

Palabra de Mujer

Un nuevo significado de la vida.



**Diccionario de la mujer con
cáncer de mama metastásico.**

#CadaMinutoCuenta

Palabra de Mujer

Un nuevo significado de la vida.



**Diccionario de la mujer con
cáncer de mama metastásico.**



Con la colaboración de



Kern, Martha

Palabra de mujer : un nuevo significado de la vida : diccionario de la mujer con cáncer de mama metastásico / Martha Kern ; contri-
buciones de Adriana Costa Feijóo ... [et al.] ; coordinación general
de Maite Wilson ; Jorge Villar ; Jennifer Kahn ; dirigido por Juan
Ignacio Peirano ; Lisandro Cardozo ; ilustrado por Elda Silvana
Broglio. - 1a edición especial - Ciudad Autónoma de Buenos Aires :
Pfizer : Fundación ACIAPO Atención Comunitaria Integral al Paciente
Oncológico : Asociación Civil de Lucha contra el Cáncer de Ovario,
ACILCO : Movimiento Ayuda Cáncer de Mama, MACMA Asociación
Civil : Asociación Civil SOSTÉN, 2016.
Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-46196-1-7

1. Relatos Personales. 2. Cáncer. 3. Enfermedades de la Mama. I.
Costa Feijóo, Adriana, colab. II. Wilson, Maite, coord. III. Villar , Jorge,
coord. IV. Kahn, Jennifer , coord. V. Peirano, Juan Ignacio, dir. VI. Car-
dozo, Lisandro, dir. VII. Broglio, Elda Silvana, ilus. VIII. Título.
CDD 616.9946

La presente obra ha sido especialmente reali-
zada con la colaboración de Fundación ACIA-
PO, Atención Comunitaria Integral al Paciente
Oncológico; Asociación Civil de Lucha contra
el Cáncer de Ovario, ACILCO; Movimiento
Ayuda Cáncer de Mama, MACMA; Asociación
Civil SOSTÉN, y con el apoyo de Pfizer.

© Pfizer S.R.L. y de esta edición, Carlos Berg
3669, Ciudad Autónoma de Buenos Aires,
2016.

© Fundación ACIAPO, Atención Comunitaria
Integral al Paciente Oncológico - Martín y
Omar 129, 4º, oficina 418, San Isidro, Provin-
cia de Buenos Aires, 2016.

© Asociación Civil de Lucha contra el Cáncer
de Ovario, ACILCO - Avenida Corrientes
4249, Ciudad Autónoma de Buenos Aires,
2016.

© Movimiento Ayuda Cáncer de Mama, MAC-
MA - Juramento 2081, 3ºA, Ciudad Autónoma
de Buenos Aires, 2016.

© Asociación Civil SOSTÉN, Avenida Donato
Alvarez 559, Ciudad Autónoma de Buenos
Aires, 2016.

Las opiniones aquí vertidas pertenecen
al autor y colaboradores y no reflejan las
opiniones de Pfizer S.R.L.

Las entrevistas efectuadas a las pacientes
con cáncer de mama metastásico fueron
realizadas por el periodista Francisco
Nicolás Dondo.
La redacción del libro le corresponde a
Martha Kern y el diseño y las ilustraciones
a Lucía Izco y Elda Broglio, respectiva-
mente.
La producción integral de la obra estuvo
a cargo de Grey Argentina S.A. y Vulgaria
S.A.

Queda hecho el depósito de la ley 11.723.
No se permite la reproducción parcial o
total, el almacenamiento, el alquiler, la
transmisión o la transformación de este
libro, en cualquier forma o por cualquier
medio, sea electrónico o mecánico,
mediante fotocopias, digitalización u otros
métodos, sin el permiso previo escrito
del editor. Su infracción está penada por
las leyes 11.723 y 25.446. HECHO EN LA
ARGENTINA.



Índice

Prólogo.....	07
Introducción.....	09
Las palabras, de la A a la Z.....	10
Las voces.....	198
Adriana Costa Feijóo.....	199
Ana María Swistara.....	200
Beatriz Monje.....	201
Cecilia Rogow.....	202
Ethel Tonello.....	203
Francesca Campolo.....	204
Mónica Shrem.....	205
Noemí Sarquís.....	206
Silvina Romera.....	207
Sofía Garavaglia.....	208
Viviana Veiga.....	209
Organizaciones de la Sociedad Civil.....	210
ACIAPO.....	211
ACILCO.....	212
MACMA.....	213
SOSTÉN.....	214
Fuentes.....	216

Prólogo

Andrea Frigerio

El trabajo del actor es la interpretación. Nuestra tarea es intentar hacerlo con la mayor fidelidad posible a la realidad original del sujeto interpretado.

Interpretar es ponerse en el lugar de otro, entrar en la piel de otra persona, imaginar sus sentimientos acerca de una situación, tratar de comprender sus pensamientos, sus sensaciones, sus emociones....comprender el punto de vista de esa persona, comprender su estado emocional y anímico, comprender sus circunstancias personales y su historia de vida.

Sobre el escenario dejo de pensar en mí, mi persona deja de ser el centro de mi atención y soy ese personaje por el tiempo que dure la función. Pero una vez terminado mi trabajo, después de los aplausos, las luces se apagan. Ya en mi camarín, vuelvo a recuperar mi identidad, dejo de mirar a través de los ojos del personaje, me encuentro conmigo, con mi realidad, vuelvo a ser Andrea hasta la próxima función....

Tengo que confesar que ninguna preparación que pudiera tener como actriz me servía cada vez que escuchaba o conocía a una mujer con cáncer de mama. Pensaba ¿cómo sería habitar esa piel? pero no como un personaje, sino en la vida real, debajo del escenario. Y la verdad es que mi cabeza huía de esos pensamientos. No podía ni quería imaginar ser una de ellas.

Mejor acercarme si algún día lo necesito, era mi respuesta ante la sola idea de tener que pasar por una experiencia así.

Dicen que las cosas llegan cuando una está preparada para recibirlas.... Un día llegó este libro a mis manos y algo cambió. Cambió mi mirada acerca del cáncer, acerca de las mujeres con cáncer, y acerca de la vida. Porque estas mujeres habitan un cuerpo que está enfermo y no pueden salir de él como una actriz que se despoja de su personaje, no hay bajada de telón que las haga salir de él. La enfermedad no las suelta. Frente a esta realidad estas mujeres tomaron la mejor decisión: no huir. Aprendieron a convivir con ella, a conocerla, a escucharla. Así le fueron perdiendo el miedo y al tiempo que se hacían más fuertes, también se hicieron más sabias y transformadoras. Algunas volvieron a disfrutar de la vida. Otras se dieron cuenta de que nunca lo habían hecho y decidieron recuperar el tiempo perdido.

Las mujeres con cáncer de mama metastásico están en un escenario del que no se pueden bajar. Pero han aprendido a mirar desde él y su gran generosidad nos da la oportunidad, a través de estas páginas, de aprender a disfrutar, a priorizar, a perdonar, a vivir.

Mi aplauso eterno para ellas.



Introducción

Este libro es un trabajo realizado con el valioso aporte de mujeres con cáncer de mama metastásico. Mujeres que por su condición enfrentan y atraviesan situaciones que indefectiblemente las colocan en otro lugar. Y desde ese lugar vuelven a mirar la vida: la que tuvieron, la que tienen y la que quieren tener.

Entonces las palabras empiezan a tomar otros significados. O tal vez el significado que siempre deberían haber tenido.

Vocablos como *vida, cielo, crisis, cuerpo, milagro, pelo, vejez* -por solo mencionar algunos- no significan para ellas lo mismo que para quienes todavía nos desesperamos porque llegaremos quince minutos tarde a una reunión.

En conversaciones con las mujeres que aquí dan sus testimonios, los integrantes de distintas Organizaciones de la Sociedad Civil dedicadas a ayudar y a contener a pacientes con cáncer de mama confirmaron lo que hasta ese momento suponían: que este libro podría tener un gran valor tanto para pacientes como para la sociedad en general, ya que su lectura no solo nos coloca frente a nuevas e interesantes visiones de la vida, sino que ayuda a desestigmatizar la palabra cáncer; palabra que muchas personas, quizás por falta de información, siguen pronunciando en voz baja.

De esos diálogos profundos, repletos de vivencias y aprendizajes, se desprendieron las palabras que conforman este libro.

Los términos aparecen ordenados de la A a la Z. La primera definición, en letra pequeña, es una transcripción textual de la que figura en diccionarios; las definiciones que le siguen han sido extraídas de los testimonios.

Pensábamos catalogar este libro como un diccionario de palabras redefinidas. Pero hasta en eso se involucraron las entrevistadas. Si de redefinir se trata, prefirieron considerarlo un legado para la sociedad, un conjunto de vivencias movilizadoras que nos invita a mirar la vida desde otro lugar, a detectar prioridades y a darle valor a lo verdaderamente importante. Porque según estas mujeres la vida es un hermoso viaje, no solo una palabra.

A

Abrazar

DEL DICCIONARIO:

[...] Estrechar entre los brazos en señal de cariño.

“Es una señal de amor, de cariño, de decirte que no estás sola, que cerca, muy cerca, alguien te acompaña. Es fundamental sentirse querido para afrontar esto”.

Adriana Costa Feijóo

A

Aceptación

DEL DICCIONARIO:

[...] Acción y efecto de aceptar.

Cecilia Rogow

"Un día me dejé de preguntar por qué y empecé a preguntarme para qué. Fue un antes y un después en mi vida. Aparecieron respuestas y a partir de eso muchas cosas que me atormentaban empezaron a hacerse más livianas".

Silvina Romera

"Aprendí a convivir con eso que no se puede cambiar".
"Yo nunca me pregunté por qué a mí. Siempre supe que a mí sí porque yo era capaz de enfrentarlo".

A

Acompañar

DEL DICCIONARIO:

[...] Estar o ir en compañía de otra u otras personas.

"Mis amigas me hacían pañuelitos para la cabeza, una de ellas me maquillaba, me traían ropa para que me vistiera... y así me mantenían ocupada. Son unas genias".

Francesca Campolo

A

Actitud

DEL DICCIONARIO:

[...] Disposición de ánimo manifestada de algún modo.

Ethel Tonello

"Me prometí a mí misma no llorar más, no bajonarme más y tratar en lo posible de seguir luchando. Y voy a seguir luchando porque me gusta mucho vivir, me gusta disfrutar de todo a pesar de los sinsabores que uno tiene a veces".

Noemí Sarquís

"Es cuestión de cómo te tomás las cosas. Andar diciendo lo que te pasa, no ayuda a nadie".

"Hay que poner mucho de uno. Hacer todo lo que esté a tu alcance. Yo misma cambié mi dieta. Hablé con la nutricionista y a partir de ahí me puse a investigar. Hoy como mucho más sano. Son cositas que suman".

Francesca Campolo

A

Agradecer

DEL DICCIONARIO:

[...] Sentir gratitud.

Adriana Costa Feijóo

"Agradezco los cambios que hice a raíz de la enfermedad. Antes me costaba mucho pedir ayuda, no estaba acostumbrada. Podía con todo y me costaba delegar. Gracias a Dios eso cambió. Pedir ayuda es hermoso. Te sorprende el amor que recibís, te hace sentir que no estás sola".

A

Alegría

DEL DICCIONARIO:

[...] Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores.

Adriana Costa Feijóo

"Una sensación que encuentro en tantas cosas... en levantarme cada día y ver a mis hijos, a mi marido, darles un beso. En el aire que respiro. En sentir el aire en mi pelo moviéndose."

A

Amigo

DEL DICCIONARIO:

[...] Que tiene relación de amistad.

“Hay algunos amigos que se alejan. Es difícil aceptar para algunas personas que ya no sos la misma. Pero también hay otros que llegan; mujeres que pasaron por lo mismo que vos y te entienden mejor que nadie”.

Silvina Romera



A

Amor

DEL DICCIONARIO:

[...] Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.

Noemí Sarquís

"Mi marido. Es un baluarte. Hasta cuando necesité que me secara las piernas, después de bañarme, tuvo más cuidado que yo. Lo hace con una dedicación y una entrega tan grande que no te puedo explicar cuánto me ayuda".

Viviana Veiga

"Mi marido fue quien, antes de empezar la quimio, me pasó la máquina por la cabeza para raparme y evitar que la caída del pelo por el tratamiento fuera un proceso traumático. No me voy a olvidar más. Lo hizo de una manera suave, delicada y muy amorosa".

Ana María Swistara

"Lo primero que hizo mi médico fue contenerme porque yo no paraba de llorar. Cuando conocí su parte humana, la dedicación absoluta, comprometida y constante, para que personas como yo podamos vivir el día a día de la mejor manera, me di cuenta de que eso también es amor, amor por su profesión y por los demás".

