Isabel Geraige

Edición Mariela Inés de la Fuente

Diseño Lucía Kopyto, Jéssica Cukierman



Ayudanos a ayudar a más mujeres

...

Podés realizar una transferencia o depósito bancario

Banco Ciudad, Sucursal 26 (Belgrano)

Cuenta Corriente: 0003627/8

CBU: 02900261 00000000362782

Podés donar desde nuestra web

a través de las siguientes plataformas



-

Comunicate con nosotros

(011) 4782-4616 | 4786-4549 - de lunes a viernes de 10 a 16hs

macma.org.ar | info@macma.org.ar

La detección temprana salva vidas.

#DetecciónTemprana #AnimateACuidarte



¡Cumplimos 20 años!

En 1997 Maria Cecilia Palacios tuvo la visión y el impulso para crear **MACMA**, un movimiento que a lo largo de su historia ha crecido gracias al aporte de las personas que lo constituyen, desde la Comisión Directiva, que apoya, interviene y toma decisiones, hasta la dirección ejecutiva y los diferentes profesionales que conforman el equipo de comunicación, las personas de administración y por supuesto cada uno de los voluntarios.

Este movimiento tiene sentido a partir de lo que hace. **En Macma estamos cerca de las pacientes con cáncer de mama, y eso es lo que nos define.** Acompañamos y brindamos asistencia integral a las mujeres que transitan un cáncer de mama, creamos distintos espacios terapéuticos centrados en las necesidades de cada una de ellas, como así también las asistimos en cuestiones legales porque queremos que entiendan sus derechos. Tenemos una mirada integral del cuidado de la mujer, por eso también realizamos talleres de arte, estética y reflexión, e informamos y promovemos servicio de banco de pelucas, prótesis y accesorios.

En Macma estamos cerca de las pacientes con cáncer de mama, y eso es lo que nos define.

Sabemos que muchas mujeres nos necesitan, en realidad se necesitan entre sí. Tras muchos años de dedicarnos a escuchar y estar cerca de las pacientes con cáncer de mama encontramos que había mujeres que no podían llegar a nuestra sede y también queríamos llegar a ellas! Por eso, y a partir de allí, surgen proyectos puntuales como el del Hospital Marie Curie, cuyo principal fin es acompañar y orientar tanto en el hospital de día, como en las salas de internación y de espera.

Tras veinte años continuamos y renovamos constantemente nuestro compromiso con la comunidad a través de la entrega de mamografías gratuitas, charlas acerca de la detección temprana, nuestro recientemente abierto espacio en la radio y por supuesto con las campañas de difusión en redes sociales. Queremos que todas las mujeres sepan que la detección temprana salva vidas. Hemos logrado mucho en estas dos décadas, pero siempre tenemos nuestra mirada puesta en nuevos desafíos.

Macma claramente es hoy un referente en la temática. Sabemos que tenemos una responsabilidad y la conocemos: ofrecer servicios, adaptarnos a la realidad que cambia permanentemente y presenta nuevos desafíos, ser la voz que diga que **la detección temprana salva vidas** y que es necesario que todos tengamos acceso a los diagnósticos y al tratamiento adecuado y oportuno. Todo esto es posible, por un simple motivo. Porque somos **#MujeresEnAcción**, somos mujeres comprometidas con la causa.

Equipo Macma

20
Años

- Macma entrevista a su fundadora -

Maria Cecilia Palacios

Hace 20 años atrás nacía Macma (Movimiento Ayuda Cáncer de Mama) de la mano de Cecilia, gracias a sus convicciones, a su entrega y a sus ganas de ayudar a otras mujeres.

¿Alguna vez pensaste que ibas a fundar una organización que ayudaría a más de 2000 mujeres con cáncer de mama?

La posibilidad de ayudar a tantas mujeres es maravillosa, era algo inimaginable para mí hace 20 años atrás. Macma comenzó con grupos de autoayuda, inicialmente nos reuníamos en bares hasta que pudimos alquilar un pequeño mono-ambiente en Belgrano y allí trabajar con grupos de contención que es la ayuda más cercana a las mujeres que tienen cáncer de mama porque les permite intercambiar sus experiencias con pares, lo cual implica hablar el mismo idioma, entender lo que cada una siente frente a los distintos tratamientos.

Contanos brevemente si fue una decisión fundar Macma o si la vida te fue llevando a crear esta organización que hoy cumple dos décadas y es reconocida en la sociedad.

En realidad, todo surgió ante la necesidad de compartir experiencias con mujeres que estuvieran transitando por la misma situación de enfermedad que yo. En ese entonces, hablar de cáncer era tabú, por lo cual nadie hablaba, no se animaban a pronunciar la palabra “cáncer” porque indefectiblemente la asociaban con “muerte”. Es por esto que cuando veo, leo y escucho que en la actualidad muchas entidades públicas y privadas, personas y empresas, hablan abiertamente del cáncer de mama, dan charlas, conferencias, hacen campañas, corren maratones, hacen desfiles, etc., me parece increíble porque es la muestra cabal de un enorme logro, del esfuerzo que implicó comenzar a hablar del cáncer de mama públicamente hace 20 años atrás, cuando las personas no querían escuchar por temor y desinformación.

Hoy podemos decir que la sociedad está informada sobre la importancia de la detección temprana del cáncer de mama, de hacerse los controles anuales en forma periódica, de realizarse el autoexamen mamario una vez al mes. De todo esto era impensable hablar hace 20 años atrás. Macma abrió y mostró un camino y eso no es poco decir.

La realidad es que me llena de orgullo y alegría haber contribuido a generar conciencia.

Más allá de los logros ganados ¿Crees que aún quedan algunas creencias por desmitificar en relación al cáncer de mama? Y si es así, ¿cómo crees que es la mejor manera de hacerle frente?

