

LIVESTRONG 2009 Radio Call-In Shows

San Francisco, CA

KIQI AM

Audio

Hola, les habla el doctor Elmer Huerta y darles la bienvenida a esta edición del programa **LIVESTRONG** de la Fundación Lance Armstrong...**LIVESTRONG** es el título de este programa y también es el lema que tiene la fundación de Lance Armstrong,

LIVESTRONG en inglés, en español significa vivir fuerte, es el lema de esta fundación, por que lo que esta fundación hace, estimado oyente, es pasar la voz, enseñarle al público que cuando se tiene cáncer es posible seguir una vida; una vida, de esperanza, una vida de fortaleza y una vida de calidad junto a la familia, de tal modo que bienvenidos a esta edición del programa **LIVESTRONG**, auspiciado por la Fundación Lance Armstrong.

En este programa vamos a tener una serie de panelistas que van a contestar a las preguntas que ustedes les van a hacer acerca del cáncer, cómo se vive con cáncer, cuál es la vida de un sobreviviente de cáncer. Todo eso lo vamos a aprender en la próxima hora de este programa, estoy seguro que ustedes conocen a Lance Armstrong, Lance Armstrong es este señor, oiga usted, que ha ganado 7 veces la vuelta de Francia en bicicleta, eso no lo ha hecho ningún ser humano en la historia del ciclismo, pero lo interesante de Lance, a quien yo conozco personalmente, es que él fue diagnosticado, señor, señora, con un cáncer avanzado de los testículos, tan avanzado fue este cáncer que le invadió los pulmones y le invadió el cerebro y después de un tratamiento con quimioterapia, un tratamiento muy fuerte que recibió, el hombre dijo: ¿Saben qué? el cáncer a mi no me va a vencer, yo soy más fuerte que el cáncer, yo voy a hacer mucho más fuerte que el cáncer.

Empezó a entrenar, empezó a fortalecerse, empezó a competir nuevamente y terminó su carrera ganando 7 veces la vuelta ciclística de Francia, entonces, esta experiencia que tuvo el señor Lance Armstrong, porque es posible vencer al cáncer señora, señor... en este momento, pleno año 2008 existen tratamientos maravillosos para vencer al cáncer, como lo prueba Lance Armstrong...esa fortaleza que él adquirió, él la ha querido compartir con otras personas.

Estamos tan contentos de que, pues, quiera compartirlo con la comunidad hispana, por eso es que se ha producido este programa, se ha organizado este programa, para que usted señor, señora, donde quiera que se encuentre tenga la oportunidad de hacerle preguntas a los expertos. Mire, le voy dando el número de teléfono que tiene el programa de sobrevivientes de cáncer de la fundación del señor Lance Armstrong, el número de teléfono es el 1866 927 7205, lo van a ir escuchando a través del programa repetidamente, 1866 927 7205 y para aquellos que ya están en la vida del Internet, internautas, existe un sitio en el Internet que es muy útil y que está en español [www.livestrong](http://www.livestrong.org) que para pronunciarlo en español y le sea fácil es livestrong.org una barra

español, entonces es www.livestrong.org/español vaya allí, visite esta página y usted va a tener la información de primera calidad sobre lo que es la vida del sobreviviente del cáncer...para terminar, y con esta presentación y que vengan nuestros expertos, yo quiero decirle a usted señor, señora, que el cáncer se puede curar, el cáncer se puede detectar temprano, el cáncer se puede tratar adecuadamente y eso da una esperanza enorme a los pacientes de cáncer, con decirle que una señora, que le encuentren por ejemplo un cáncer de seno y este tumor mide menos de dos centímetros y no ha dado ningún tipo de siembra puede llegar a vivir quince años o más, sin evidencia de que la enfermedad le regrese, eso es una curación, igual para el cáncer del colon, para el cáncer de la piel, para el cáncer del cuello del útero, de modo que en este momento tener cáncer, no es ya un diagnóstico de muerte. Es posible vivir con calidad después del diagnóstico, o con cáncer, y a eso es a lo que ha dedicado su vida el señor Lance Armstrong, es decir, a tratar de impulsar el movimiento de un sobreviviente con fortaleza, un sobreviviente que mire hacia el futuro y acompañado de su familia tenga calidad de vida. Así que bienvenidos al programa, les dejo con los expertos y estoy seguro que al final del programa usted va a decir, ¡Dios mío!, si es posible vivir con esperanza, tal como lo ha hecho el señor Lance Armstrong. Regresamos.