Francesca Campolo

"Tiene muchas aristas. El amor de la familia es importantísimo, el de Dios. El verdadero amor nunca falla".



A

Aprendizaje

DEL DICCIONARIO:

[...] Acción y efecto de aprender algún arte, oficio u otra cosa.

Francesca Campolo

"Aprendí que la vida se disfruta de pequeñas cosas. El haberme levantado ya es importante. El mate, una charla con mi mamá, decirle a mi nieto que lo amo, tomar un café con una amiga. Aprendí a disfrutar el hoy, a estar presente. Aprendí que el verdadero amor nunca falla. Que me tengo que ocupar primero de mí y después de los otros. Que las amigas son de oro y que la actitud de uno es todo".

Ausencia

DEL DICCIONARIO:

[...] Acción y efecto de ausentarse o de estar ausente.

Beatriz Monje

"Amo la vida a pesar de todas las cosas que me pasan. A mi hija ya le avisé, el día que ya no esté, en mi epitafio quiero que diga: `contra mi voluntad'".

A

Ayudar

DEL DICCIONARIO:

[...] Prestar cooperación.

Cecilia Rogow

"La Fundación me dio un lugar para poder ayudar a otros pacientes. Hay gente que no tiene familia y yo sé que puedo hacer algo por ellos. Los familiares de los pacientes también necesitan contención, esto es fuerte para todos, y si les habla alguien que está pasando por la enfermedad es como que se lo toman de otra manera".

Beatriz Monje

"Me ayuda hacer lo que me gusta. Cuando bailo el tango no pienso en la enfermedad, no me enrosco. El tango me ayuda, le da un respiro a mi cuerpo y a mi cabeza. Bailar es un remedio para el alma."

Ana María Swistara

"Rezar por el otro, por el que está al lado... eso te saca de lo tuyo. Es algo que nos termina sanando a nosotros cuando tratamos de sanar a otro".

B

Bailar

DEL DICCIONARIO:

[...] Ejecutar movimientos acompasados con el cuerpo, brazos y pies.



*“Es una comunión entre vos y tu
compañero. Empieza por los oídos,
sigue por el corazón y termina en
los pies”.*

Beatriz Monje

B

Belleza

DEL DICCIONARIO:

[...] Persona o cosa notable por su hermosura.

“Antes usaba malla enteriza. Me daba vergüenza que me vieran el cuerpo. Estaba pendiente de la mirada ajena. Pero el cuerpo no es la persona. El cuerpo se puede deteriorar y la persona no. Mantén tu esencia, eso que te hace único y valioso. Ahora uso bikini”.

Ana María Swistara

B

Buscar

DEL DICCIONARIO:

Acción que se emprende en función de hallar algo.

Sofía Garavaglia

“Buscar tiene sus beneficios. No quedarse en uno; no abatirse, no bajar los brazos. Es estar en movimiento. Y en esa búsqueda vas encontrando lo que te hace bien. En este camino tan movilizador, es prioritario buscar lo que nos hace bien y permitirnoslo”.

C

Cambiar

DEL DICCIONARIO:

Canjear, trocar, dejar un pensamiento o acción atrás para darle lugar a uno nuevo.

Silvina Romera

"Uno a veces cambia para conformar al otro. Pero ahí deja de ser uno mismo. Cambia su esencia. Todas las mujeres que tenemos cáncer de mama tenemos un perfil psicológico muy parecido; tuvimos una etapa en la que no éramos realmente lo que queríamos ser. Dejamos de ser mujer para atender al otro".

"Llega un momento en el que solo podés arreglar lo tuyo. Y no te da para más. Entonces tenés que empezar a pensar en vos. Eso no es egoísmo, es la ley de la supervivencia. Además, si uno no está bien, no puede estar bien con nadie".

Cecilia Rogow

"Cinco años atrás la prioridad eran mis hijos. Ahora soy yo. Porque si uno no está bien, no le hace bien a nadie".

C

Cáncer

DEL DICCIONARIO:

[...] Enfermedad que se caracteriza por la transformación de las células, que proliferan de manera anormal e incontrolada.



Mónica Shrem

"Resignifica la vida. Es una palabra que suena más dura de lo que puede llegar a ser, pero yo le estoy agradecida. Antes vivía para mis hijos, que no está mal, pero no tenía mi espacio. El cáncer es un sacudón que te pegan desde el cielo para que te des cuenta de que estás vivo".

"Es una enfermedad que te hace ver las cosas de otra manera y fortalece los vínculos entre algunas personas".

Adriana Costa Feijóo

C

Catarsis

DEL DICCIONARIO:

Purificación interior profunda.



Silvina Romera

"Es una explosión del estado de ánimo que surge por haber contenido muchas cosas durante un tiempo que se nos fue de las manos; miedos, angustias, lágrimas, frustraciones, enojos, deseos, etc. Muchas veces ese contener se da en pos de cuidar al otro: que no se sienta mal, que no se asuste, que no se sienta incómodo. Con esa actitud el NO más grande es para nosotros. Tapamos el fluir natural de las cosas. Por eso la catarsis es tan necesaria. Se revuelve todo. Pero lo bueno es que al final uno termina adelante. En el primer lugar. Ese que nunca debimos dejar".

Noemí Sarquís

"Sacar afuera. Vaciar. Eliminar todos nuestros miedos..."

C

Células

DEL DICCIONARIO:

[...] Unidad fundamental de los organismos vivos, generalmente de tamaño microscópico, capaz de reproducción independiente y formada por un citoplasma y núcleo rodeados por una membrana.

Francesca Campolo

"Forman parte de tu cuerpo. Podés enojarte con ellas, podés pelearte, pero son necesarias para vivir".

Cielo

DEL DICCIONARIO:

Firmamento que se suspende sobre la tierra.

Ana María Swistara

"Hay muchos. Son pequeños oasis que también están en la tierra, alrededor nuestro. Solo hay que estar conscientes, despiertos, y los vamos a encontrar".

C

Coincidencia

DEL DICCIONARIO:

Casualidad, relación fortuita entre dos o más cosas.

Adriana Costa Feijóo

"Situaciones a las que yo llamo Diosidencias, porque te las manda Dios. En abril de 2014 vi una campaña de concientización del cáncer de mama en la que tenías que firmar la foto de una mama. Yo firmé una sin saber todavía que tenía cáncer. Cuando supe de mi enfermedad busqué la Fundación que había hecho esa campaña y descubrí que estaba a dos cuadras de casa. Y como estas, te puedo contar mil Diosidencias".



C

Compañía

DEL DICCIONARIO:

Acompañamiento, personas que andan a la par.



Mónica Shrem

“Cuando estaba muy cansada mi hijo mayor iba a buscar al más chiquito al colegio, la nena cocinaba, se ayudaban entre ellos con la tarea. Mis hijos fueron un motor importante. Éramos un gran equipo”.



C

Conectar

DEL DICCIONARIO:

Unir, entrar en comunicación.



“Tardé mucho en amigarme con mi imagen. Nunca nadie me vio sin pelo, para mí es tremendo eso. Saqué todos los espejos de mi casa...”.

Silvina Romera

C

Confundir

DEL DICCIONARIO:

Entender una cosa por otra.

“Cuando me dijeron que tenía cáncer no entendía nada. Salí del consultorio y no paré de llorar. Porque claro, yo en esa época confundía cáncer con muerte”.

Francesca Campolo



C

Consciente

DEL DICCIONARIO:

Que tiene conocimiento o noción de algo.

Mónica Shrem

“Ser conscientes nos permite darle una verdadera dimensión a las cosas. Uno no debería esperar a enfermarse para dejar de hacerse problema por cosas que realmente no valen la pena. (...) Si no sos consciente del valor que tiene la vida, perdés tiempo de paz y de felicidad”.

C

Contener

DEL DICCIONARIO:

Poner o llevar algo en el interior.

Noemí Sarquís

“Yo no soy religiosa, lamentablemente, porque a mucha gente le hace bien aferrarse a la religión. Pero una vez mi vecina de arriba, que además es mi amiga y es muy creyente, me dio una medallita con una virgencita. A mí me encantó, me puse contenta y la guardo con mucho cariño. Me la dio ella que es alguien con quien siempre puedo contar”.

“Siento que puedo ayudar. Cuando alguien está mal o se pone a llorar siento que me tengo que levantar de la silla y preguntarle: `¿qué necesitás? ´, `¿puedo hacer algo por vos? ´”.

Francesca Campolo

C

Coraje

DEL DICCIONARIO:

Valor puesto en acción.

Mónica Shrem

"A los pocos días de tener el diagnóstico fui a la peluquería. Sin dudarlo le dije a la peluquera: 'rapame'. Después me compré una peluca de pelo largo. Y así me propuse tomar las cosas que vinieron después, enfrentando todo de la mejor manera que pudiera".

"Al año de estar con la enfermedad mi pareja no se lo bancó. Después de 27 años juntos, nos separamos. Yo seguí adelante. Superé cada etapa, cada tratamiento, cada noticia. A esto le puse y le pongo fuerza todos los días".

Cecilia Rogow



Crear

DEL DICCIONARIO:

Producir algo que nunca antes había existido.

Silvina Romera

“Darle vida a algo que a la vez nos da vida. Crear un proyecto, una idea o lo que sea nos pone una meta, nos fija un objetivo y eso es fundamental porque nos ayuda a seguir”.

“La creatividad te ayuda a salir de los problemas”.

Mónica Shrem



Crisis

DEL DICCIONARIO:

Momento difícil.

Cecilia Rogow

“En un segundo me pasó la película de mi vida por la cabeza. Porque para mí cáncer era sinónimo de muerte, no sabía muchas cosas que hoy sí sé. Era ignorante respecto al tema. Un tiempo después dije bueno, ya está, es cáncer. Y con el apoyo de mis padres, mis hijos y de la Fundación, hoy estoy agradecida con todo lo que pasó”.



C

Cuerpo

DEL DICCIONARIO:

Conjunto de órganos y sistemas que conforman un ser vivo.

Ana María Swistara

"Lo tenemos que cuidar, respetar, mimar, pero nunca venerar ni aferrarnos a él. En definitiva es solo un envase, la cáscara que elige nuestro ser para transitar esta vida".

Cecilia Rogow

"Es una parte nuestra que hay que escuchar. El cuerpo habla. Da señales. Uno a veces no le presta atención. Si sos de las que no escuchan al cuerpo escuchame a mí. No hay nada más importante que tu salud".



C

Cuidar

DEL DICCIONARIO:

Asistir, ocuparse de algo o alguien que necesita atención.

Francesca Campolo

"La actitud es importante para cuidarte a vos misma. Remedios, tratamientos, alimentación, descanso, todo eso está bárbaro y tenés que hacerlo. Pero la actitud hace que todo sea más llevadero. Eso también es cuidarte".

"Hay que acercarse a la gente que ayuda, que suma, que hace bien. Los que no suman, restan".

Francesca Campolo

D

Derecho

DEL DICCIONARIO:

Lo que corresponde según lo que indica la justicia.

“Uno necesita que entiendan qué te pasa para poder acompañarte de la manera que vos necesitás. No como el otro necesita. Y a veces se hace difícil y explotás. Pero bueno, yo tengo derecho a explotar, tenga o no tenga una enfermedad”.

Silvina Romera

D

Deseo

DEL DICCIONARIO:

Anhelos de conseguir o alcanzar un objetivo.



“Que la gente sepa que el cáncer es una enfermedad más con la que se puede convivir”.

Francesca Campolo



D

Despertar

DEL DICCIONARIO:

Interrumpir el sueño.



Mónica Shrem

“Uno no le da valor a las cosas. Uno vive por vivir, haciendo lo cotidiano como un autómatas, sin apreciar el camino. (...) Sin el cáncer yo no me hubiera encontrado a mí misma”.

Cecilia Rogow

“La enfermedad me sacudió y empecé a cambiar todo lo que no me gustaba de mi vida. Hoy te puedo decir que soy más feliz que antes”.

D

Detectar

DEL DICCIONARIO:

Percibir algo no evidente.

“Cuando uno le hace caso al médico las cosas salen mejor. La gente me dice: ‘no voy al médico porque me lo va a encontrar’..., ipero puede ser que ya lo tengas! El médico no te lo va a generar. Para eso es el control, mucha gente no sabe.”

Silvina Romera

D

Detener

DEL DICCIONARIO:

Suspender, frenar algo que está en movimiento.

Francesca Campolo

"Deberíamos poder frenar a tiempo. Uno vive preocupándose. Cuando tenés chicos te preocupás de que estén bien, trabajás un montón de horas, hasta en vacaciones uno se engancha con pavadas. Nos hemos perdido mucho tiempo de disfrute ocupándonos de estar preocupados".