Desde mi punto de vista creo que la mejor manera de hacerle frente es hablando, explicando, informando. Es fundamental continuar dando charlas abiertas a la comunidad.

Como a todas las ONG's el trabajo que se realiza es enorme pero a la vez limitado en cuanto a los recursos humanos y económicos con los que se cuenta, por este motivo sería importante realizar un trabajo mancomunado donde el compromiso de entidades públicas y privadas fuera mayor.

Hoy podemos decir que la sociedad está informada sobre la importancia de la detección temprana del cáncer de mama, de hacerse los controles (...) De todo esto era impensable hablar hace 20 años atrás •

La Fundación Avon para la Mujer llevó adelante una Encuesta Nacional de Opinión Pública sobre #cancerdemama gestionada por la consultora Voices. A partir de allí, se preguntó qué es lo que los argentinos saben sobre la enfermedad, sus factores de riesgo y el concepto de detección temprana. Se observó que el 42% de las mujeres no tiene a la mamografía como un método de detección temprana "por excelencia". ¿Qué opinás de estos datos extraídos a nivel Nacional?

Que hoy haya un 42% de mujeres que no tienen la mamografía como un método de detección temprana "por excelencia" es un porcentaje relevante. Lo cual implica que hay que continuar concientizando para que ese porcentaje disminuya. Sin embargo, me retrotraigo a 20 años atrás cuando directamente no se hablaba de la enfermedad

y me atrevo a decir que se ha avanzado mucho, porque se ha logrado entonces que el 58% de las mujeres estén informadas acerca de los cuidados que deberán tener en cuenta con respecto a la detección temprana del cáncer de mama.

Cuando te dieron el diagnóstico: ¿Qué edad tenías? ¿Cómo tomaste esta noticia? ¿Consultaste a otras mujeres que habían pasado por un cáncer de mama?

Tenía 46 años cuando me dieron el diagnóstico de cáncer de mama y mis hijos de 15 y 16 años, estaban en plena adolescencia. Fue difícil asimilar lo que escuchaba. Al principio no lo podía creer, luego pasé por diferentes estados de ánimo; incredulidad, miedo, rabia, desazón, tristeza, hasta que comencé a aceptar lo que estaba viviendo y a partir de allí busqué y encontré fuerzas dentro mío para luchar, para presentar batalla a la enfermedad. Estando en el consultorio del oncólogo esperando a ser atendida, había también una mujer que había padecido cáncer de mama hacía ya 10 años y estaba muy bien, ese solo hecho de verla y escucharla me dio esperanzas y confianza al mismo tiempo.

¿Y luego de que recibiste el diagnóstico cómo fue el salto a crear Macma?

Fue por casualidad o mejor dicho por "causalidad". Estando en plena quimioterapia, llegó a mis manos un artículo en el que comentaban que 20 mujeres norteamericanas, sobrevivientes de cáncer de mama, venían a la Argentina, a Mendoza, a escalar el Aconcagua. Sentí como que algo hizo un "click" dentro mío, averigüé dónde se alojaban esas mujeres y al día siguiente me fui a Mendoza a conocerlas y a intercambiar experiencias. Eso era justamente lo que yo tanto necesitaba y no encontraba por ningún lado. El encuentro fue tan movilizador que cambió mi vida y mi mirada sobre las cosas. Al volver a Buenos Aires y mientras me hacía los distintos tratamientos (quimioterapia y radioterapia) comencé a convocar a las mujeres que coincidíamos en el lugar y al finalizar nuestros tratamientos nos reuníamos en un bar cerca del lugar a charlar. Allí comenzó a gestarse Macma en mi cabeza y en mi ser. »



» **Muy interesante tu historia. ¿Te fuiste sola a Mendoza o acompañada? ¿Las mujeres norteamericanas de las que hablas eran de una organización similar a la que es hoy Macma o simplemente se reunieron para subir el Aconcagua?**

Mi marido se ofreció a acompañarme a Mendoza pero yo sentí que necesitaba ir sola porque lo viví en ese momento como mi lucha personal.

Ellas pertenecían a The Breast Cancer Fund de California, su objetivo estaba centrado en proteger la salud desde un medio ambiente sano, por eso el escalar montañas era una manera de llamar la atención al respecto.

De hecho en el año 2000 me invitaron a escalar junto a su organización el Monte Fuji en Japón. Y obviamente, fui! Éramos 147 mujeres que habíamos padecido cáncer de mama, entre japonesas y norteamericanas. Yo era la única latinoamericana del grupo.

¿Cómo llegaron a vos los primeros recursos financieros para dar ese gran salto y poder alquilar un espacio propio allí en el barrio porteño de Belgrano?

En realidad, mi marido nos ayudó económicamente desde el principio. Logramos hacer un torneo de golf a beneficio de Macma en el Club Municipal de Golf de Palermo y con lo que recaudamos pudimos pagar por adelantado dos años de alquiler del departamento en Belgrano. Era un mono ambiente muy pequeño, allí estuvimos varios años hasta que poco a poco comenzamos a crecer y surgió la necesidad de mudarnos, es entonces cuando

alquilamos el departamento dónde actualmente Macma tiene su sede en Juramento y Vidal, también en el barrio de Belgrano.

¿Podés decir que la vida da revancha?

Soy una convencida de ello. Los obstáculos que se nos presentan en la vida nos dejan como enseñanza un enorme aprendizaje. En mi caso personal, aprendí muchas cosas y la mejor de todas es que me permitió a lo largo de estos años ayudar a muchas mujeres sin esperar nada a cambio.

¿La fé te acompañó en tu tratamiento? Me refiero a la fe en sanar, la creencia en superar la enfermedad.

Claro que sí! La fé las distintas creencias que cada una practique son las que te sostienen, las que te dan fuerzas y esperanzas para salir adelante. Sin ellas sería imposible. Porque una necesita aferrarse a algo más alto, más elevado, superior, que solamente se encuentra buscando en el interior de cada persona y conectándose con lo espiritual.

