



GOBIERNO
FEDERAL



Vivir Mejor



CAMPECHE
GOBIERNO DEL ESTADO

GUÍA PRÁCTICA

“Descubriendo Nuevas Formas de Vivir ante el Cáncer Cérvico uterino”



Instituto de la

Mujer

del Estado de Campeche

Instituto de la Mujer del Estado de Campeche

Av. López Mateos Núm. 250-Altos. Colonia Pensiones

Tels.: 81 1 60 86, 81 1 26 56

Línea Telmujer: 066

www.iemujer.gob.mx

Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y con otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente. Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos al desarrollo social.

“Escucha con amor los mensajes de tu cuerpo”



GOBIERNO
FEDERAL



Vivir Mejor



CAMPECHE
GOBIERNO DEL ESTADO



Instituto de la

Mujer

del Estado de Campeche

“Descubriendo Nuevas Formas de Vivir ante el Cáncer Cérvico uterino”



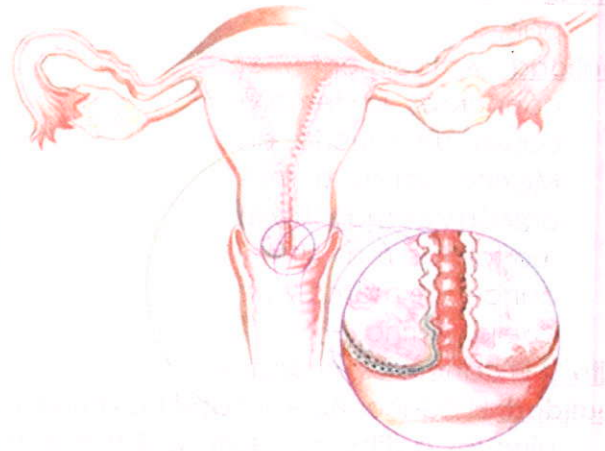
CAMP CAI 1 Folleto Cáncer

“Escucha con amor los mensajes de tu cuerpo”

¿Qué es el Cáncer Cérvico uterino?

Es una enfermedad en la cual se encuentran células cancerosas (malignas) en los tejidos del cuello uterino.

Cáncer cérvico uterino



"Escucha con amor los mensajes de tu cuerpo"

Mitos y Realidades del Cáncer

Mito 1: El cáncer es una sentencia de muerte.

Realidad: El cáncer no es una sentencia de muerte. Es una enfermedad que en la mayoría de los casos puede prevenirse y tratarse exitosamente.



Mito 2: El cáncer no es un problema en nuestro país.

Realidad: Actualmente, el cáncer es la tercera causa de muerte en México, siendo el más común y con la tasa de mortalidad más alta el cáncer de mama y de cuello uterino.



Mito 3: El cáncer es mi destino.

Realidad: El cáncer no es el destino de nadie. Si bien las actitudes fatalistas llevan a algunas personas a creer que contraer cáncer está fuera de su control, la realidad es que ciertas actitudes y conductas permiten a



la gente disminuir el riesgo de desarrollarlo. De hecho, se estima que más de la mitad de los nuevos casos de cáncer y las muertes causadas por el cáncer son potencialmente prevenibles. Por tanto, los individuos sanos pueden tomar medidas preventivas para reducir la probabilidad de desarrollar cáncer.

Mito 4: No hay nada que nuestra comunidad pueda hacer.

Realidad: Las barreras que pueden impedir el avance en el control del cáncer se pueden confrontar y superar.

Mito 5: Estoy sola.

Realidad: Si usted ha sido diagnosticada con cáncer, usted no está sola. De hecho, es muy probable que todos los miembros de

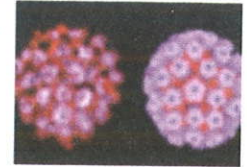
su comunidad hayan sido tocados por la enfermedad de alguna forma. Usted es miembro de un creciente movimiento global. El gran número de individuos que han pasado de ser diagnosticados con cáncer a convertirse en sobrevivientes, habla de la fuerza del movimiento por controlar el cáncer. El conocimiento, experiencia y fuerza que los pacientes con cáncer y sobrevivientes se aportan entre sí y a sus comunidades, son parte esencial para crear un movimiento global de control de cáncer exitoso.



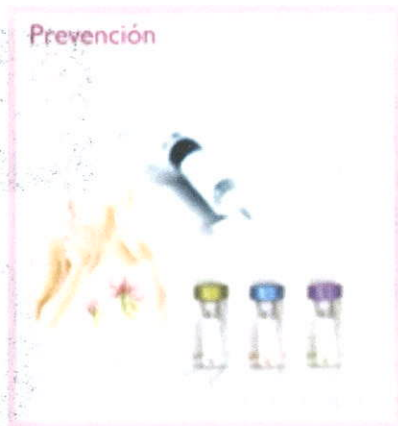
Factores de Riesgo

Muchas ocasiones los médicos no pueden explicar por qué aparece el cáncer; sin embargo, existen factores que aumentan la probabilidad de sufrir esta enfermedad como:

- ⊙ La infección por el virus del papiloma humano (VPH).
- ⊙ La falta de una prueba regular de Papanicolaou.
- ⊙ Edad.
- ⊙ Antecedentes sexuales.
- ⊙ Tabaquismo.
- ⊙ Uso de anticonceptivos por tiempo prolongado.
- ⊙ Número de hijos.