"Si pudiera detener el tiempo lo haría. Volvería atrás y viviría de otra manera; más relajada, más consciente, mucho más presente".

Ana María Swistara

D

Día

DEL DICCIONARIO:

Período de tiempo que abarca desde la salida del sol hasta que se esconde.

Sofía Garavaglia

"En un día te puede cambiar todo. En una hora te pueden decir que tenés cáncer. En un minuto se te cae el mundo. Pero a partir de ese instante, cada segundo empieza a ser una nueva oportunidad".

Disfrutar

DEL DICCIONARIO:

Sentir placer, deleitarse.

Cecilia Rogow

"Yo me levanto a las 6:30 de la mañana todos los días. Me gusta el cielo de esa hora. Me da placer ser testigo inmóvil del cambio de color de las hojas, del vuelo de algún pájaro que cruza el aire. Un aire fresco, limpio y sano que me llena los pulmones y al mismo tiempo el alma".

D

Dolor

DEL DICCIONARIO:

Molestia de intensidad variable.

Sofía Garavaglia

"Los hombres tenemos dos grandes emociones: el amor y el dolor. Detrás del miedo, el enojo y la angustia, está el dolor. El dolor es humano, y si entendemos que es parte de la vida, bienvenido sea. Al dolor físico posterior a cada quimioterapia, intenté mucho tiempo doblegarlo con más esfuerzo. Hace poco me di cuenta de que era mejor ir más lento, escuchar a mi cuerpo e ir más lento de lo que iba; entonces no lo sobre exijo, por el contrario, soy yo con mi voluntad la que pongo los tiempos y el ritmo, y no la enfermedad a través del dolor".

D

Dueño

DEL DICCIONARIO:

Persona que tiene poder o dominio sobre alguien o algo.

“El cáncer me hizo tomar las riendas de mi vida. A partir del cáncer me liberé. Antes estaba limitada, impedida, ciega y no veía tantas cosas... pero ahora las veo y no pienso volver atrás. Ahora yo decido”.

Cecilia Rogow



E

Egoísmo

DEL DICCIONARIO:

Actitud avara, interesada, y que no tiene en cuenta el interés del otro, sino la propia conveniencia.

Silvina Romera

"Preguntarse ¿por qué a mí? ¿quién soy yo que no me puede pasar? Yo voy al hospital y veo personas que están peores que yo, entonces ¿cómo me voy a hacer semejante pregunta? A todos nos puede pasar, dichoso al que no, pero puede pasar. Además, hay cosas peores que una enfermedad".

Mónica Shrem

"Yo era egoísta conmigo misma porque no hacía lo que realmente me gustaba, lo que me hacía feliz. Vivía para los demás. El cáncer fue un cimbronazo que me dijo: estás viva, valorá lo que tenés, hacé lo que te gusta".

E

Empatía

DEL DICCIONARIO:

Habilidad de una persona para entender a otra.



Silvina Romera

"En la sala de espera de rayos te encontrás con la gente más sincera. Ahí somos todos iguales; más, menos, pero todos sabemos por lo que está pasando el otro. No hay necesidad de mentir ni de disfrazar nada. Te hermanás en la enfermedad. Aunque suene raro, hay días en los que me gusta llegar a la sala de espera".



E

Empezar

DEL DICCIONARIO:

Iniciar o emprender una cosa.



Ana María Swistara

"Con cáncer estás empezando todo el tiempo. Es como si la enfermedad te pusiera a prueba para ver hasta dónde aguantás. Cada comienzo es un nuevo desafío, no solo para el cuerpo, también para la tolerancia, la ansiedad, el enojo, la fortaleza, el amor".



E

Energía

DEL DICCIONARIO:

Fuerza o voluntad para hacer cierta cosa.

*“Yo nunca digo `me siento mal`,
prefiero decir que me voy a car-
gar energía. Me acuesto un rato,
descanso y al rato vuelvo.
Recargada”.*

Cecilia Rogow



E

Enseñar

DEL DICCIONARIO:

Transmitir un conocimiento.

“Algo que hizo el cáncer conmigo. Me enseñó a buscar ayuda. Ayuda de médicos, de psicólogos, de kinesiólogos, de dermatólogos, de todo lo que me sirva para estar mejor”.

Silvina Romera

E

Equidad

DEL DICCIONARIO:

Justicia, igualdad, dar a cada uno lo suyo.

Francesca Campolo

“En los peores momentos de la vida te das cuenta de que todos somos iguales. Detrás de un cuerpo perfecto, de un vestido de marca, de un puesto jerárquico, todos somos iguales. Todos estamos hechos de lo mismo. Y tenemos un cuerpo que se puede enfermar.”

Escuchar

DEL DICCIONARIO:

[...] Prestar atención a lo que se oye.

Francesca Campolo

“Aprendí que también hay que prestar el oído. A veces lo que para otro es mucho, para uno no es nada. Cuando alguien sale llorando del consultorio o recién le dan el diagnóstico, yo sé que puedo ayudar”.

E

Espejo

DEL DICCIONARIO:

[...] Superficie de cristal u otro material azogada por la parte posterior para que se reflejen en ella las imágenes.

Francesca Campolo

"Al principio no me quería mirar. Tapé los espejos de mi casa con papel de diario. Es que uno vive creyendo que es lo que ve en el reflejo. Crecimos pensando eso. Si alguien nos enseñara que lo importante es quién sos y no cómo te ves, seríamos mucho más felices. Estemos enfermos o no".

E

Esperanza

DEL DICCIONARIO:

Confianza en lograr una cosa o en que ocurra algo deseado.

Francesca Campolo

"El cáncer es como un túnel al que no le ves la salida. Pero tenés que transitarlo porque cuando llegás a la mitad, la empezás a ver. Y esa salida es maravillosa".

"Me gusta ayudar a la gente que tiene cáncer..."

Mónica Shrem

E

Estar

DEL DICCIONARIO:

[...] Encontrarse una persona o una cosa en un lugar, una situación o una condición.

Ethel Tonello

"Preguntale a mi familia, ellos saben mejor que yo qué es estar. Lo ponen en práctica todo el tiempo, incondicionalmente, desde que me enfermé".

Eterno

DEL DICCIONARIO:

[...] Que no tiene principio ni fin en el tiempo.

Mónica Shrem

"Es lógico estar mal al principio. Pero no puede durar toda la vida. Uno tiene que preguntarse: ¿qué puedo hacer con esto?. Y mandarse".

E

Evolución

DEL DICCIONARIO:

[...] Desarrollo o transformación gradual.

“Antes ‘cáncer’ era una mala palabra, era como decir ‘tiene la muerte asegurada’. (...) Es necesario sacarse ese fantasma. Ahora hay muchas cosas nuevas; tratamientos, terapias, drogas”.

Noemí Sarquís

E

Experiencia

DEL DICCIONARIO:

[...] Conocimiento de las cosas adquirido con la práctica.



Cecilia Rogow

"Las mujeres de la Fundación son verdaderos ángeles. Te reciben con un amor y una contención que nadie más te puede dar. Por más amor que tenga tu familia o tus amigos, la voz de las mujeres que están pasando por lo mismo calma la explosión que estalla cuando te enterás de que tenés cáncer".



F

Familia

DEL DICCIONARIO:

[...] Grupo de personas emparentadas entre sí.

“Personas que por tener lazos muy fuertes con uno ayudan hasta donde pueden y como pueden. La familia Ingalls no siempre existe”.

Silvina Romera

F

Fantasma

DEL DICCIONARIO:

[...] Ser no real que alguien cree ver, soñando o despierto.



Sofía Garavaglia

"Mi mamá falleció cuando yo tenía 8 años, así que sé lo que es tener que seguir la vida sin una mamá. Pensé enseguida en mis hijos. Me atormentaba pensar que a ellos les podía pasar lo mismo que a mí".

"Los fantasmas te hacen ir por la tangente. Te impiden conectarte con lo real y concreto que es transitar la enfermedad".

"Pensar que el cáncer te mata".

Noemí Sarquís

F

Felicidad

DEL DICCIONARIO:

[...] Estado de ánimo de quien recibe de la vida lo que espera o desea.



Beatriz Monje

"A los 74 años viajé a Cuba. Mi enfermedad estaba avanzada, pero era mi sueño. Por supuesto me llevé vestidos de strass y zapatos de tango, porque me moría de ganas de bailar en Cuba. Y así lo hicimos. Bailamos en un club y la gente no paraba de aplaudirnos. En mis oídos todavía resuenan los pedidos de un bis".



Felicidad

*“Sentir el
viento en el pelo
cuando me
volvió a crecer”*

Adriana Costa Feijóo



F

Fórmula

DEL DICCIONARIO:

[...] Regla establecida de antemano para decir o hacer una cosa.



Sofía Garavaglia

"En esto no hay una manera de hacer las cosas. Ni para enfrentar la enfermedad, ni para hablar con tus hijos, ni para sanar. Uno va haciendo y aprendiendo mientras camina. Por eso lo único que no hay que hacer, es dejar de caminar".

F

Futuro

DEL DICCIONARIO:

[...] Que está por suceder o por venir.



"Me fascina ver cómo la ciencia evoluciona, saber que va a haber gente que tendrá drogas y tratamientos nuevos. Porque todo el tiempo hay cosas nuevas, hasta esperanzas".

Cecilia Rogow



G

Ganar

DEL DICCIONARIO:

Conseguir dinero u otro beneficio.



Sofía Garavaglia

"Yo sabía de la importancia del tiempo, de poder acelerar lo más posible. Cuanto antes empezás el tratamiento mejor. Entonces traté de ganar tiempo. Moví cielo y tierra, iba con mi carpetita por toda la obra social a pedir que me consiguieran turnos urgentes. Aceleré todo lo que pude y empecé la batalla".

G

Ganas

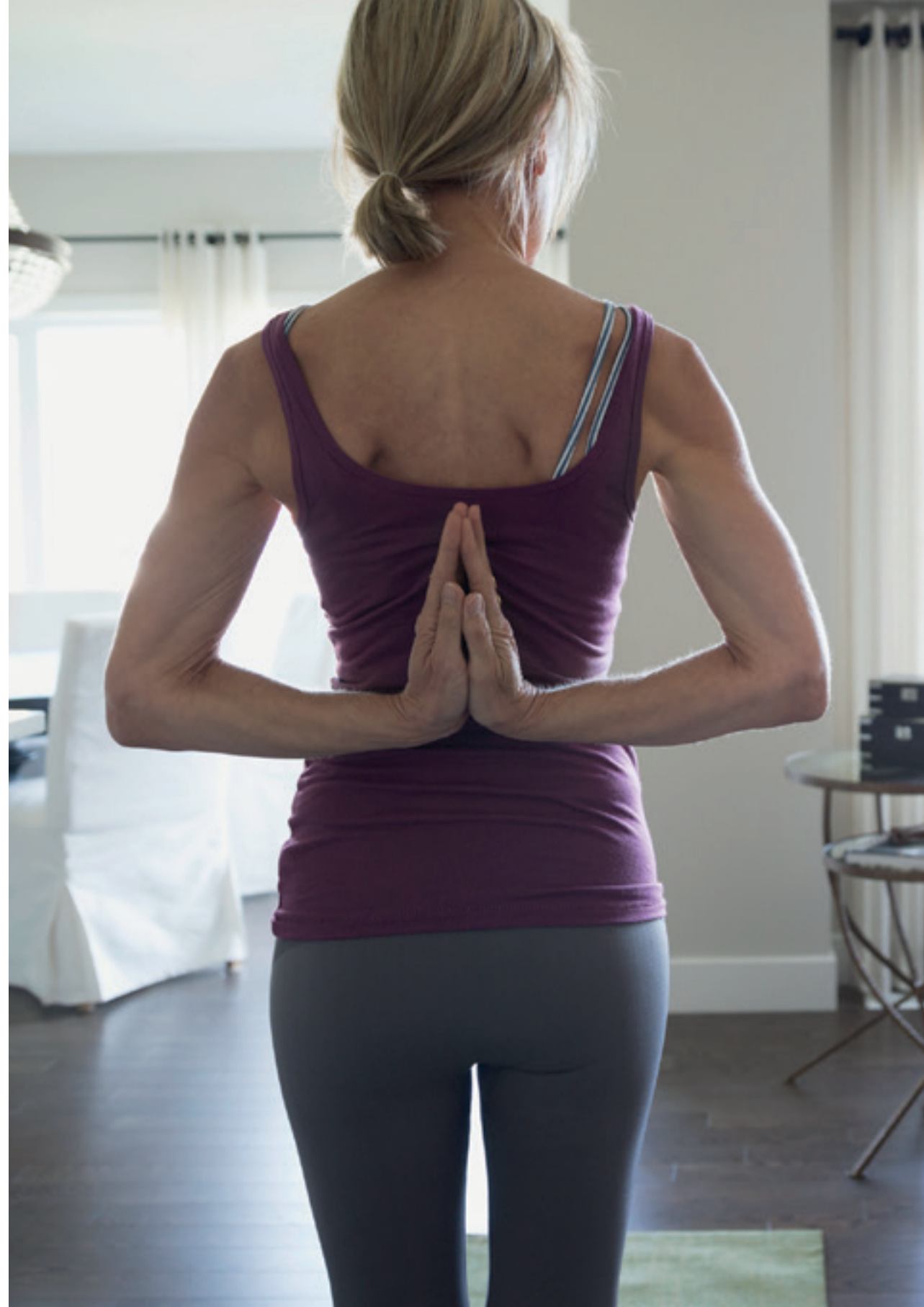
DEL DICCIONARIO:

Deseo, disposición o inclinación para hacer una cosa.



