

Salud



Clínica
Universidad
de los Andes

Somos personas al cuidado de tu salud

Importancia de la detección precoz del cáncer de mama

TESTIMONIO



Claudia Quintero :

“Siempre me realizaba el autoexamen y jamás sentí nada extraño”

Un cáncer de mama detectado a tiempo permitió que Claudia no tuviera que someterse a radioterapia ni a quimioterapia.

De nacionalidad colombiana, Claudia tiene tres hijos, es química farmacéutica y llegó a vivir a Chile en octubre del año pasado. Fue en abril que, al realizarse todos los exámenes de rutina que se hace cada año, porque para ella es muy importante la prevención y además tiene antecedentes familiares oncológicos, detectó que algo estaba mal.

“Todo iba bien con mis exámenes, pero cuando me realicé la mamografía, la radióloga me dijo que se veía algo raro, y que debía visitar a un oncólogo. En ese momento sentí mucho miedo porque sospeché que podría tener cáncer de mama. Siempre me realizaba el autoexamen y jamás sentí nada extraño”, cuenta Claudia.

Al día siguiente, llegó a la consulta de la Dra. Verónica Mariani, cirujana especialista en mama de Clínica Universidad de los Andes, quien explica que “los resultados mostraron que la mama izquierda tenía un área extensa de microcalcificaciones de aspecto sospechoso y, dentro de esa zona, se apreciaba un pequeño nódulo de 11 milímetros. Una biopsia por punción confirmó que se trataba de un cáncer”.

Luego del diagnóstico, se llevaron a cabo distintos exámenes que confirmaron que el nódulo estaba localizado únicamente en esa mama, sin metástasis. La cirugía se realizó el 17 de mayo.

La Dra. Mariani señala que “el éxito del tratamiento depende de la remoción completa del tumor, es por eso que decidimos realizar una mastectomía total, ya que el nódulo correspondía a un cáncer invasor, aunque con características celulares de baja agresividad. A pesar de estar en un estado inicial, debí ser removido para lograr la curación, porque el área que ocupaba era amplia. Además, hicimos una biopsia al ganglio centinela axilar, que recibe todo lo que llega de la mama a través de los conductos linfáticos. De esa manera, nos aseguramos de que ninguna célula del tumor haya salido por esa vía”.

Asimismo, se instaló un expansor mamario en la zona donde estaba la mama que fue extirpada, dispositivo que permite ir haciendo espacio para que, en una segunda cirugía, se instale una prótesis que permita la reconstrucción.

Claudia cuenta que el día de la cirugía

estaba muy nerviosa, “pero me tranquilizaba saber que estaba en las mejores manos, porque fui testigo de la vocación de servicio que tienen y de la verdadera preocupación por las personas. Las palabras de apoyo y la contención fueron sólo algunas muestras de cariño que sentí del equipo médico. Además, me entregué a Dios y confié en que todo iba a salir bien y afortunadamente así fue”.

“Fue un periodo muy difícil, pero siempre fui fuerte. Mi familia fue el pilar más importante para mantenerme bien y salir adelante. Hoy veo esta enfermedad como algo que ya pasó, y estoy segura de que cada vez estaré mejor. Además, soy muy responsable con el tratamiento y los chequeos”, explica.

La cirugía tuvo buenos resultados. Si no se hubiera realizado, la enfermedad habría avanzado y podría haber derivado en metástasis en otros órganos. En esa etapa, aunque hay opciones de tratamiento, no es curable. Actualmente, Claudia debe tomar todos los días un medicamento que bloquea el efecto de las hormonas. De esta forma, disminuye las posibilidades de que el tumor vuelva a aparecer. Además, no fue necesario realizar radioterapia ni quimioterapia.

La Dra. Mariani explica que se le dieron estas indicaciones porque el estudio de las células que se realizó mostró que el desarrollo del tumor fue estimulado en su crecimiento por las hormonas femeninas. Además de ese cuidado, debe tener controles periódicos, y al cabo de cinco años, se puede controlar una vez al año. En los próximos meses se reconstruirá su mama.



Dra. Verónica Mariani M.
Cirugía Oncológica – Cirugía de Mama – Cirugía de Cabeza y Cuello

Médico Cirujano por la Pontificia Universidad Católica de Chile, y especialista en Cirugía General por la Universidad de Chile. Especializada en Cirugía Oncológica de Cabeza y Cuello por la misma casa de estudios.

Alertas de cáncer de mama



Protuberancias



Venas crecientes



Hendiduras



Bulto interno



Erosiones de la piel



Hundimiento del pezón



Piel anaranjada



Enrojecimiento y ardor



Huecos



Asimetría



Fluidos desconocidos



Endurecimiento

Para prevenir:

1. Realízate el autoexamen mensualmente
2. Visita a tu médico ante cualquier duda
3. Hazte la mamografía una vez al año

Ejercicios que ayudan a combatir la depresión

Los deportes colectivos, como el fútbol y el ciclismo, contribuyen a una buena salud mental.

La actividad física no solo sirve para mantener un peso adecuado y una buena salud cardiovascular, también favorece notoriamente la salud mental. En ese contexto, mantenemos activos nos ayuda a estar más felices, ya que con el ejercicio se liberan endorfinas, las que potencian nuestro sistema inmunológico y nos hacen estar más activos y contentos.

El Dr. Francisco Bustamante, psiquiatra de Clínica Universidad de los Andes, explica que “está comprobado que el ejercicio nos ayuda a estar mejor. Hay diversos estudios, y recientemente destaca una investigación que se publicó en la revista *The Lancet*, que hizo un seguimiento a más de 1,2 millones de personas en Estados Unidos, y que demostró que aquellos que hacían deportes tres o más veces a la semana, sobre 45 minutos en cada sesión, tenían mejor salud mental que los que no”.