Vacuna



La vacuna está indicada para la prevención del cáncer, de las lesiones precancerosas o displásicas, de las verrugas genitales y de la infección, causadas por los tipos 6, 11, 16 y 18 del virus del papiloma humano (VPH).

Síntomas

Los cambios precancerosos y los cánceres tempranos del cérvix generalmente no causan dolor u otros síntomas. Cuando la enfermedad empeora pueden observarse síntomas como:

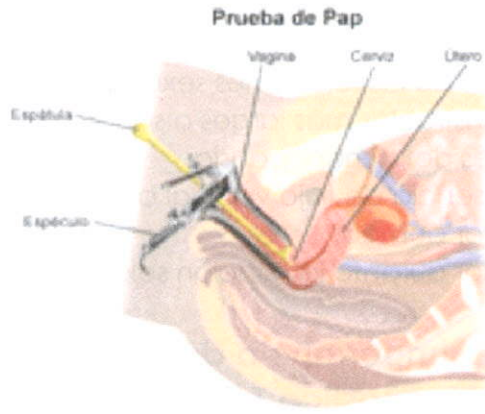
- Sangrado vaginal anormal, es decir, sangrados entre el periodo menstrual, después de las relaciones sexuales, periodos menstruales más largos o sangrados después de la menopausia.
- Presencia de flujo vaginal abundante.
- Dolor pélvico.
- Dolor durante la relación sexual.

Importancia de un Diagnóstico Temprano

La mayoría de muertes causadas por este cáncer pueden prevenirse si las mujeres se hacen pruebas para detectar o encontrar el cáncer en forma temprana.

¿Cómo se detecta?

La prueba ideal para detectar la presencia de células cancerosas en el cuello uterino se llama Papanicolaou; esta prueba consiste en tomar muestras del cérvix y se colocan en laminillas especiales para observarlas al microscopio; con esta prueba es posible detectar cáncer cervical o anomalía en las células que pueden hacer que aparezca el cáncer.



Recomendaciones para la prueba de Papanicolaou

- ⦿ No se practique irrigaciones de la vagina durante 48 horas antes de la prueba.
- ⦿ No tenga relaciones sexuales 48 horas antes del Papanicolaou.
- ⦿ No use medicamentos, espumas o cremas vaginales 48 horas antes del estudio.
- ⦿ Se sugiere realizarse el Papanicolaou 10 a 20 días después del primer día del periodo menstrual.

Diagnóstico

Si una mujer tiene síntomas o el Papanicolaou sugiere células precancerosas o cáncer del cérvix, el médico puede utilizar alguna de las siguientes herramientas para confirmar el diagnóstico:

- ⦿ Colposcopía. Se utiliza un colposcopio, que es un aparato con lentes que aumentan la visibilidad del médico y le permiten evaluar el cérvix y la vagina.
- ⦿ Biopsia. Es un método para tomar muestras del cérvix y evaluarlas bajo el microscopio.

¿Qué tratamientos debo contemplar ante un diagnóstico de cáncer cérvico uterino?

- ⦿ Tratamiento Médico.
- ⦿ Tratamiento Psicológico.

Importancia del Tratamiento Psicológico

- ⦿ Para hacerle frente al impacto emocional del diagnóstico.
- ⦿ Está comprobado que la gente que recibe apoyo psicológico durante el proceso de la enfermedad desarrolla una mejor actitud y un pronóstico favorable.
- ⦿ Para hacer conciencia de la parte enferma.

Emociones ante la noticia

- ⦿ Ira.
- ⦿ Tristeza.
- ⦿ Depresión.
- ⦿ Desesperanza.
- ⦿ Miedo.
- ⦿ Negación.

¿Por qué es importante pensar positivamente ante la enfermedad?

- ⦿ Si piensas positivamente creas defensas para tu organismo.

- ⦿ Al sentirnos bien generamos un cambio positivo en el cuerpo.

Tratamiento

Las mujeres con cáncer cervical pueden ser tratadas con cirugía, radiación o quimioterapia o la combinación de éstos.

- ⦿ El plan de tratamiento específico dependerá de varios factores, incluyendo:
- ⦿ El estadio del cáncer.
- ⦿ Su tamaño y localización.
- ⦿ Edad y estado de salud general.

¿A dónde acudir?

- ⦿ Instituto Estatal de la Mujer del Estado de Campeche.
- ⦿ Instituciones de salud más cercanas.
- ⦿ Centro de Oncología.