Sofía Garavaglia

"No sé cuál de todos los estudios tenía que llevar al médico, pero me acuerdo que pensaba: 'no tengo ganas de estar ahí, no tengo ganas de estar recibiendo esa noticia, quiero estar de vacaciones'. Entonces hice lo que tenía ganas. Lo mandé a mi viejo. Él fue, habló con el médico, me trajo todo anotadito, me explicó todo. ¡Lo disfruté tanto! ¡Me encantó no estar ahí! Hoy le agradezco al viejo que ese día me abrió la puerta para ir a jugar".



G

Golpe

DEL DICCIONARIO:

[...] Acción y resultado de golpear.



“Ir al médico para que vea el resultado de un estudio y que otra vez me diga: `te tenés que quedar acá´”.

Viviana Veiga

G

Gusto

DEL DICCIONARIO:

Hacer, disfrutar o degustar algo con buena disposición.

Adriana Costa Feijoó

“¡Amo desayunar al aire libre un día de sol!”.

Mónica Shrem

“Sentarme en un barcito del centro a tomar un café con medialunas”.



H

Hacer

DEL DICCIONARIO:

[...] Producir de la nada.



Viviana Veiga

"Hay cosas que al principio cuesta hacer. Es más, no querés hacerlas. Yo no quería ir a la quimio por nada del mundo. Pero no me quedaba otra, tuve que ir. Y ahí me encontré con gente que está en la misma. Los empecé a conocer, a compartir, a intercambiar consejos. Los enfermeros son un amor, te ayudan, te dan charla. Entonces eso que al principio me costaba, ahora ya no. Como todo en la vida. En el hacer uno aprende. Y eso es crecer".

H

Hermanarse

DEL DICCIONARIO:

Hacer dos o más cosas compatibles entre sí.

“Se da entre las personas que pasaron por la misma situación que vos y por eso te entienden y te acompañan de una manera especial, sincera y muy conectada”.

Silvina Romera

H

Hijos

DEL DICCIONARIO:

[...] Persona o animal respecto de su padre o de su madre.

Silvina Romera

“No hay que olvidarse de que son personas que por el intenso amor que nos tienen, necesitan la misma contención que nosotros”.

Adriana Costa Feijóo

“Son las personas más importantes de mi vida, la luz de mis ojos. Los que me dan fuerza para levantarme todas las mañanas”.

H

Hombro

DEL DICCIONARIO:

[...] Cada uno de los lados de la parte superior del tronco, a uno y otro lado de la cabeza, por los que se une la espalda con el pecho y de los que arrancan los brazos.

Viviana Veiga

"Cuando me enteré de mi enfermedad sentí la necesidad de hablar con alguien que hubiera pasado por lo mismo, que me transmitiera su visión, pero sobre todo que me escuchara y me entendiera. Por eso yo ahora siempre doy mi teléfono cuando alguien lo necesita. Los que pasamos por esto hablamos y escuchamos desde otro lugar".



H

Humor

DEL DICCIONARIO:

[...] Con "buen, mal" o cualquier adjetivo o especificación, estado de ánimo de una persona, habitual o circunstancial, que le predispone a estar contenta y mostrarse amable, o por el contrario, a estar insatisfecha y mostrarse poco amable.



Viviana Veiga

"A mí una vez se me cayó la peluca en plena calle, llovía, yo seguí corriendo, llegué a casa, estaba el gasista que me miró y no entendía nada. Mi marido venía atrás con la peluca en la mano. A mí me salió reírme, parecía una película cómica".

Mónica Shrem

"Tener buen humor ayuda. No lo vas a tener en el primer momento, pero después hay que tratar de que salga. Reírse hace bien, y hacer reír a los demás hace mejor".

A photograph of a forest path with two people walking away. The path is a light-colored gravel or dirt trail that leads into a dense forest of tall, thin evergreen trees. Sunlight filters through the canopy, creating dappled light on the path and the surrounding green grass and foliage. Two people, seen from behind, are walking away from the camera down the path. The person on the left is wearing a dark long-sleeved shirt and light-colored pants, while the person on the right is wearing a dark tank top and blue jeans. The overall atmosphere is peaceful and serene.

Humor

*“Reírse hace bien.
A mí me hacen reír
mis hijos, las
charlas, los chistes,
ver a mi perra con
la tortuga”.*

Cecilia Rogow

I

Importante

DEL DICCIONARIO:

Que tiene prioridad.



Sofía Garavaglia

"Con el tiempo aprendí a no ver los resultados de los análisis antes que el médico".

Cecilia Rogow

"Lo que es importante y lo que no, cambia radicalmente cuando tenés una enfermedad como esta".

Ethel Tonello

"No entrar a internet a leer sobre la enfermedad porque te mareas, te asusta y además hay tantos tipos de cáncer diferentes..."

Noemí Sarquís

"Hacerse los chequeos periódicos, escuchar las señales del cuerpo".

I

Imposible

DEL DICCIONARIO:

Que no se puede realizar bajo ninguna circunstancia.

Francesca Campolo

"Nada es imposible. Las cosas pueden ser duras. Extremadamente duras. Pero de todo se puede salir".

Impotencia

DEL DICCIONARIO:

Sensación de quien se siente privado de hacer algo.

Viviana Veiga

"Para el que acompaña también es difícil. (...) Yo trato de buscar personas que no sean tan cercanas para que me acompañen en los tratamientos".

I

Incluir

DEL DICCIONARIO:

Sumar una parte al todo.

Sofía Garavaglia

"A mis hijos los participo desde el lugar en que ellos puedan ayudar. Les pido un vaso con agua si tengo sed, o que colaboren con las tareas de la casa si estoy cansada. Esa es su realidad. No se los protege no informándolos o haciéndolos al margen".

Individualismo

DEL DICCIONARIO:

Tendencia a actuar en forma independiente y separada de los demás.

Sofía Garavaglia

"Tengo una amiga que es un ángel. Me ayuda en todo; me consigue turnos, me ordena la casa, la agenda, ¡la vida! Me mensajea para saber cómo estoy. Es de esas personas que tienen la capacidad de ver más allá de ellas mismas, logrando romper el individualismo. Tengo muchos amigos que me ayudan, me acompañan y me auxilian. Esas manos amorosas y solidarias te salvan".

I

Información

DEL DICCIONARIO:

Acción y efecto de anotar, comunicar, dar a conocer.

Silvina Romera

"Viene bien que den información sobre el cáncer para que la gente se saque ciertos fantasmas: la quimio no te mata, te da vida. El rayo no te quema, te sella todas las células que puedan llegar a tener cáncer. Las cauteriza para que no contaminen a otras células".

Francesca Campolo

"Algo que todavía falta. Por eso lo primero que pensamos cuando oímos la palabra cáncer es muerte".



I

Intensidad

DEL DICCIONARIO:

Grado de fuerza con la cual se realiza una acción o se expresa un sentimiento.

"En mi hiperactividad yo andaba de acá para allá. No paraba. Casi no respiraba. Ahora, como tuve que bajar un cambio, disfruto todo con mayor intensidad. Porque como no estoy pensando en mil cosas a la vez, estoy más presente. Y estar más presente es estar más intensamente".

Sofía Garavaglia

J

Jamás

DEL DICCIONARIO:

Fórmula habitual para negar con determinación.



Sofía Garavaglia

"Para mí era un bultito...Jamás imaginé que iba a ser algo malo y menos un diagnóstico de cáncer, ¡ni por las tapas! Por eso al principio iba a revisarme a las guardias y no le daba la urgencia que le di después. Jamás es una palabra que ya casi no uso".

J

Jugar

DEL DICCIONARIO:

Hacer algo con el objetivo de divertirse o entretenerse.

“Hay que darse los gustos. Eso también es ocuparse de uno. Y es muy sanador. Y no estoy hablando de un viaje a Europa. Saltar en la cama y hacer guerra de almohadas con mi nieto es un gusto que me doy, y no lo cambio por nada”.

Francesca Campolo

J

Juventud

DEL DICCIONARIO:

Edad que se ubica entre la infancia y la madurez.

Francesca Campolo

“Uno añora las épocas en las que el cuerpo te daba para todo y todo estaba en su lugar. Como si fuera un momento de felicidad que no se va a repetir. Y la verdad es que cada etapa tiene cosas maravillosas y no podés dejar de verlas porque entonces no estás viviendo. Incluso tu vejez puede ser más linda que tu juventud. Cuando entendés por dónde pasa la vida, las cosas las ponés vos en su lugar. Tengas la edad que tengas”.

J

Juzgar

DEL DICCIONARIO:

Emitir juicio con legitimidad.



Francesca Campolo

"Nadie puede juzgarte. Ni cuando estás enferma ni cuando estás sana. Pero estando enferma la cabeza se te da vuelta. Yo le gritaba a mi marido y a mis hijos cuando me sacaban de la cama porque no quería que me llevaran a la quimio. (...) Aunque hoy piense diferente, también pienso que en ese momento tenés que hacer lo que te salga".



I

Legado

DEL DICCIONARIO:

Se dice de aquella herencia de tinte espiritual.



Francesca Campolo

"En la vida uno a veces corre, pero hay que tomarse sus tiempos. Las pequeñas cosas son importantes. Dejé la cocina como está, si no lavás los platos un día no pasa nada, si dejás la cama sin hacer no se muere nadie y si un día no querés barrer...¡no barras! Le diría a todo el mundo que también disfrute, que la vida es muy linda para estar mirando para el lado equivocado".

"Le diría a las mujeres que están pasando por un cáncer que se permitan tener sentimientos encontrados".

Ana María Swistara

"Estoy haciendo un taller porque quiero escribir sobre lo que me pasa. Me gustaría que mi experiencia con el cáncer le sirva de ayuda a otras personas".

I

Limitaciones

DEL DICCIONARIO:

Restricciones, reducciones, estrecheces.



Silvina Romera

"Imposibilidad de algunas personas de sobrellevar ciertas cosas. Incluso de personas muy cercanas. No es falta de amor, es la manera en que pueden afrontar las cosas. A ellos no hay que pedirles más de lo que pueden dar".

I

Llorar

DEL DICCIONARIO:

El acto de verter lágrimas.



“Limpiar heridas, sanarlas”.

Ana María Swistara



I

Lucha

DEL DICCIONARIO:

Combate, pelea, ataque perpetrado contra algo o contra alguien.

“Insistir en revertir algo que no nos hace bien. La lucha más difícil es contra nuestros malos pensamientos, los que nos hacen creer que no podemos. Cuando logrés correrlos, sentís que salís a la superficie y podés respirar”.

Ana María Swistara



M

Madre

DEL DICCIONARIO:

Persona de sexo femenino que ha parido.



Mónica Shrem

"Yo no tengo familia, solo a mis hijos. Por eso al más chico me lo tenía que llevar a todos lados; a las consultas, a los tratamientos, a la farmacia. Pero yo siempre armaba un plan para después; lo llevaba a comer hamburguesas, o a una panchería, a jugar a la plaza, a donde él quisiera. El último día que tuve que hacerme quimio, mientras me esperaba jugó a la máquina de ositos. Se llevó el oso más grande".

Francesca Campolo

"Mi mamá vivió el cáncer de mi papá, mi primer cáncer y la metástasis que hice unos años después. Con 83 años es un roble, una amiga, la mejor compañera. Es la persona que conoce la verdad antes que todos los demás".

M

Mañana

DEL DICCIONARIO:

Momento del día que se encuentra entre el amanecer y el mediodía. Adverbio con que se define el día siguiente al que se está viviendo.

“No sé, yo trato de vivir el día a día. Mañana por ahí me pasa algo y no estoy más, y no tiene que ser necesariamente por el cáncer. Puede ser por cualquier otra cosa”.