“Dentro de los distintos deportes, los grupales como el fútbol, voleibol y básquetbol, son los que más ayudan, junto con el ciclismo. Estos deportes son los que más efectos tienen en lograr más días de buena salud mental”, agrega el especialista. Con respecto a este estudio, se concluyó que combaten patologías psicológicas como la depresión, trastornos de ansiedad e incluso deterioro cognitivo.

El doctor afirma que “se recomienda a nivel de prevención, ya que mantener este tipo de hábitos disminuye la ansiedad e incluso otras problemáticas. La sensación de bienestar es mayor porque la liberación de endorfinas tiene un efecto relajante, lo que permite una sensación de satisfacción y bienestar físico y emocional”.

Dentro de los beneficios que tiene la actividad física, destacan que promueve la disciplina, el compromiso y entrega herramientas que permiten autosuperarse. Además, facilita la socialización, el trabajo en equipo y ayuda a tolerar la frustración por no lograr los resultados esperados.

“La actividad física es una terapia efectiva como tratamiento para las depresiones leves, incluso las moderadas. Sin embargo, es importante recalcar que para personas que tienen depresiones severas, se deben usar medicamentos. De todas formas, la actividad física es un excelente coadyuvante del tratamiento”, cuenta el especialista. Favorecer una buena calidad del sueño, aumentar la motivación, disminuir el estrés y la ansiedad, son otros beneficios de la actividad física.



Dr. Francisco Bustamante V.
Psiquiatría General y Adolescentes -Trastorno de Personalidad
Médico Cirujano por la Universidad de Chile, y especialista en Psiquiatría por la Universidad de los Andes. Profesor de la Facultad de Medicina en la Universidad de los Andes.



Vértigo: cuando todo gira sin parar

Mareos, náuseas y sensación de giro son algunas manifestaciones.

El vértigo es un síntoma que se produce por alternaciones en el oído, que puede llegar a ser invalidante. Se manifiesta por una sensación de mareo o que el suelo da vueltas sin parar.

Esta molestia ocurre cuando la persona tiene trastornos del equilibrio, que se dan cuando falla el oído interno en su porción vestibular; que tiene la función de percibir la postura del cuerpo en el espacio y mantener el equilibrio. Cuando ese sensor sufre una alteración, se puede producir el vértigo. También en casos excepcionales puede deberse a un problema cerebral.

La Dra. Constanza Beltrán, otorrinolaringóloga del Centro de Oído de Clínica Universidad de los Andes, señala que “en general, esta patología ocurre por causas variadas, y es benigna, por lo tanto, no tiene un riesgo importante para las personas. Sin embargo, muchas veces afecta profundamente la calidad de vida o es causa de caídas en los adultos mayores, ya que los síntomas son intensos, incómodos e incapacitantes”.

Con respecto a cuáles son los síntomas, los más comunes son: mareo, inestabilidad o pérdida de equilibrio, pero también destacan las náuseas, vómitos y a veces zumbido.

“Una de las patologías en que se da con frecuencia el vértigo, es el síndrome de Ménière, que se produce además con un fuerte ruido y pérdida de audición. Esto ocurre cuando el oído interno cambia el volumen de su líquido. También se puede

desencadenar con una infección viral, llamada neuritis vestibular aguda, que genera una inflamación del laberinto, zona del oído interno que controla el equilibrio. Por otro lado, a un grupo menor de personas le puede ocurrir que el origen sea vascular”, enfatiza el especialista.

Con relación al tratamiento, la Dra. Beltrán explica que “este tiene muy buen pronóstico si se da con el indicado y de manera oportuna. Actualmente contamos con tecnología de punta que nos permite evaluar con exactitud los síntomas y así entregar la mejor alternativa para cada paciente. En esa línea, hoy contamos con procedimientos que involucran medicamentos orales o fármacos que se administran directamente en el oído.

También se realizan ejercicios de rehabilitación que permiten fortalecer el balance y mejorar este trastorno rápidamente”.

Visitar a un especialista es primordial para terminar con el malestar. Es por eso que el compromiso de los pacientes también es relevante durante todo el proceso.



Dra. Constanza Beltrán M
Otorrinolaringología Adulto y Pediátrico
Médico Cirujano por la Universidad Católica de Chile, y especialista en Otorrinolaringología por la Pontificia Universidad Católica de Chile. Especializada en Otorrinolaringología, Pediatría y Patología Laringea. Profesor de la Facultad de Medicina en la Universidad de los Andes.



En Chile mueren 3 mujeres al día por cáncer de mama.

La mejor manera de combatir esta realidad es la prevención.

Hazte un chequeo y únete a esta campaña.

Agenda tu hora en clinicauandes.cl



Clínica
Universidad
de los Andes

— MES DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA —

UNÁMONOS CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

DURANTE OCTUBRE OBTÉN UN **40%** DE DESCUENTO
EN PROGRAMA PREVENTIVO

CONSULTA MÉDICA

ECOTOMOGRFÍA MAMARIA BILATERAL

MAMOGRAFÍA

(56) 22 618 3000



clinicauandes.cl

Beneficio válido para todas las pacientes que se inscriban entre el 23 de septiembre y 31 de octubre de 2019. El descuento es válido sólo si se realiza el programa completo. Descuentos no son acumulables. En caso que el médico requiera exámenes adicionales al programa preventivo, deberán ser cancelados de acuerdo a su plan de salud. Los valores preferentes son en base al valor particular. Los códigos de las prestaciones a considerar son: 401010-00, 404012-00, 101003-09.