Aprendí muchas cosas y la mejor de todas es que me permitió a lo largo de estos años ayudar a muchas mujeres sin esperar nada a cambio •

¿Qué le dirías a una mujer que le acaban de dar un diagnóstico de cáncer de mama?

Que no se desespere. Si bien en un principio es un momento muy duro, muy difícil, con el tiempo se aprende que un cáncer de mama detectado tempranamente y con un tratamiento adecuado tiene muchísimas posibilidades de curación. Hoy en día los tratamientos son muy efectivos, muy puntuales.

Le aconsejaría que busque ayuda. El compartir con otras mujeres que están viviendo la misma situación la ayudará a no sentirse sola y darse cuenta que en mayor o menor medida cada una de la integrantes del grupo deberán atravesar etapas similares y esto genera alivio.

¡Gracias Ma. Cecilia!

Cuidar tu salud,
es la mejor forma
de valorarte 

Autocontrol
mamario
cada mes

Visita
periódica
con tu médico

Mamografía anual
a partir de
los 40 años



Apoyamos la noble tarea de **MACMA** y su fuerte compromiso con la detección temprana del cáncer de mama.



GESTION
DE LA CALIDAD

R.I. 9000-3156



Sistema de Gestión de Calidad Certificado
por IRAM Norma ISO 9001:2008



cuidamos a nuestro pacientes
MÍNIMA DOSIS DE RADIACIÓN
cuidamos al medio ambiente



- Mujeres en acción cerca de las pacientes -

Voluntaria no se nace, se hace

Hace unos años nació en Macma el proyecto “Taller de Arte Rodante”, una iniciativa que busca acompañar a pacientes oncológicos en hospitales y acercarles propuestas artísticas como una vía de comunicación y unión entre pacientes, familiares y voluntarios. La primera parada de este viaje fue el Hospital de Oncología Marie Curie.

Allí, hace dos años un grupo de voluntarias han hecho de estas visitas al hospital todo un motivo de celebración. Entre mándalas, charlas, consejos y eternos agradecimientos, nuestras [#VoluntariasEnAcción](#) no sólo invitan a cada paciente a pintar y formar parte de la actividad recreativa, sino que brindan lo mejor de ellas para hacer de ese momento, uno único y especial.

En agradecimiento por todo lo que hacen y porque merecen que todo el mundo las conozca!, queremos presentar a las voluntarias del “Taller de Arte Rodante” en el Marie Curie. Ellas son: Irene Marcet, Patricia Vanrell Suau y Micaela Jaen.



Acercarse a la gente es acercarse a su historia de vida y de eso siempre se aprende algo nuevo y nos enriquece •

Irene Marcet es artista plástica. Desde hace 9 años dedica gran parte de su tiempo de manera voluntaria a Macma. Por varios años coordinó grupos de apoyo, fue presidente de la institución y hoy es una gran pilar en este hermoso proyecto.

¿Por qué mándalas? Elegimos mándalas para trabajar en el Hospital Marie Curie por su significado. Los mándalas representan el equilibrio perfecto, la totalidad, el centro, la unidad, la búsqueda de la paz interior. El hecho que sean circulares nos retrotraen a las esferas celestes: la tierra, el sol, la luna. Como también a círculos conceptuales como familia, amistad, confianza, sentido de paz, armonía, construcción personal.

¿Qué se llevan los pacientes? Mientras eligen los mándalas y los colores que van a utilizar, nos cuentan acerca de sus vidas: de dónde vienen, qué los aqueja, si tienen problemas con las medicaciones, las prestaciones o los turnos. El tiempo que dedican a pintar los aleja de la enfermedad, les pacifica el alma, les tranquiliza el espíritu. Todo esto ayuda a equilibrar el cuerpo y el alma de una manera sanadora.

¿Qué te llevas vos? El Arte es mi pasión y poder ayudar a pacientes a través de él, me resulta muy gratificante. Concurrir al Hospital me llena de energía positiva, me gratifica enormemente las iluminadas sonrisas de quienes, aún recibiendo quimioterapia, me piden para pintar. Este proyecto es todo un logro del equipo de Macma junto con secretarías, enfermeras y médicos del Hospital Marie Curie que desde un primer momento nos recibieron y nos hicieron sentir más que bienvenidas.

Patricia Vanrell Suau es voluntaria desde hace 9 años. Fue coordinadora de grupo y miembro de la Comisión Directiva. Es una mujer muy sensible, con una gran capacidad para escuchar lo que el otro tiene para decir y ponerse en su lugar.

Llegué a Macma cuando me diagnosticaron mi cáncer de mama en el año 2005. En lo personal me sirvió para revalorizar ciertos sentimientos y situaciones que tengo que definir. A veces nos quejamos, sufrimos, peleamos, discutimos por tantas pavadadas, que no tiene sentido cuando escuchas las historias del hospital.

¿Por qué ayudar al otro? Creo que ayudando, ayudás. Es un proceso, el de dar y recibir para construir relaciones positivas. En mi caso trato de ayudar a los que necesitan para devolver un poquito de lo que Macma hizo conmigo, que fue mucho.

Esas cosas que te marcan para siempre... La verdad que escuchas muchas historias de vida y todas movilizan, de una u otra manera, pero hay una que me llegó mucho, fue la de un preso. Un día le dejamos un mándala para que pintara y nos dijo que era su último día en el hospital. Cuando regresamos, después de un largo rato de estar trabajando con los pacientes, llegamos a la habitación y ya no estaba, nos había dejado el mándala pintado y con una dedicación hermosa. Esto no te lo olvidás más. »



» **Micaela Jaen** se sumó a Macma hace 2 años. Es estudiante de trabajo social y tiene una gran vocación de servicio. Aporta al equipo la fortaleza frente a las distintas situaciones de vulnerabilidad con las que muchas veces se encuentran.