Cecilia Rogow

M

Médico

DEL DICCIONARIO:

Persona que ha realizado estudios universitarios para curar enfermedades.

Sofía Garavaglia

“Un médico es según su paciente. Con el tiempo va tejiendo una relación; te conoce, sabe lo que querés escuchar, lo que no, te respeta y te dice la palabra justa. Mi médico me dio muchas esperanzas. Me abrió el camino y me dijo: `es por acá”.

Cecilia Rogow

“Personas especiales. La mía es un amor pero la debo tener harta ya. El otro día le pregunté si me podía hacer un tatuaje. Me miró como diciendo `renuncio”.



M

Mentira

DEL DICCIONARIO:

Aquello que sin ser real, pretende hacerse ver como verdadero.

Cecilia Rogow

“Con la enfermedad me di cuenta de que tenía una vida que no quería, que no me hacía bien y que tampoco la elegía. Pero no hacía nada, seguía construyendo esa vida. La enfermedad es un cachetazo que te da vuelta la cara, te hace mirar para atrás para no repetir cosas que no te hacen bien”.

Meta

DEL DICCIONARIO:

Objetivo que se fija alcanzar.

Mónica Shrem

“Me voy poniendo metas porque me motivan, me sacan de la enfermedad. Yo siempre tengo algo en la cabeza”.



M

Miedo

DEL DICCIONARIO:

Sensación de peligro, ya sea real o imaginario.



Noemí Sarquís

“Durante los primeros rayos cerraba los ojos, no quería ver la máquina por todo lo que había escuchado. Pero me estaba boicoteando. Los miedos tapaban mi realidad, que era que estaba haciendo algo por mi salud. Cuando dejé de tener miedo abrí los ojos, vi la máquina, y a otras personas que estaban igual que yo”.

M

Milagro

DEL DICCIONARIO:

Suceso extraordinario, que se atribuye a una fuente sobrenatural.



“Haber cambiado la forma de pensar tan negativa y contaminante que tenía antes de tener cáncer. Hacer crecer dentro mío una nueva actitud frente a la vida para aprovecharla como la estoy aprovechando ahora”.

Ana María Swistara

M

Movilizar

DEL DICCIONARIO:

Poner en movimiento.

Viviana Veiga

“Cuando me hice la reconstrucción de la mama averigüé con distintos cirujanos. Al final me decidí por uno que en realidad se dedicaba a la estética, sus pacientes iban buscando la nariz perfecta, o el cuerpo ideal. Después de la operación me dijo que se sentía feliz de haberme ayudado. Terminamos los dos emocionados, llorando y agradeciendo cada uno lo que había hecho por el otro”.



N

Necesidad

DEL DICCIONARIO:

[...] Cualidad de necesario: "la necesidad de las causas".



"Tener respeto por mí, darme un espacio para mí. Uno tiene que ser alguien y los chicos tienen que aprender de eso, no solo que soy mamá, también que tengo respeto por mí misma".

Mónica Shrem

N

Negación

DEL DICCIONARIO:

[...] Acción de negar.

Adriana Costa Feijóo

"Sistema de defensa de algunas personas para no afrontar una situación: 'si no veo, no existe'. Muchas veces tiene que ver con miedos o falta de información, y no ayuda porque como todo lo que no se ve, no se puede mejorar".

Nieto

DEL DICCIONARIO:

Respecto de una persona, hijo o hija de un hijo o hija suyos.

Francesca Campolo

"El nacimiento de mi nieto fue una inyección estimulante de una tremenda felicidad y amor".



Nieto

*“La luz
de mi
vida”.*

Ethel Tonello



N

Noche

DEL DICCIONARIO:

[...] Tiempo durante el cual no hay luz natural en cualquiera de los lugares de la Tierra en que el Sol sale y se pone cada veinticuatro horas.

Adriana Costa Feijóo

“Momento del día en el que me agarran los bajones. Uno empieza a maquinarse, a pensar. A la noche es preferible evitar la soledad”.

N

Nunca

DEL DICCIONARIO:

[...] Adverbio de tiempo que expresa la no realización de la acción de que se trata, en ningún tiempo.

“Lloré una sola vez, el día que me dijeron que tenía cáncer. Porque es una palabra que uno no tiene incorporada y la asocia con la muerte. Pero el cáncer resignificó mi vida y la de mis hijos, así que nunca más lloré”.

Mónica Shrem

O

Observar

DEL DICCIONARIO:

[...] Mirar o prestar atención a algo para darse cuenta de cómo es, ésta se hace u ocurre.

Sofía Garavaglia

"Cada vez que empieza de nuevo la enfermedad me pregunto: '¿qué tengo que cambiar?' '¿qué puedo cambiar?' Pero no de una manera mística pensando que la enfermedad viene a decirme algo, no, porque hay procesos que son biológicos. Es bueno hacerse preguntas y tratar de accionar, pero también es bueno saber mirar con el equilibrio justo".



Olvido

DEL DICCIONARIO:

Circunstancia de no ser ya recordada o sabida cierta cosa, en general o por alguien determinado, o de no pensar ya en ella.



Cecilia Rogow

"A veces es bueno meter un recuerdo o situación en un baúl escondido del que no pueda salir. Dejar atrás lo que no te hace bien o no construye una vida feliz. Muchas veces es un síntoma de recuperación o superación personal".



O

Oportunidad

DEL DICCIONARIO:

Situación ideal para la realización de algo o de alguien.



Sofía Garavaglia

“Miro a la enfermedad como un problema pero también como una oportunidad. Me pregunto qué puedo cambiar para que todo sea más amigable y resolver la mayor cantidad de problemas posibles. Si tengo mayor equilibrio cuerpo-mente-corazón, veo con mayor claridad y puedo tomar las mejores decisiones”.

O

Optimismo

DEL DICCIONARIO:

Ánimo positivo que lleva a ver siempre lo mejor de las cosas.



“Después de la quimio te sale un pelo maravilloso, renovado, vas a poder decir que tenés el pelo más nuevo de todas tus amigas”.

Francesca Campolo



Orden

DEL DICCIONARIO:

Ubicar las cosas en su sitio, en el lugar indicado.

Ethel Tonello

"Ir al médico también es orden. Comprometerse con la enfermedad y cumplir lo que se nos pide para mejorar la calidad de vida. En definitiva eso nos lleva a un nuevo equilibrio y armonía".

"A partir de la enfermedad primero yo, después yo, y tercero yo".

Cecilia Rogow



Otro

DEL DICCIONARIO:

Denota persona distinta a la persona que habla.



Viviana Veiga

"En este viaje te encontrarás con gente que no te conoce y sin embargo te sorprende su actitud. Gente tan amorosa, que te trata tan bien. Médicos, enfermeros, ¡hasta los chicos que te extraen sangre lo hacen con mucho cuidado!, porque saben que una ya está cansada de tantos análisis y extracciones. A mí me sorprendió cómo gente que no te conoce, puede hacerte sentir tan bien".

P

Palabra

DEL DICCIONARIO:

Conjunto de sonidos articulados que conforman una unidad de significado y expresan una idea.

Sofía Garavaglia

"El poder de la palabra es grande, puntualmente del uso de la palabra cáncer. Simbólicamente lo que para mí es la enfermedad, para otra persona puede ser otra cosa. No todos los cánceres son iguales. Ni los cuerpos son iguales. Entonces es raro decir 'el cáncer tal cosa', debería referirse a 'el cáncer de fulanita, o el de menganita, sin generalizar'".

Viviana Veiga

"Una vez alguien me dijo algo que me quedó grabado: 'tus hijas no van a ver una mamá feliz si vos no sos feliz'. Y tenía tanta razón..."

P

Pelear

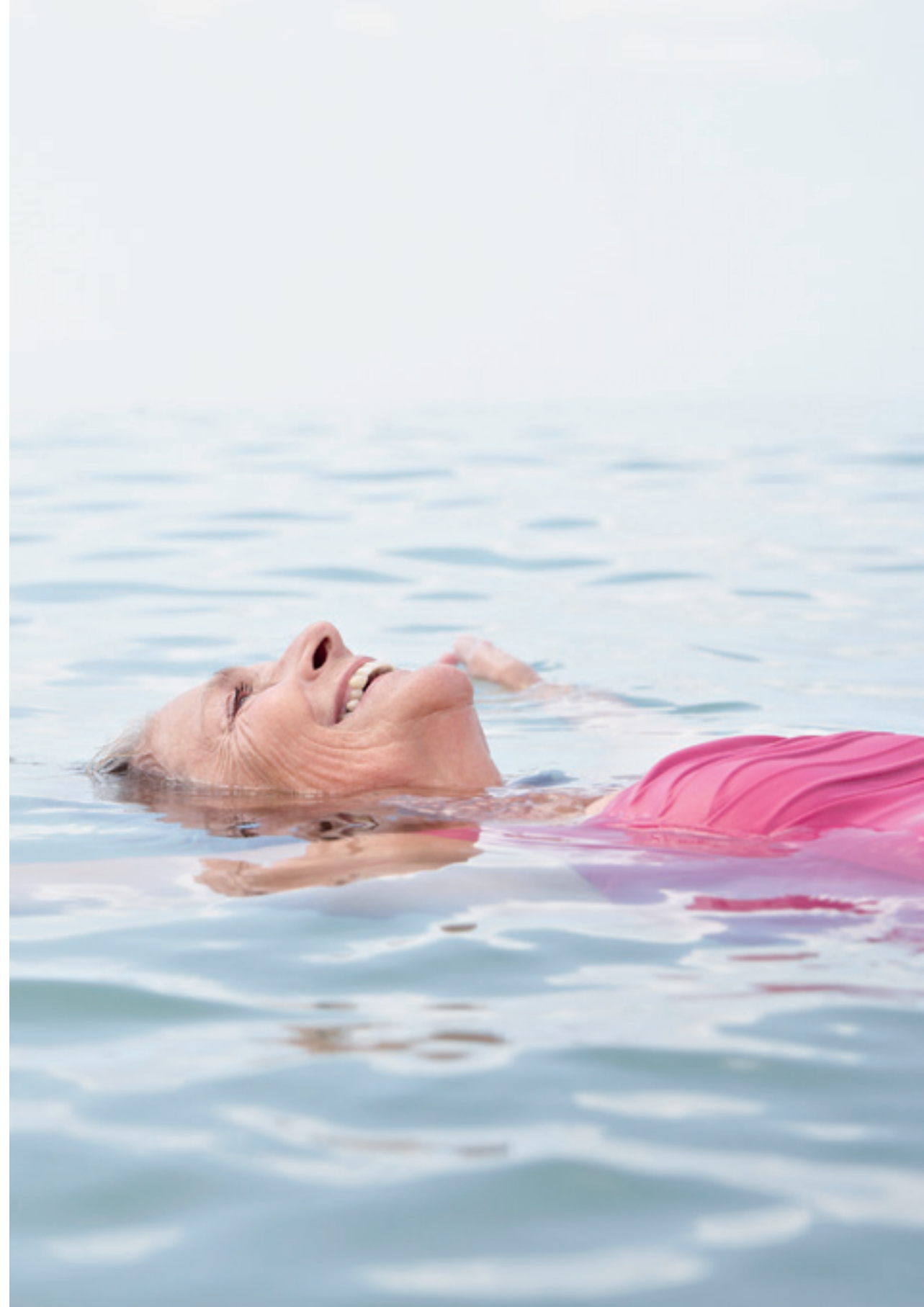
DEL DICCIONARIO:

Luchar o combatir una persona/circunstancia.



*“A veces uno se cansa de pelear.
No sos una guerrera. Yo quiero
un poco de paz, no la guerra”.*

Silvina Romera



P

Pelo

DEL DICCIONARIO:

Cada uno de los filamentos que crecen en la cabeza u otra parte del cuerpo humano.

Adriana Costa Feijóo

"Es muy fuerte saber que lo vas a perder por un tiempo. El pelo tiene que ver con tu femineidad. Yo busqué y busqué pelucas hasta que encontré un lugar en donde me hicieron una con mi propio pelo. Cuando me la puse sentí que era yo. Con esta enfermedad es fundamental sentir que uno sigue siendo el mismo".

Francesca Campolo

"Yo puedo decir que mi pelo es nuevo, mirá que divino está. Es del 2012".



P

Pensamiento

DEL DICCIONARIO:

Concepción propia de una persona, grupo o sociedad.



Sofía Garavaglia

"Imaginarios creados por nuestra mente. Los hay de muchos tipos, y entre ellos, los que nos atemorizan. Con estos hay que tener cuidado porque muchas veces no nos damos cuenta de que son creaciones de nuestra propia mente y podemos llegar a identificarnos con ellos. Creer que son o serán realidades. De esa manera les damos poder y habremos instalado el miedo en nosotros".