***“El cuerpo: territorio sagrado...
le pertenece a quien lo tiene...
a quien lo vive”.***



En la infinidad de la vida donde me encuentro todo es perfecto, pleno y completo.

Soy uno con el poder que me creó.

Estoy totalmente abierto y receptivo a la abundante corriente de prosperidad que el Universo ofrece.

Todas mis necesidades y deseos son satisfechos aun antes de pedirlos.

Soy guiado y protegido por la Divinidad y opto por aquello que me beneficia.

Me regocijo ante el éxito de otros, a sabiendas de que hay suficiente para todos nosotros.

Constantemente incremento mi conocimiento consciente de la abundancia y esto

se refleja en mis ingresos constantemente incrementados.

Mi bien proviene de todas partes y de todos. Todo está bien en mi mundo.

¡SE ME ACABA EL MUNDO! ¡TENGO CÁNCER EN LA MATRIZ! ¡YA NO VOY HACER MUJER MÁS! ¡NO VALGO NADA!

Estas y otras ideas son dañinas para el cuerpo y el alma, haz un esfuerzo por cambiar estos pensamientos por positivos como:

¡ESTO NO ME VA A VENCER! ¡POSEO EL CORAJE DE SANAR! ¡¡ SOY UNA SOBREVIVIENTE!

Estas afirmaciones generan un impacto positivo en el cuerpo y la mente.

Recuerda: *¡CÁNCER NO ES IGUAL A MUERTE!, NO ES LO MISMO SER UN ENFERMO DE CÁNCER QUE UN SOBREVIVIENTE DE CÁNCER.*



Testimonio de Vida

En el fondo, Pía, 36 años, casada y tres hijos, presentía que de alguna forma el cuerpo le daría un aviso.

Profesional del área de la salud, inconscientemente percibía que, por su ritmo de vida y la presión acumulada por el arrastre de diversos problemas personales, su cuerpo tenía que reventar por algún lado y así fue.

Sin ser muy regular en la aplicación de sus PAP —“era dejada”, reconoce— no se saltaba aquellos posteriores a sus embarazos. A los 35 años y cuando sus pequeños mellizos tenían apenas 9 meses, concurre al control rutinario con su ginecólogo del cual devino un PAP positivo que dio las primeras señas de que algo no estaba bien.

Al mes, su doctor repitió el examen que salió negativo, pero no convencido y preocupado del resultado, decidió obtener una tercera muestra que confirmó la presencia de células alteradas.

“Me llamó para decirme que el (tercer) PAP había salido malo, pero que no me preocupara porque ello no significaba que tuviera cáncer... y me puse a llorar, no paraba de llorar”, recuerda.

Su angustia tenía varias razones. No sólo estaba toda la tensión retenida que le pasaba la cuenta, si no que —sin tener un diagnóstico definitivo— comenzó a intranquilizarse por la suerte

que correrían su familia, sus hijos pequeños, si a ella le pasaba algo. “Fue un cuestionamiento de vida”, explica que iba mucho más allá de la situación puntual de su enfermedad y abarcaba el camino seguido por su existencia. El cuestionamiento fue tan profundo que decidió sola recurrir a la ayuda de un psiquiatra para poder sortear la depresión.

Sometida a la colposcopia, los médicos confirmaron la presencia de una lesión premaligna severa (LIE III) en el cuello del útero cuya única posibilidad de tratamiento era una conización.

“Los doctores son una maravilla, te explican que lo que tienes no es de gravedad, pero que si te dejas estar y avanza, la situación será distinta. En ese momento todo es salvable, todo es tratable”, dice hoy más relajada.

Por personalidad, no dudó un minuto en someterse al procedimiento quirúrgico que le sacó un pedazo del cuello uterino —un cono profundo considerando que ya tenía tres hijos y que las probabilidades de volverse a embarazar eran menores—. “Yo no me quedo revolviendo la olla, sino que soy de las que cree que los problemas hay que solucionarlos ya”.

“Soy una convencida de que todas estas cosas son lecciones, son avisos, Dios siempre te está mandando mensajes. De todo eso, la lectura fue chantemos un poquito la moto, tomémonos la vida más ligeramente”, afirma.

Pía asegura, con la distancia de los hechos, que esta situación "no es tan terrible" considerando que las lesiones premalignas tienen tratamientos y, exitosos. "En este momento no le veo la gravedad al asunto", asegura.

Su experiencia sirvió para alertar a sus amigas, más cuando el PAP es un control preventivo sencillo que puede hacer la diferencia entre ser o no una mujer golpeada por el cáncer. "El PAP es una preocupación mínima", insiste.

Hoy, con controles periódicos cada tres meses, Pía afirma que no vive con el temor de que su cuerpo es propenso a producir lesiones precancerosas. "No es una cosa que tenga tan internalizada, no es que ande pensando todo el día en que tengo esto o que vivo con esto. La enfermedad no pasó por mí así como así; no es que yo me operé y me olvidé; no, hice todo un trabajo emocional, físico y por eso, creo que ya lo tengo resuelto", sostiene.