¿Por qué hablar con el otro? Hablamos mucho con los pacientes y con sus familias, siempre respetando los momentos de cada uno. A lo largo del tiempo se van creando vínculos muy importantes, son largas horas de espera en muchos casos, y es importante poder acercarnos y hablar con ellos. Humanizar los tratamientos médicos es fundamental para el paciente que está atravesando una enfermedad.

¿Qué hace el Marie Curie por vos? Las vivencias surgen cada día que vamos al hospital porque acercarse a la gente es acercarse a su historia de vida y de eso siempre se aprende algo nuevo y nos enriquece. Nos han tocado vivir momentos difíciles por la partida de algunos pacientes con los cuales formamos vínculos más fuertes. Pero más allá de eso, aprendo cada día de la lucha que veo en ellos, de las ganas de vivir de la gente, que a pesar de estar atravesados por distintas problemáticas por fuera de la enfermedad misma, vencen barreras que el propio sistema les impone.

¿Gracias por qué? Me encontré con personas que depositaron confianza en mí, que me dejaron entrar en su mundo y en su familia para que los acompañe en momentos duros y en momentos felices también. Y la alegría de ver las caras de los pacientes cuando le están por dar el alta y que decidan ellos compartirme un poco de eso es algo con lo que solo puedo estar agradecida.

EAU THERMALE Avène

La fuente de bienestar y equilibrio de las pieles sensibles

Dotada de propiedades calmantes y desensibilizantes, el Agua Termal de Avène es ideal para las pieles sensibles, irritadas e inflamadas. Las envuelve con una fina película protectora, suave y fresca, que proporciona una sensación de apaciguamiento, comodidad y bienestar inmediatos.

Tomada directamente de la fuente de agua termal, al pie de los montes Cevennes, en el sur de Francia, bacteriológicamente pura, con un pH próximo a la neutralidad y enriquecida con oligoelementos y silicatos, es la única acondicionada en bloque estéril en una unidad de producción con altos estándares de calidad.

El Agua Termal Avène se ha convertido en la referencia directa para el cuidado de las pieles sensibles y es recetada por miles de dermatólogos en todo el mundo.

Atenúa procesos irritativos,
provee acción calmante
y desensibilizante



Nuestra vocación, las pieles sensibles

Un **principio activo único**, el Agua Termal de Avène, reconocida desde hace más de 2 siglos por sus **propiedades calmantes y desensibilizantes**, es el origen de la Estación Termal de Avène, donde hoy se atienden más de 1800 pacientes al año.

Esta estación termal propone tratamientos para pieles sensibles, intolerantes y alérgicas con manifestaciones tales como eczemas, psoriasis, dermatitis atópica, quemaduras, entre otras.

- Celebremos Juntas -

20 Años de Macma



Campaña Firmá una Teta - 2014

Durante estos 20 años hemos ayudado a muchas mujeres, pero lo más gratificante es darnos cuenta que mientras las ayudábamos, en realidad ellas estaban cuidando de nosotras.

Porque de eso se trata Macma, de mujeres en acción que se dan la mano entre sí para acompañarse en un recorrido nuevo.

¡Gracias a todas!



Las mujeres de Macma - 2015



Campaña Todos Aman las Tetas - 2017



Desfile Macma 2015



Campaña Firmá una Teta - 2014



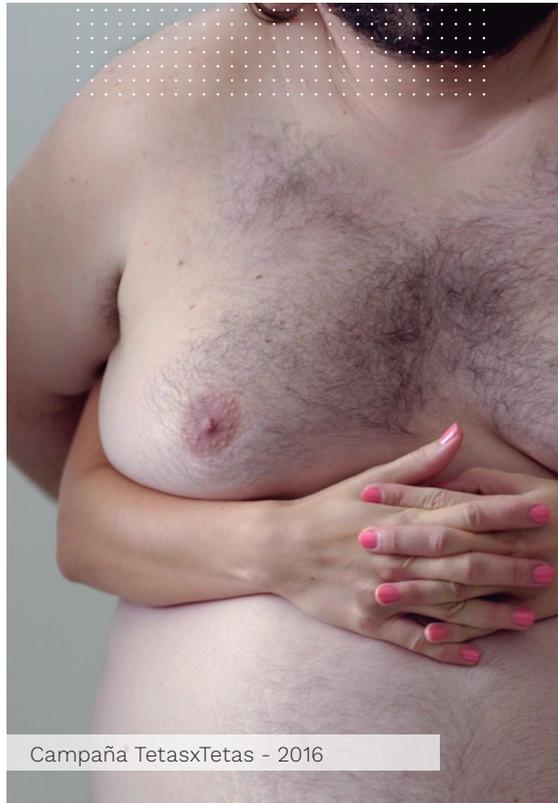
Pink-Nic & Desfile Macma 2014



Desfile Macma 2016



Desfile Macma 2015



Campaña TetasTetas - 2016

— Charla con

Julietta Pink

🐦 [_gordaconhelado](#) | @ [pinkjulieta](#)



Te la presentamos, aunque seguramente ya la conozcas. Una verdadera **#MujerEspecial** del mundo de la radio. Locutora, co-conductora de "Metro y Medio" y madre de dos hijos.

Julietta nos abre la puerta de su intimidad para conocer más acerca de ella y su pasión por la radio.

¿Qué te llevó a estudiar locución?, ¿de chica querías trabajar en los medios o la vida te fue llevando?

Estudí locución por una fuerte pasión. Fue un juego de pequeña que se convirtió en realidad. Siempre lo visualicé, quería y soñaba estar en la radio.

¿Hace cuantos años que estás co-conduciendo "Metro y Medio"? ¿Cómo mantienen esa química con Sebastián después de tantos años?

Hace ya diez años, nos divertimos mucho y la confianza que tenemos es producto de los años también. La radio nos hace felices y nos reímos como chicos.