Mónica Shrem

"Si yo me quedaba pensando en la enfermedad iba a ser peor; me iba a deprimir. Y si me deprimía me iban a bajar las defensas, entonces no me iban a poder dar ni quimio, ni rayos y me iba a morir. Así que le puse onda para el lado de la vida".

P

Perdonar

DEL DICCIONARIO:

Liberar a alguien de una ofensa, no guardar resentimiento, ni responder al agravio.



"Perdonar tiene que ver con aceptar la realidad. Y eso te trae paz porque es una lucha menos. A mi mamá la acepté como es. Ya no miro lo que no hace por mí, sino lo que hace".

Viviana Veiga

P

Placer

DEL DICCIONARIO:

Satisfacción, sensación de extrema felicidad causada por algo o alguien.



Ana María Swistara

"Creo que si no me hubiera enfermado, no le hubiera hecho tanto lugar al placer. Lástima, ¿no?"

"Antes de la enfermedad le tenía miedo a volar y ahora lo superé terriblemente. (...) A los que vivíamos para el trabajo nos costaba darnos espacio para el placer, pero ahora trato de hacerlo."



P

Posponer

DEL DICCIONARIO:

Dejar para mañana lo que se puede hacer hoy.



“¡Sacá esa palabra del diccionario por favor!”

Francesca Campolo

P

Predisposición

DEL DICCIONARIO:

Disposición anticipada a recibir, aceptar o accionar frente a cierta situación.



Silvina Romera

“Es la tendencia que tiene el cuerpo a enfermarse. Pero esa tendencia no es incontrolable; si uno se ocupa y tiene la información adecuada se pueden tomar medidas para poder reducirla”.



Prioridad

DEL DICCIONARIO:

Que tiene supremacía de importancia frente a otro,
relativo a orden o tiempo.

*“Vivir
lo mejor
posible”.*

Noemí Sarquís

P

Pronóstico

DEL DICCIONARIO:

Conocimiento anticipado o predicción del futuro.



Adriana Costa Feijóo

“No hay que darle tanta bola a los pronósticos porque la importancia de lo que te pasa tiene que ver con cómo lo vivís, cómo lo enfrentás. Es una cuestión de actitud. Hay que tomar el toro por las astas y tratar de salir. Mientras Dios me dé vida, yo la voy a pelear”.



Q

Queja

DEL DICCIONARIO:

Protesta, demostración de malestar frente a algo o a alguien.

Beatriz Monje

"Si algún día me caigo un poco (mucho no me lo permito) me pongo a pensar: 'pero si yo estoy bien, ¿de qué me quejo? Voy a bailar, voy, vengo, entro, salgo'. Entonces me digo: 'basta Beatriz, dejá de quejarte. Tenés a tu hija, a Dios y a toda la gente que te quiere'. Entonces me levanto de la cama, pongo un tango y sanseacabó".

Q

Querer

DEL DICCIONARIO:

Tener amor, adoración, veneración por alguien o algo.



*“No tuve miedo a morir. Me dije:
‘si Dios me da tiempo, quiero
poder disfrutar’”.*

Francesca Campolo

Q

Quitar

DEL DICCIONARIO:

Tomar algo separándolo y apartándolo de otras cosas, o del lugar o sitio en que estaba.



Sofía Garavaglia

“Si lo mirás con pesimismo es falta, ausencia. Pero si sos optimista puede implicar limpieza, dejar un espacio libre para que entre algo nuevo, algo mejor. Duele escuchar: ‘tenemos que sacártelo’, claro que sí. Pero si sos fuerte, un segundo más tarde, te das cuenta de que sacar lo que no sirve es una buena noticia”.

R

Recuerdo

DEL DICCIONARIO:

Evocación o remembranza de un acontecimiento pasado.



“Me regalaron un kit para hacer pulseras y empecé a regalar pulseras a todas mis amigas. Me hace bien que todas tengan algo que hice con tanto amor. De alguna manera es como estar presente”.

Adriana Costa Feijóo

R

Remedio

DEL DICCIONARIO:

Medio por el cual se combaten enfermedades para lograr su curación.

“Amor, compañía, risas, besos, abrazos, dedicación, escucha, marido, hijos, nietos, amigas, amanecer, voluntad, tango, disfrutar, pensamientos positivos”.

Adriana Costa Feijóo, Ana María Swistara,
Silvina Romera, Noemí Sarquís,
Cecilia Rogow, Ethel Tonello
y Beatriz Monje



R

Renacer

DEL DICCIONARIO:

Resurgir de las cenizas.

Mónica Shrem

"El día que te dicen que tenés cáncer volvés a nacer. Ya no sos la misma persona, sos otra. Te cambia todo. Si lo podés ver de un lado positivo, tenés la oportunidad de ser quien realmente querés ser".

R

Resultado

DEL DICCIONARIO:

Consecuencia o efecto que surge de un suceso.

Sofía Garavaglia

"Un resultado es una foto de un momento. Yo soy mucho más que un resultado, mi ser no se agota en un resultado en términos singulares."

Revertir

DEL DICCIONARIO:

Cambiar una cosa o situación, volviéndola a un estado anterior.

Francesca Campolo

"Lo negativo se puede transformar en positivo. La muerte se puede transformar en vida. Pero hay que poner voluntad, pasar la barrera de la tristeza y avanzar".

R

Rezar

DEL DICCIONARIO:

Invocar a un ser superior a través de oraciones o cánticos.



Ana María Swistara

*"Conectarse con algo que trascienda.
Un día empecé a rezar por el otro. Por
el que estaba igual o peor que yo. Y eso
me puso en otro lugar, me sacó de pen-
sar todo el tiempo en mi enfermedad.
Cuando rezo con un grupo por la paz
del mundo no soy una enferma, soy una
más rezando por una causa".*



S

Salud

DEL DICCIONARIO:

Estado del organismo que funciona con normalidad.



“Si existen personas de excelente salud pero son un lamento caminando, ¿por qué entonces no podemos existir personas de mala salud alegres y optimistas?”.

Mónica Shrem

Sentido

DEL DICCIONARIO:

Darle significación, valor a una situación o circunstancia determinada.

*“El cáncer
llegó a mi
vida para
despertarme”.*

Mónica Shrem y Cecilia Rogow



S

Shock

DEL DICCIONARIO:

Conmoción, desorientación, estado de estupor.

“48 hs. sin dormir”.

Silvina Romera

S

Solución

DEL DICCIONARIO:

Hecho de esclarecer, encontrar la salida o desenlace satisfactorio a un problema.

Beatriz Monje

“Cuando mi médico me dijo: ‘vamos a encontrar la solución’, fueron palabras mágicas. Era lo que necesitaba escuchar en ese momento. Me tranquilizó tanto... igual que cuando en el sindicato me ayudaron a pagar una de las drogas. Cuando pasa el tiempo el desgaste es muy grande y necesitás soluciones.”

Sofía Garavaglia

“No hay soluciones mágicas, no hay una misma manera para todos. No todos los cánceres son iguales, ni los cuerpos son iguales. Siento que hay una especie de homogeneización, pero si fuera así habría una misma solución para todos. Y no es así. El cáncer es según cada uno.”

S

Sueño

DEL DICCIONARIO:

Representación de una fantasía mientras se duerme y/o proyección de un deseo en imágenes mentales que se elaboran durante la vigilia.

“Tener un sueño es hermoso porque cuando lo lográs, es porque estás vivo”.

Silvina Romera



T

Tener

DEL DICCIONARIO:

Poseer, tomar posesión de una cosa.



“Podés tener canas, tener arrugas, tener cáncer. Lo que pasa es que cuando hablás de cáncer generalmente se lo confunde con padecer, pero es muy importante saber que no son en absoluto sinónimos. Tener no es padecer”.

Silvina Romera

T

Tiempo

DEL DICCIONARIO:

Unidad simbólica que permite ordenar los sucesos de acuerdo a una cronología, estableciendo un pasado, un presente y un futuro.

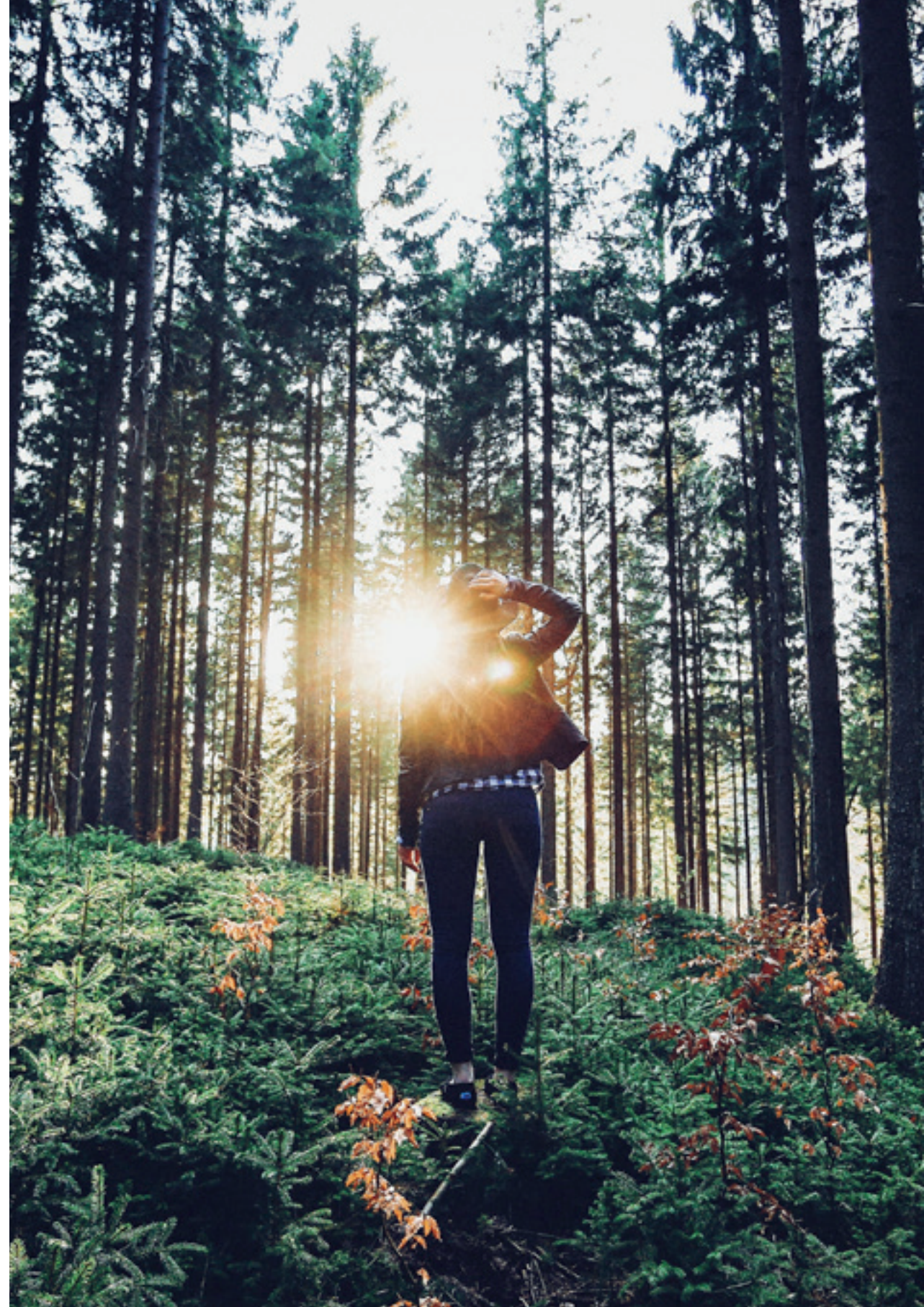


Sofía Garavaglia

"Cuando te dan un diagnóstico tan doloroso parece que el tiempo se te va a acabar enseguida. Pero una vez que lográs reponerte, sucede todo lo contrario. Te detenés en cosas que antes no te llamaban la atención. Te quedás en esos lugares que te hacen bien, que te reconfortan y te llenan el alma. Le sacás el jugo al tiempo y te preguntás: ¿por qué no lo hice antes?"

Cecilia Rogow

"Si no pregunto qué fecha es, no tengo idea. Vivo el hoy".



T

Trabajar

DEL DICCIONARIO:

Desarrollar una actividad u ocupación.



*“El trabajo es importante, sí.
Pero el trabajo no me salvó
la vida”.*

Francesca Campolo



T

Transformar

DEL DICCIONARIO:

Modificar la forma, aspecto o índole de algo o de alguien.

Viviana Veiga

“Mi médico me dijo: ‘si se te cae el pelo es porque el tratamiento está haciendo efecto’. Y no te voy a decir que me puse contenta, pero eso transformó mi mirada sobre la caída del pelo”.

Tratamiento

DEL DICCIONARIO:

Procedimiento empleado para sanar o atenuar los efectos de una enfermedad.

Silvina Romera

“Proceso al que le doy lugar en mi vida porque decido mejorar, elijo sentirme bien. Aunque el día a día a veces cueste lo sigo eligiendo, porque los resultados pueden ser lentos pero efectivos. Este proceso no solo necesita de la medicina, también necesita de la mente y de la buena predisposición si es que uno quiere llegar a buen puerto”.

U

Unión

DEL DICCIONARIO:

Acción de sumar dos o más partes, asociación, adhesión.



Adriana Costa Feijóo

"A partir de la enfermedad se armó un grupo de WhatsApp hermoso. Somos como veinte y nos conocemos más ahora que cuando éramos chicas. Para mí es un apoyo constante, día a día compartimos cosas, rezamos, nos reímos. Ellas me agradecen. Dicen que si no hubiera sido por mí, hoy no estaríamos tan unidas".

Mónica Shrem

"En la quimio éramos varios. A mí me gustaba estar con ellos, pasar ese rato entre todos. Les hacía chistes, nos reíamos, leíamos revistas de chimentos, ¡hasta les di un curso de maquillaje! Es que estábamos todos en la misma y así la pasábamos mejor".

U

Urgente

DEL DICCIONARIO:

Dícese de algo que tiene prisa.



Ethel Tonello

"Si sentís que tenés algo raro, que te molesta, un bultito, no dejés pasar tiempo. Puede ser una pavada pero también puede ser algo malo y lo podés agarrar a tiempo. La salud de uno es prioridad. Y no hay reunión, trabajo o compromiso que sea más urgente que vos".



V

Ver

DEL DICCIONARIO:

Observar con discernimiento, comprender a través de la percepción.



Francesca Campolo

"Cuando llegás a un límite de la vida te das cuenta de que no somos nada. Tu existencia no depende de la plata que tenés, ni de tus hijos, ni de tu marido, ni del trabajo, ni de nada que te puedan dar".

Viviana Veiga

"Siempre estuve muy atenta a mis hijas, yo era la solución para todo lo que necesitaran. Pero a partir del cáncer me di cuenta de que si estoy encima o les resuelvo todo, no les estoy dando las armas para que crezcan."

V

Verdad

DEL DICCIONARIO:

Juicio o proposición que denota autenticidad, que no se puede negar.

Viviana Veiga

"Hay verdades que duelen. Te marcan un camino arduo. Pero en esto es fundamental saber dónde estás parado. Por eso yo busco siempre que me digan la verdad".

Vergüenza

DEL DICCIONARIO:

Turbación del ánimo causada por timidez o encogimiento y que frecuentemente supone un freno para actuar o expresarse.

Viviana Veiga

"Mi marido jamás me hizo sentir que estar sin pelo o sin un pecho era una traba. Era yo la que me juzgaba, pero al final entendí que mi cuerpo es como es. Yo no dejo de ser Viviana, con todo lo que eso significa, por no tener un pecho".

V

Vejez

DEL DICCIONARIO:

Etapla final de la vida que se caracteriza por el deterioro de la salud física y mental, también conocida como edad senil.

Francesca Campolo

"Antes pensaba que era la etapa de la vida en la que uno se tenía que dedicar a disfrutar: viajar, jugar con los nietos, regar las plantas, sentarse a tomar mate. ¡Una locura! Ahora pienso que es una etapa más, porque la vida hay que disfrutarla desde que tenés uso de razón".

Viajar

DEL DICCIONARIO:

Desplazarse de un lugar a otro, por placer o trabajo.

“Vivir”

Ana María Swistara

A woman with reddish-brown hair, seen from behind, is walking away on a dirt path. She is wearing a white cable-knit sweater and mustard-colored trousers. Two dogs are walking with her: a large black dog and a small grey dog. The path is surrounded by lush greenery and wildflowers, including purple and white blossoms in the foreground. In the background, there are rolling hills under a soft, overcast sky.

Vida

DEL DICCIONARIO:

Existencia, estado o condición de todo ser humano.

*“Un
gran
viaje”.*

Ana María Swistara

V

Voluntad

DEL DICCIONARIO:

Determinación de lograr u obtener un resultado a nuestro favor.



*“Ganas. Yo no digo que sea fácil,
para nada. Pero si no le ponés
garra, no podés hacer nada.
Es como a un auto; si no le
ponés nafta, no anda”.*

Mónica Shrem



Y

Yo

DEL DICCIONARIO:

Designa al ser humano, primera persona del singular.



“Prioridad”.

Cecilia Rogow, Ana María Swistara,
Silvina Romera, Ethel Tonello,
Francesca Campolo

Z

Zapato

DEL DICCIONARIO:

Parte de la vestimenta que protege y/o abriga los pies. Calzado.



“Bailo el tango desde los 11 años. Hoy tengo 77, y aunque no lo creas nunca dejé de bailar. Soy una convencida de que en los peores momentos hay que seguir caminando. Y yo elijo hacerlo con mis zapatos de baile”.

Beatriz Monje



Adriana Costa Feijóo

50 años. Argentina.

A los 50 años Adriana está casada y tiene dos hijos varones.

En mayo de 2014 le detectaron cáncer de mama con metástasis hepática. Un año después tuvo metástasis cerebral.

Desde el inicio de su enfermedad Adriana se acercó más a Dios, en quien encuentra consuelo y protección. Además de su fe, su marido, sus hijos, su familia y sus amigos, son un gran sostén para ella.

Los padres de Adriana se separaron cuando ella era muy chica. Desde ese momento empezó a manejarse sola. No era una persona de pedir ayuda y le costaba delegar. Pero la enfermedad le trajo muchos cambios; hoy si necesita ayuda la pide y acepta con amor lo que los demás pueden hacer por ella.

Adriana disfruta los días de sol, levantarse por la mañana, abrazar a sus hijos, a su marido, juntarse con amigas, bailar y sentir que el aire la despeina.

Confiesa que algunas noches le cuestan; la invaden los pensamientos, asoma la tristeza. Pero al otro día sale el sol. Se lava la cara, se maquilla y sale al ruedo, porque Adriana decidió tomar el toro por las astas y con una seguridad inquebrantable sostiene que hasta que Dios le dé vida, ella la va a pelear.



Ana María Swistara

52 años. Argentina.

Ana María tiene 52 años. Está casada y es madre de dos mujeres. De profesión docente y bibliotecaria, actualmente está de licencia.

Su cáncer de mama apareció cuando tenía 45 años. En el 2014, ya terminando su tratamiento, le detectaron metástasis en el hígado.

Si bien Ana María siempre fue una persona muy creyente, desde su diagnóstico se abocó y dio mucho más lugar en su vida a la espiritualidad. Apoyada en su fe decidió no tomar a la enfermedad como un hecho dramático, sino como algo que debía transitar, sin tratar de escaparse.

Durante toda su vida Ana estuvo muy dedicada a su trabajo. Reconoce que demasiado, que vivía para trabajar y al placer no le daba lugar.

Hoy le gusta viajar, compartir momentos con su marido, su familia, salir a comer y escuchar música. Cambió su alimentación por una dieta sana y superó su miedo a volar. Pero su logro más gratificante fue dejar de fabricar constantemente pensamientos negativos. Aprendió a escucharse, a cuidarse, a elegir lo que le hace bien y a descartar lo que no. Dedicó mucho tiempo a la oración y a hacer servicio, algo que la ayuda a transitar su enfermedad de la mejor manera.

Actualmente está haciendo talleres de narrativa porque quiere escribir sobre lo que le pasa. Le interesa que su experiencia con el cáncer pueda servir de ayuda a otras personas.



Beatriz Monje

77 años. Argentina.

Beatriz cumplió 77 años. Tiene una hija y un compañero de vida, como le gusta decir a ella, que se llama Carlos y conoció en una milonga.

Beatriz trabaja desde los 12 años. Actualmente, y desde hace ya más de diez años, todos los jueves conduce junto a Carlos "¡Buenas tardes Tango!", en una radio AM.

En el año 1990 a Beatriz le detectaron cáncer de mama. Luego de unos años, su madre enfermó de Alzheimer y su padrastro de cáncer de próstata y demencia senil. Beatriz cuidó de ellos hasta el final de sus días, en junio de 2004. En agosto de ese mismo año le descubrieron metástasis en huesos y pulmones. Desde hace dos años, además, convive con un tumor orbitario.

En la casa de su infancia sonaba tango todo el día. Ella lo baila desde los 11 años. Beatriz nos cuenta qué quiere que diga su epitafio: "Contra mi voluntad". Porque a pesar de todo ama la vida, juntarse con amigos, hablar con sus oyentes. Si no está bailando está pensando qué se va a poner para el próximo baile, armando su programa, o conduciéndolo. No se detiene a pensar en la enfermedad, casi ni habla de ella.

Beatriz es una mujer admirable. A la enfermedad la pivotea con brillos y zapatos de taco aguja.



Cecilia Rogow

44 años. Argentina.

Cecilia tiene 44 años y dos hijos; una nena de 13 años y como dice ella, un nene de 22.

Es profesora de dibujo y amante de los deportes. En su casa tiene guantines y una bolsa colgada a la que cada tanto le da unos golpes para descargar.

A los 40 años a Cecilia le descubrieron cáncer de mama. Al mes de iniciar el tratamiento el cáncer hizo metástasis en huesos, hígado y pulmón.

A pesar de lo duro que le resultó su diagnóstico durante la primera etapa, para ella el cáncer fue su "salvación" porque le abrió los ojos para darse cuenta de que hacía años llevaba una vida dañina para ella y para sus hijos. A partir de esa revelación decidió cambiar y con el apoyo y la contención de

sus padres, sus hijos y de la Fundación ACIAPO, pudo hacerlo.

Hoy Cecilia agradece la vida que tiene. Es voluntaria de la Fundación y se levanta todos los días al alba, porque a esa hora el canto de los pájaros, el color del cielo y el aire que respira, le llenan el alma.

Otra de sus pasiones es la jardinería. Ama a sus plantas y las defiende para que nada las arruine. Cada vez que nacen yuyos alrededor de una de sus plantas no lo duda: agarra una pala y los saca a todos de raíz.



Ethel Tonello

72 años. Argentina.

Ethel tiene 72 años. Nació en un pueblo del sur de la provincia de Santa Fe. Casada y madre de dos varones, hoy es una orgullosa abuela de tres nietos.

Empezó a trabajar a los 13 años y aunque está jubilada, sigue trabajando porque se considera una hiperquinética y no puede quedarse en su casa.

Ethel descubrió su cáncer de mama en diciembre de 2013. Ese mismo año conoció la Fundación ACIAPO y comenzó a atenderse en el Hospital de San Isidro. En noviembre de 2015 hizo metástasis.

Desde el primer diagnóstico Ethel se sintió muy acompañada. Su familia, las personas de la Fundación y los médicos del hospital, hoy forman una red de contención fundamental para ella.

A pesar de haber pasado por situaciones difíciles desde que era joven, como un accidente que la dejó en reposo seis meses y la pérdida de una hija de 27 días, Ethel siempre se levantó y eligió seguir caminando. La noticia del cáncer la volteó poniéndola a prueba una vez más, pero ella se agarró fuerte de la vida y poco a poco volvió a ponerse de pie.

Hoy disfruta de sus hijos, de sus nietos, y no se priva de sus otros placeres: salir a pasear, juntarse con amigas, pintar, hacer gimnasia y ver teatro.



Francesca Campolo

63 años. Argentina.

Francesca tiene 63 años. Vive con su madre de 87 años y con su hermano. Está separada, tiene dos hijos y dos nueras a las que llama hijas. También tiene un nieto, Santiago, el motivo de su vida.

A Francesca le detectaron cáncer de mama a sus 48 años. Su recuerdo del cáncer en ese momento llegó de la mano de su padre que había fallecido de cáncer de pulmón. Pero no todas las marcas que le dejó aquella experiencia fueron traumáticas. Francesca aprendió a luchar por la vida y a ponerle el pecho a las adversidades. Esto último ella lo menciona con plena conciencia de su literalidad.

Diez años después, su marido abandonó su casa. Ese mismo año vuelve a enfermar de cáncer. A pesar del golpe

que significó para ella, no dejó de dar batalla y volvió a enfrentar a la enfermedad poniendo cuerpo, alma y oración.

Hoy es una mujer que disfruta del tiempo compartido con su familia, con su nieto y con sus amigas. Ayuda a otros pacientes que transitan por la misma enfermedad que ella, transmitiéndoles su experiencia.