¿Cómo surgió tu personaje "Gorda con Helado"? ¿Qué significa el humor en tu vida?

El humor es todo, "Gorda con Helado" arrancó como una burla a mí misma, a lo más cursi de lo femenino.

¿Qué es para vos "lo mágico" de la radio?

Lo mágico es que cada día es una sorpresa, no sabemos en qué puede terminar cada programa.

¿De acá a 10 años cómo te imaginas? ¿Sos de esas mujeres que te gusta proyectar e imaginar tu futuro o sos más de improvisar y dejarte llevar?

Me gusta dejarme llevar pero con la certeza que voy a seguir en este camino.

Leímos en una entrevista que sos tímida, ¿cómo es tu relación con la exposición, con ser conocida? Más allá de que cultivaste un bajo perfil.

Me gusta saber que el programa se escucha y también tener perfil moderado, me siento cómoda así.

¿Cómo hacés para repartir el tiempo entre la maternidad y el trabajo? ¿Te llevas a los chicos al estudio o preferís separar los espacios?

Un poco y un poco, Balto (hace referencia a su hijo) vino a la radio desde los 15 días, le encanta, juega, conoce todos los rincones y a mis compañeros, ahora con dos se complica. Tampoco puedo invadir de pibes el estudio!

¿Cómo conociste a Macma?

Mediante colegas y por las redes sociales.

¿Conoces alguna mujer, cercana a tu círculo íntimo, que haya tenido cáncer de mama?

Si, lamentablemente ya es difícil que no conozcas alguien que haya pasado por la enfermedad.

Y a nivel personal: ¿Sos de las mujeres que se suelen hacer todos los controles a tiempo o los vas postergando sin ser muy consciente?

Soy muy de respetar las fechas, se me pasan cumpleaños pero nunca los controles!

Ping Pong

Un lugar en el mundo Bariloche

Un momento de relax Cuando doy la teta

Una virtud Soy muy puntual

Un defecto Uno solo? Ja! Soy muy exigente conmigo y muchas veces con los demás

Un hobby Con la maternidad me olvidé que eran!

Un recuerdo de tu infancia Jugar grabando programas de radio inventados

Conocemos a Claudia Fernández

Lic. Claudia Fernández

Claudia es psicóloga especialista en cáncer y Magíster en Psicoimmunoneuroendocrinología. En Macma se desempeña como Coordinadora de grupos y Supervisora de Staff.

Contanos, ¿Hace cuánto tiempo estás trabajando como psico-oncóloga en Macma y cómo llegaste a la Institución?

Conocí a Macma hace aproximadamente 10 años cuando trabajé de manera externa para un Programa auspiciado por un Laboratorio, integrando un equipo interdisciplinario que brindaba contención emocional a las pacientes de Macma que estaban atravesando por un cáncer de mama. Pasados varios años, por las vueltas de la vida, ingreso a Macma.

Llegué a la Institución hace dos años y medio a través de la Coordinadora Terapéutica, Sra. Mónica Rodríguez, porque nos presentó una amiga en común.

Actualmente en Macma me desempeño en Psicología Clínica Individual y Familiar, en Coordinación Grupal y soy Supervisora del Staff donde compartimos fortalezas y aspectos a mejorar en el Equipo de trabajo y también con actividades para evitar el síndrome de Burnout.



¿Anteriormente habías trabajado en ONGs de salud?

Sí, trabajo en ONGs desde hace 15 años. Trabajé 14 años en EMA, Esclerosis Múltiple Argentina, en el área Salud Mental y hace varios años trabajo en la Fundación Programa Ser Humano donde nos dedicamos a la asistencia de familias que transitan un problema de Adicción. Además atiendo en mi consultorio particular.

Sos psicóloga especializada en psicoimmunoneuroendocrinología, ¿a que hace referencia este término?

La PINE (psicoimmunoneuroendocrinología) es una red funcional y es desde esta concepción y paradigma que observo al ser humano. Existe una gran conexión constante entre la mente/psiquismo, el Sistema Nervioso Central, el Sistema Endócrino y el Sistema Inmune. Todo interacciona, se intermodula y se interregula.

A través de la Red PINE, podríamos decir que es la forma que encontró la ciencia para demostrar que la mente influye, afecta aferentemente y eferentemente los distintos sistemas biológicos es a través de la Red PINE.

Cuando estoy con las personas en sesión individual o en una coordinación grupal estoy captando a una persona total. En algún punto todos los sistemas confluyen en un mismo lugar dándole sentido a lo que significa el pensar y a través de esto podemos detectar que el pensamiento se hace biología. Por lo que intento que vivan en coherencia con lo que realmente sienten para que no generen vías químicas que facilitan y conducen al stress con severas consecuencias para la salud.

¿Cuál es tu tarea como coordinadora profesional de los grupos terapéuticos de Macma?

Mi tarea como psicóloga en referencia a la coordinación grupal consiste en contener emocio-



Existe una sinergia grupal que anima a los integrantes a accionar y replicar lo aprendido en la interacción grupal en sus redes familiares, laborales y de amistad •

nalmente a las pacientes, propiciar, facilitar y estimular la expresión de todas las emociones y pensamientos que estén experimentando a partir del impacto que les genera el diagnóstico en sus vidas. Asimismo, chequeo si la persona está siendo contemplada y contenida en todas sus áreas, biológica, psicológica, social y espiritual, brindándole el asesoramiento correspondiente.

Se ha comprobado científicamente, que pertenecer y participar activamente de un grupo, prolonga la vida •

¿Qué efectos terapéuticos tienen los grupos de apoyo en las personas que están pasando por una situación límite en su vida?

Los beneficios de participar de un grupo de apoyo psicoterapéutico se presentan como en dos momentos, en un principio la persona siente una profunda identificación con las demás asistentes entonces se anima a mostrar su angustia y comparte sus mayores temores por el diagnóstico y su futuro incierto. En un segundo momento, a medida que transcurren los encuentros, juntas vamos entretrejiendo un pronóstico de esperanza y múltiples salidas y soluciones, tantas como integrantes tenga el grupo.

La persona al sentir la empatía de sus pares siente que la comprenden y esto le brinda alivio al momento de adversidad que está transitando. La calidez es la cualidad por excelencia en Macma. La persona atraviesa el umbral de nuestra institución y le brindamos escucha profunda, información y asesoramiento, nuestros dispositivos de atención, un abrazo y una mano tendida para que no sienta que está sola y se vaya mejor de lo que llegó.

Si una persona que no quiere hablar en público sobre su historia personal, pero está en el grupo presente escuchando a los otros, ¿esto la ayuda?

Sí, siempre la ayuda. Somos seres gregarios. Se respetan todos los estilos de funcionamiento personal. Existe un efecto estimulante, una sinergia grupal que anima a los integrantes a accionar y replicar lo aprendido en la interacción grupal en sus redes familiares, laborales y de amistad.

¿Qué le dirías a una persona que está atravesando una situación difícil en su vida y no se anima a ir a un grupo de apoyo? ¿Qué beneficios de los mismos resaltarías?

Le diría que venga, que se anime, que sabemos por lo que está pasando. Se ha comprobado científicamente, que pertenecer a un grupo y participar activamente, prolonga la vida. La persona obtiene fortaleza, mejora su adherencia al tratamiento médico y se permite optar por el más adecuado para ella. Las integrantes del grupo la alientan a seguir adelante a pesar de las claudicaciones. Asimismo, disminuyen los pensamientos catastróficos, pueden expresar sus emociones porque sienten aceptación incondicional de sus compañeras y esto las respalda emocionalmente para animarse a realizar los cambios necesarios en sus vidas. Por otro lado, suelen alejarse de vínculos tóxicos a partir de la autoafirmación adquirida en la interacción grupal y ponen límites en el área laboral.

Con respecto a la dimensión espiritual, que también sucumbe y atraviesa una crisis por la llegada del diagnóstico, pasan del ¿por qué? al ¿para qué?, ¿qué tengo que aprender de esto? ...y suelen otorgarle un nuevo sentido a sus vidas y asignan una nueva escala de valores a la misma.



Hoy, más que nunca, queremos estar cerca de todas las mujeres que están atravesando un cáncer de mama. Por eso y con la firme determinación de que hablar de cáncer de mama ayuda a promover la detección temprana creamos “Macma con Vos”, nuestro programa de radio oficial.

Radio Conexión Abierta
conexionabierta.com.ar
martes de 11 a 12 AM

MACMA *con vos* Ayer, hoy y siempre

Hace 20 años nacía de la mano de María Cecilia Palacios “Macma”, un espacio pensado por y para mujeres con cáncer de mama. En aquel momento, María Cecilia soñó que era posible estar cerca de las mujeres que transitan la enfermedad, acompañándolas y conteniéndolas. Hoy su legado continúa.

Estamos convencidas de que para acompañarlas en este camino ha sido necesario hablar del cáncer de mama.

Queremos llegar a toda la sociedad, queremos que cada vez más mujeres sepan qué es el cáncer de mama y cuáles son los controles de rutina que toda mujer debe hacerse. Sabemos que el cáncer de mama no puede prevenirse, pero sí detectarlo tempranamente. Por eso queremos hablar, y que vos nos escuches.

Para que más mujeres sepan acerca del cáncer de mama, para acompañarlas, para estar cerca de ellas y para mostrarle al mundo que sí se puede, creamos “Macma con Vos”, nuestro programa de radio oficial. “Macma con Vos” es un programa dedicado a todas las personas que buscan superarse día a día, un espacio de reflexión donde lo verdaderamente importante es el valor de la vida.



Las chicas de la radio

Conocé a las chicas de #MacmaConVos

Conducción Marta Mattiussi y Silvia Villar

Producción Lucía Etcheverry | Susana Gentile.

Escuchanos todos los martes de 11 a 12 hs por Radio Conexión Abierta y se parte de un sueño hecho realidad. Durante una hora, Marta y Silvia, de la mano de invitados especiales, acompañan a todas las mujeres con cáncer de mama brindando siempre un mensaje positivo. Historias de vida nos acompañan martes y martes. No dejes de escucharnos. Sabemos que podemos ayudarte.

- Palabra de experto -

Hablamos de #CáncerDeMama con Valeria Román



Valeria Román es periodista, autora, capacitadora y disertante internacional. Es, sin dudas, una referente dentro del periodismo científico. Fue la primera periodista argentina becada para el programa de periodismo médico de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2003 y la primera seleccionada para el programa anual en periodismo científico del Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT) en 2004 y 2005. Pero, y por sobre todas las cosas, es una mujer que se compromete con el cáncer de mama.

¿Por qué es importante hablar de cáncer de mama y en qué medida crees que el trabajo de Macma colabora en este sentido?

Hablar de cáncer de mama es importante para favorecer que haya prevención y detección más temprana. También permite reconocer que la enfermedad existe y que no se discrimine a las personas enfermas y a sus familiares por el sólo hecho de sufrir cáncer. El trabajo de Macma colabora en dar mayor visibilidad a las personas con cáncer de mama, y a reducir la discriminación y la estigmatización.

¿Qué rol juegan los medios de comunicación en la prevención y detección temprana?

El rol de los medios de comunicación es clave para informar y advertir sobre los factores de riesgo del cáncer, y para que haya políticas públicas eficientes que contribuyan también a la prevención, la detección temprana y a la reducción de la mortalidad.

Desde tu lugar y con tu experiencia como periodista especializada en salud, ¿cómo te involucras vos con el tema?