Francesca tiene una alegría y una fuerza envidiables. Le divierte contarnos que tiene el pelo más nuevo de todas sus amigas. Un pelo suave y fuerte, modelo 2012.



Mónica Shrem

48 años. Argentina.

Mónica tiene 48 años y es madre de 4 hijos. Estudió psicología hasta quinto año, y es profesora de arte.

En el 2008 le detectaron cáncer de mama con 13 ganglios infiltrando axila derecha y empezó el tratamiento correspondiente. Luego de la segunda sesión de quimioterapia se separó de su marido. Mónica no tiene más familia que sus hijos, quienes la ayudaron en su lucha formando un gran equipo.

A partir de la noticia del cáncer, Mónica se propuso tener una actitud positiva no solo ante la enfermedad, sino ante la vida. Y así lo demuestra a cada segundo.

Retomó la pintura, actividad que había abandonado cuando fue madre, y que volvió a disfrutar profundamente a pesar de tener afectado su brazo. Hoy Mónica vende objetos de arte. Se

entusiasma cada vez que se levanta con una idea porque la materializa y sabe que la vende. Le gusta estar con sus hijos, salir a tomar un café, juntarse con amigas. Pero lo que más le gusta es ayudar a la gente que tiene cáncer, y demostrarles que no están solos.



Noemí Sarquís

68 años. Argentina.

Noemí tiene 68 años. Casada con un vecino que conoció a los 7 años, hoy tiene dos hijos y cuatro nietos. Perito mercantil y dactilógrafa, Noemí trabajó desde los 17 años. Actualmente está jubilada.

Su cáncer de mama fue detectado a los 44 años. A los 56 años hizo metástasis en huesos y a los 66 surgieron dos focos nuevos en huesos. Desde el primer instante Noemí compartió el diagnóstico con sus familiares más cercanos, quienes la acompañaron y apoyaron en todo momento.

Noemí es una mujer independiente. Su actitud optimista es de gran ayuda para hacerle frente a los incesantes vaivenes de la enfermedad. Esto se lo adjudica al hecho de haber convivido con un padre depresivo y con una madre que tuvo

que hacerse fuerte para que ella y sus hermanos tuvieran “una vida relativamente normal”.

A Noemí le gusta viajar, compartir momentos con su familia, sus amigos, y es adicta a las series de TV. Hoy se toma la vida de la mejor manera que puede, tirando siempre para adelante y tratando de no hacerse mala sangre. Porque según sus propias palabras, “en la vida hay cosas peores que morirse”.



Silvina Romera

53 años. Argentina.

Silvina está casada y es madre de Joaquín, Catalina y Pedro. Tiene 53 años. Es diseñadora de indumentaria, decoradora de interiores y desde hace varios años conduce su propio negocio de ropa de chicos.

En el año 2009 le detectaron cáncer de mama con metástasis en los ganglios. Ese año Silvina conoció la Fundación MACMA, donde no solo encontró comprensión y contención para ella y su familia, sino también muchos amigos.

A la semana de terminar radioterapia falleció su mamá, un golpe muy duro para ella ya que su madre la acompañaba física y emocionalmente en todo momento. A mediados de 2011 el tumor hizo metástasis en una mama y en 2012 alcanzó a la otra. En 2013 en columna

y sacro izquierdo, en 2015 encontraron cuatro focos en huesos y a principios de 2016 en médula ósea.

A pesar de esta seguidilla de tormentas Silvina siempre miró al cáncer de frente y hasta el día de hoy la sigue luchando. La acompañan en este camino sus familiares, incluido su padre de 84 años, y también sus sueños. Sueños que desde que enfermó se potenciaron y cobraron otro significado. Porque según ella “cuando lográs un sueño, es porque estás vivo”.




Sofía Garavaglia

39 años. Argentina.

Sofía tiene 39 años. Está casada, tiene dos hijos y una hijastra que desde hace años considera una hija más. Es trabajadora social en ejercicio.

En junio de 2011 Sofía sintió un bulto en una de sus mamas pero como estaba amamantando, las consultas siempre rondaban la hipótesis de una obstaculización de leche. Finalmente comprobaron que era un cáncer de mama.

En el 2013 le detectaron metástasis ósea, en hígado y a fines de 2015 aparecieron nuevas imágenes en el hígado. Ese año descubrió que su corazón funcionaba al 40%, por lo que tuvo que hacer un tratamiento que logró estabilizarla.

Si bien los tratamientos le demandaban mucho tiempo y energía, sus ganas de seguir adelante no se doblegaron. En esos años cursó y terminó una diplomatura en economía social y solidaridad.

En el camino de la enfermedad Sofía transitó distintos senderos buscando alternativas para tener una buena calidad de vida. Es un trabajo diario, pero pone todo de ella. Y cuando puede, un poco más. Su mirada sobre la enfermedad va de la mano de su optimismo. La toma como una oportunidad para ver la realidad con claridad y actuar en consecuencia para evolucionar, y ser una mejor persona.




Viviana Veiga

38 años. Argentina.

Viviana tiene 38 años. Está casada y es madre de dos pequeñas. Trabaja como empleada bancaria y aunque ahora está de licencia, no ve la hora de volver a trabajar.

En el 2010 le detectaron cáncer de mama. Luego del temblor que le produjo la noticia, Viviana sintió que la enfermedad era una prueba que iba a superar, y que le serviría para ayudar a muchas personas.

Terminó su tratamiento en el 2011. Ese mismo año tuvo cáncer en la glándula tiroides y a fines de 2014 el de mama hizo metástasis en huesos y ganglios.

Desde el minuto cero la contención de su marido, su fe en Dios, la confianza en su médico y su férrea voluntad, no la

dejaron caer y a pesar de lo difícil que puede ser este camino, ella sale adelante una y otra vez.

A Viviana le gusta pintar, cocinar, coser. Disfruta del tiempo en familia, reunir a los suyos en su casa, y ayudar. Luego de su última quimioterapia volvió a tener un cabello hermoso y se lo dejó crecer. Cuando lo tuvo bien largo se lo cortó y mandó a hacer una peluca para donarla a alguna mujer que la necesitara.

Organizaciones de la Sociedad Civil

ACIAPO

Atención Comunitaria Integral al Paciente Oncológico.

www.fundacionaciapo.org.ar

Presidente: Marta Lidia Artigas
info@fundacionaciapo.org.ar

Fundación ACIAPO fue creada en 1997 por Marta Lidia Artigas, quien tuvo que enfrentar varias dificultades durante el proceso de un cáncer que atravesó su hijo. Luego de esta triste experiencia, Marta decidió ayudar a los pacientes de cáncer y a sus familiares para que puedan acceder a una mejor calidad de vida. Los objetivos principales son: brindar contención, defender los derechos de los pacientes, facilitar recursos, capacitar a la población sobre la problemática del cáncer y colaborar con la comunidad en la promoción y prevención de la salud.

Desde su nacimiento y con objetivos siempre claros, la fundación ha desarrollado programas sociales y alianzas con distintos municipios en pos de mejorar los servicios y capacitar a profesionales y a la comunidad en general sobre temas relacionados con esta enfermedad.

ACILCO

Asociación Civil de Lucha Contra el Cáncer de Ovario.



www.acilco.org.ar

Presidente y Fundador: Ing. Elías Benveniste

contacto@acilco.org.ar

La detección tardía de cáncer de ovario es muy frecuente y ocurre en un alto porcentaje. ACILCO se propone revertir ese porcentaje como también la falta de información sobre el tema. Lo viene haciendo desde agosto de 2011, creando conciencia sobre la enfermedad, difundiendo sus características, sus factores de riesgo y sus síntomas.

Además, brinda orientación y contención sobre cáncer de mama y ginecológico tanto a pacientes como a sus familiares, para que el acceso a un tratamiento oportuno y adecuado sea fácil y sin trabas.

Para ACILCO, el compromiso, la responsabilidad y el profesionalismo son factores indispensables para tratar estos temas y brindar la ayuda necesaria.



MACMA

Movimiento Ayuda Cáncer de Mama



www.macma.org.ar

Presidente: Irene Marcet

info@macma.org.ar

Luego de haber tenido cáncer y movilizada por la necesidad de ayudar a otras mujeres a transitar esta enfermedad, María Cecilia Palacios fundó MACMA en 1997.

Esta Asociación Civil sin fines de lucro está constituida por mujeres que tuvieron cáncer de mama y un equipo de profesionales de la salud. Juntos contienen, acompañan y orientan a pacientes de cáncer, a sus familiares y amigos.

Para MACMA es fundamental la concientización sobre la importancia de la detección temprana de la enfermedad, por eso además del área terapéutica cuenta con un área de concientización, realizando campañas frecuentes y charlas informativas.

Las actividades de MACMA fueron de-

claradas de Interés Sanitario y Social por la Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

La organización cuenta con el aval y reconocimiento del Instituto Nacional del Cáncer, la Sociedad Argentina de Mastología, la Asociación de Oncología Clínica, la Sociedad Argentina de Ginecología y Obstetricia, la Academia Nacional de Medicina y la American Cancer Society.

Es miembro fundador de la red Paradigma XXI y de ULACCAM (Unión Latinoamericana Contra el Cáncer en la Mujer).



SOSTÉN

Asociación para la contención y los derechos de las personas con cáncer.



www.sosten.org.ar

Presidente: María Alejandra Iglesias

contacto.sosten@gmail.com

Fundada en el año 2000, la Asociación Civil SOSTÉN está formada por un equipo de profesionales con amplia experiencia en temas de cáncer, gestión de Organizaciones de la Sociedad Civil y derechos de los pacientes.

Con un objetivo claro, esta organización brinda asesoramiento, contención y orientación a personas con cáncer y su entorno. Para quienes la componen, la información, capacitación, y principalmente la defensa social y legal de las personas afectadas por cáncer, es prioridad.

Desde sus inicios SOSTÉN se propone atacar el difundido preconceito de considerar a quienes padecen cáncer como personas frágiles y silenciosas,

incapaces de abogar por sus propios derechos. Por el contrario, bajo las consignas "conocerme, conocer, decidir", la organización incentiva a las personas a sentirse capaces de discernir y ser partícipes de su tratamiento, como sujetos con derecho a recibir la mejor terapia existente y a encontrar soluciones a todas las necesidades que surjan como consecuencia del diagnóstico.

Promoviendo la educación y la investigación, la Asociación Civil SOSTÉN contribuye al control del cáncer en Argentina.



Fuentes

Las primeras acepciones de los significados de las palabras “Abrazar”, “Aceptación”, “Acompañar”, “Actitud”, “Agradecer”, “Alegría”, “Amigo”, “Amor”, “Aprendizaje”, “Ausencia”, “Ayudar”, “Bailar”, “Belleza”, “Cáncer”, “Vergüenza” corresponden a la Real Academia Española, *Diccionario de la Lengua Española*, consultado el 23 de febrero de 2016, en <http://dle.rae.es/>

Las primeras acepciones de los significados de las palabras “Escuchar”, “Espejo”, “Esperanza”, “Estar”, “Eterno”, “Evolución”, “Experiencia”, “Familia”, “Felicidad”, “Fórmula”, “Futuro”, “Ganar”, “Ganas”, “Golpe”, “Hacer”, “Hermanarse”, “Hijos” corresponden a Larousse, *El Pequeño Larousse Ilustrado*, consultado el 23 de febrero de 2016, en <http://www.larousse.mx/>

Las primeras acepciones de los significados de las palabras “Fantasma”, “Hombro”, “Humor”, “Necesidad”, “Negación”, “Nieto”, “Noche”, “Nunca”, “Observar”, “Olvido” corresponden a María Moliner, *Diccionario de Uso del Español*, Reimpresión, Editorial Gredos, S.A., Impreso en España, 1992.

Este libro es un trabajo realizado con el valioso aporte de mujeres que tienen cáncer de mama metastásico. Mujeres que por su condición, enfrentan y atraviesan situaciones que indefectiblemente las colocan en otro lugar. Y desde ese lugar vuelven a mirar la vida; la que tuvieron, la que tienen y la que quieren tener. Las palabras entonces, empiezan a tomar otros significados. O tal vez el significado que siempre deberían haber tenido.

Deseo

"Que la gente sepa que el cáncer es una enfermedad más con la que se puede convivir".

Francesca Campolo

Felicidad

"Sentir el viento en el pelo cuando me volvió a crecer".

Adriana Costa Feijóo

Lucha

"... La lucha más difícil es contra nuestros malos pensamientos, los que nos hacen creer que no podemos. Cuando lográs correrlos, sentís que salís a la superficie y podés respirar".

Ana María Swistara