Me involucro con el seguimiento de noticias vinculadas a los cánceres y a los factores de riesgo. Trato

de estar informada en todos los aspectos, desde promoción de la salud, tratamientos y cuidados paliativos. He publicado más de 300 artículos vinculados con cánceres y factores de riesgo, como tabaco, y cada vez quiero saber más sobre el tema. Además de aprender, también impulso encuentros o diferentes tipos de reuniones para hacer que más colegas estén capacitados en la cobertura rigurosa del cáncer. También busco que los profesionales de la salud puedan entender mejor la lógica de funcionamiento de los medios para que puedan compartir mejor la información. En esa dirección, fui expositora en el taller de comunicación del cáncer organizado por Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos. También he participado como moderadora o expositora en diversas jornadas de la Asociación Médica Argentina, Asociación Argentina de Oncología Clínica, Sociedad Argentina de Cancerología, etc.

¿Cómo conociste a Macma y qué destacarías de la labor que llevan adelante?

Conozco a Macma desde hace mucho tiempo, tanto que ya no recuerdo cómo la conocí. Destacaría el trabajo constante por visibilizar la existencia del cáncer de mama, y que brinde voz a las pacientes para que cuenten sus experiencias.

DEPARTAMENTO DE PATOLOGÍA MAMARIA DE FUNDACIÓN CIENTÍFICA DEL SUR



Un equipo médico especializado en estudios mamarios, junto a la tecnología más avanzada, aseguran la máxima confiabilidad diagnóstica que los profesionales de la salud y pacientes necesitan.

De manera conjunta se abordan los diferentes estudios para evaluar las mamas en búsqueda de un diagnóstico más precoz de la patología, lo cual permite definir un tratamiento oportuno y eficaz.

- > Ecografía Mamaria
- > EcoDoppler Mamario
- > Mamografía Digital Directa
- > Resonancia Magnética Mamaria
- > Intervencionismo



Mamografía digital directa - Tomosíntesis 3D

Reducción de la dosis de radiación

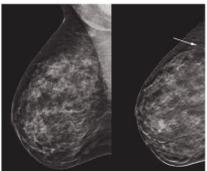
Este recurso tecnológico proporciona imágenes de mayor contraste en rápidas exploraciones sin necesidad de aumentar la dosis de radiación.

La revolución 3D

Con la reconstrucción 3D se pueden estudiar los bordes de los tumores, la profundidad de los mismos en la mama y de esta forma el equipo médico cuenta con información valiosa para decidir acerca de la mejor terapéutica a seguir en cada caso, porque la calidad de la imagen es clave para la detección precoz.

Mayor precisión para un mejor diagnóstico

Las imágenes permiten identificar y caracterizar las estructuras individuales de las mamas, sin la confusión del tejido superpuesto y detectar precozmente lesiones incipientes. Esto es posible gracias a que las imágenes de las mamas, se obtienen desde diferentes ángulos, a través de cortes de hasta un milímetro.



www.fcsur.com



Meliza, una #MujerEnAcción



Una verdadera #MujerEnAcción, como preferimos en Macma llamar a las mujeres que nos demuestran día a día el valor de la vida, nos cuenta en primera persona cómo atravesó el tratamiento y qué rol cumplió la música en ese momento.

-
Meliza Blanco es cantante, compositora, armonicista y bióloga. Nació en Quilmes, pero se crió en Avellaneda. Amante de la música desde pequeña, lanzó en noviembre de 2015 su primer disco oficial titulado "Te quedaste con la duda". Sus temas "Gracias" y "Volando" son la cortina musical del programa radial "Macma con Vos" que se emite por www.conexionabierta.com.ar los martes de 11 a 12 am.

¿A qué edad te dieron el diagnóstico de cáncer de mama? ¿Recordás cómo fue ese día?, ¿Estabas acompañada o sola?

A los 30 años. Estaba acompañada por mi mamá, mi papá, mi pareja en ese momento, y mi hermano, pero ya sabía lo que iba a escuchar, al menos yo lo fui "asimilando" con todos los estudios que te realizan antes para comprobar el diagnóstico; biopsias, magnificaciones, mamotom, etc ...

¿Qué tratamiento tuviste que realizar?

Quimio, rayos, tamoxifeno, lupron.

¿Quiénes fueron tus pilares?

Mi familia, mi hijo, mi papá, mi mamá, mis hermanos, y mis amigos, que cumplieron un rol muy importante.

¿La música fue un refugio para vos? ¿Escribiste algún tema pensando en ese momento de tu vida?

La música siempre fue mi refugio, en ese momento agradecí a la vida ser música, haber elegido la música, porque podía expresarme y vincularme con los demás desde otro lugar.



Me dí cuenta que el punto en común no es la enfermedad, es la lucha •

¿Qué enseñanza te dejó la enfermedad?

No sé si me dejó enseñanzas, pero si hay que aprender a hacer algo con eso y transitarla de la mejor manera posible. Aprendí que: a todos nos pasan cosas malas y buenas a lo largo de la vida y ese era mi momento de demostrarme a mí misma y a mi hijo que soy una persona que puede salir adelante con entereza, incluso en esta situación límite. En mi caso, por suerte me cure, pero si no hubiera sido así... lo importante es luchar, no bajar los brazos, y pasar estos momentos como eso; momentos. Todo pasa...

¿Contanos tu experiencia participando en el desfile el año pasado?

Es un desfile muy lindo en el que conocí gente que ya pasó por el tratamiento, otras que lo estaban pasando y sus distintas historias, vidas. Me dí cuenta que el punto en común no es la enfermedad, es la lucha y justamente esto que decía antes... uno puede elegir quedarse en su casa llorando o ir desfilando con otras mujeres y pasar dos horas de alegría. En ese momento elegimos desfilando. Obviamente también lloro mucho en muchos momentos, pero había tiempo para todo, llorar, reír, sentir miedo y ser feliz.

¿Qué le dirías a una mujer que está transitando el cáncer de mama? Y hoy está pasando un momento difícil.

Que se abran a hablar con otras mujeres que lo pasaron, que no hay nada mejor que tener un horizonte y no pensar tanto en el día a día sino en el objetivo de terminar el tratamiento. Le diría que tengan fe, que haga lo que quiera hacer, que no googlee (risas), que no sienta culpa, que es un momento chiquito -e intenso- en el recorrido de una larga vida.

Fragmento de "La mirada"

Que venga el dolor que el susto se acerque / Que la angustia aparezca y sea turista / Que el tiempo se detenga por un par de meses / Que salga lo malo El alma se exprese

Tiempo de ficción suspenso intrigante / Regalando vida para asegurarme / Que pronto será solo un mal recuerdo y las marcas / Se irán de todo mi cuerpo

Maquillarme la mirada, calmar el alma / Voy a sonar que por fin hay chances para mí / Voy a dejar esa voz Que se aleje no vuelva / Voy a olvidar que vivir, no fue gratis para mí / Voy a pensar ¿por qué no a mí? No busco mas...

Escuchá y descargá

"#TeQuedasteConLaDuda"

iTunes/AppleMusic

bit.ly/iTunesMeliZaBlanco

Spotify

bit.ly/SpotifyMeliZaBlanco

Amazon

bit.ly/AmazonMeliZaBlanco

Google Play Music

bit.ly/GooglePlayMusicMeliZaBlanco

Encontrá a Meliza en

f [blancomeliza](#)

t [melizablanc](#)

y [meliza79](#)



Julieta Gómez

Historia de una paciente que fue por más

Julieta es voluntaria de Macma, tenía 32 años cuando se enteró que tenía cáncer de mama. El diagnóstico la sorprendió en un momento de su vida donde todo era “futuro”, con tres chicos a quien cuidar y una familia que necesitaba de ella. Es un ejemplo, una mujer joven que venció el cáncer y encontró en la enfermedad el motor para hacer algo por el que más lo necesita. Una charla íntima con una mujer que vió en la ayuda, una manera de seguir adelante.

¿Cómo fue el día que decidiste estar ahí presente en Macma para ayudar a otras personas?

Después de haber terminado con todo mi proceso de enfermedad y concluido el grupo al que pertenecía, siempre sentí la necesidad de devolver de alguna manera todo aquello que había recibido a través de Macma y sabía que en algún momento volvería a vincularme de alguna manera. Fue así que después de varios años recibí el llamado de Mónica (quien fue una de mis coordinadoras de grupo y hoy se encuentra a cargo de todo el área terapéutica) ofreciéndome coordinar el grupo de mujeres jóvenes. No lo dudé ni un minuto. Volví y nunca más me fui.

¿Qué tareas desempeñas hoy en Macma?

Hoy me encuentro coordinando, junto a la Lic. Claudia Fernández, uno de los grupos terapéuticos. En este grupo recibimos a todas las pacientes que tuvieron su primer diagnóstico de cáncer de mama, cualquiera sea la instancia del tratamiento en la que se encuentren. Allí nos concentramos en contener y acompañar a estas mujeres en este camino tan adverso, brindándoles un espacio donde se sientan libres de expresar sus miedos, dudas y angustias y donde puedan compartir sus experiencias cotidianas y ver que no son las únicas que están padeciendo esta enfermedad.

¿Qué lugar ocupa hoy en tu vida estar colaborando en Macma?

Macma tendrá siempre un lugar muy importante en mi corazón. Me ayudó a transitar el momento más difícil de mi vida. Desde ahí es que hoy realizo esta tarea. Con todo el amor y la pasión que tengo por ayudar a estas mujeres que les toca hoy estar en ese mismo lugar por el que estuve yo.

¿Cómo te transformó Macma a vos y cómo te transforma hoy?

En el momento de mi enfermedad, Macma me ayudó mucho a no sentirme sola, a no sentir que era la única que estaba pelada, ni que tenía una teta menos. Estás inmersa en un grupo donde a todas nos pasan las mismas cosas. Todas hablamos el mismo idioma y no hay que estar explicando ni justificando las cosas que te están pasando por el cuerpo y por el alma. Hoy, ya del otro lado del mostrador, me sigue enseñando todos los días a reinventarme como ser humano. Macma y esta tarea en particular sacan lo mejor de mí y eso es muy gratificante.

¿Podrías decir que sos otra persona antes y después del cáncer? ¿Por qué?

Sí, claro. No hay manera que atraveses este proceso sin salir transformado. En mayor o menor medida, capitalizando o no todo lo que te está pasando, pero terminas este viaje siendo una persona diferente a aquella que lo comenzó. Ni mejor, ni peor, diferente. Yo inicié en aquel momento un camino de transformación interna y decidí convertir esta enfermedad en una lección de vida.

¿Te ves reflejada en mujeres que entran a Macma?

Por supuesto. En cada una de ellas. La empatía que se genera es inmensa. Puedo ponerme en el lugar de cada una de estas mujeres porque yo estuve en ese lugar y desde ahí hoy las acompaño en este proceso.



Promovemos el acceso a una mejor calidad de vida

Nuestro compromiso con el cuidado de la salud va mucho más allá de la investigación y el desarrollo de productos innovadores, seguros y eficaces.

Como compañía líder, trabajamos estrechamente junto a diversos actores y organizaciones internacionales y locales para favorecer el acceso de todas las personas a una medicina de la más alta calidad.

Con este propósito, invertimos en múltiples áreas y desarrollamos iniciativas orientadas a difundir información valiosa para la prevención y tratamiento de enfermedades, acompañando a nuestros pacientes hacia una mejor calidad de vida.

Roche. Doing now what patients need next.



Rawson 3150, B1610BAL Ricardo Rojas, Buenos Aires, Argentina



· Apoya la tarea de Macma ·

-

www.macma.org.ar