-Estudio -

Moderador: Efectivamente. A todos ustedes muchísimas gracias... ya estamos aquí en este programa especial esta tarde de sábado, en la ciudad de San Francisco donde tenemos un sol, de verdad que hoy la temperatura nos está acompañando muy benévolamente, como que ya realmente el verano llegó para nuestra región, aquí al norte de California... y si, vamos a hablar de este tema tan importante, tan trascendental en la vida de todos los latinos y en la vida en general de todos los humanos, como es el cáncer y hoy estamos acompañados justamente de la señora María Nieves Díaz Méndez, ella es *oncóloga*, nos acompaña también en el día de hoy Marta Fuentes, quien es promotora de la Fundación Lance Armstrong. Les recuerdo que esto es traído a ustedes por **LIVESTRONG SurvivorCare** que es a la vez patrocinado por la Fundación Lance Armstrong. Buenas tardes, le damos la bienvenida a la cirujana Maria Nieves Díaz Méndez... ¿hay alguna corrección, de pronto, para empezar?

Dra. Méndez: Médico, pero no cirujana.

Moderador: Okay.

Dra.: Okay...buenas tardes a todos, bueno, como ya saben estamos aquí para hablar un poco sobre cáncer que es, es extremadamente importante hablar de cáncer, aunque yo sé que todavía hay muchas personas que son un poco renuentes a hacerlo, pero es muy importante hablar de cáncer porque como ustedes acaban de oír, en el fragmento anterior del doctor Huerta, ya el cáncer no es igual a un diagnóstico o a una sentencia de muerte y de hecho, yo vengo a hablar hoy aquí, no a hablar de la muerte por cáncer, si no más bien de la vida y la sobrevivencia después del cáncer y antes del cáncer, por supuesto tengo que decir un poco de estadísticas y de datos que son importantes... por ejemplo, que cada año alrededor de 82 mil latinos son diagnosticados con cáncer aquí en los Estados Unidos, que el cáncer es la segunda causa de muerte y que aproximadamente, aproximadamente, también, uno de cada dos

hombres y una de cada tres mujeres va a presentar cáncer o puede presentar cáncer en algún momento de su vida; pero, repito que yo no vengo a hablar aquí de muerte por cáncer, vengo a hablar de sobrevivir y vencer al cáncer, cosa que se está comprobando todos los días en el mundo entero y específicamente aquí en el país, podemos decir que ya hay más de 10 millones de sobrevivientes de cáncer y ya aquí, sólo en California, solamente en California, ya tenemos más de un millón de sobrevivientes de cáncer.

Moderador: Bueno, también le damos la bienvenida a la señora Marta Fuentes, ella es promotora de la Fundación Lance Armstrong, ¿cómo está?

Marta: Muy bien, gracias a Dios, feliz de estar acá transmitiendo y mandando el mensaje a toda nuestra comunidad latina.

Moderador: Les invitamos a llamar para que ustedes hagan parte de este programa, marcando el 415 543 5567 repito nuestro número al aire 415 543 5567 usted puede llamar, participar hacer sus preguntas, cualquier inquietud que tenga sobre este gran especial que tenemos hoy de cuatro a cinco de la tarde... ¿lo más importante cuando una persona es descubierta con cáncer?

Dra.: Lo más importante cuando una persona es descubierta con cáncer es hablar con el doctor, hablar con el equipo de salud y evacuar todas las dudas que esa persona y su familia tengan, pero, yo diría que más importante que actuar cuando ya una persona tiene cáncer, lo más importante es comenzar a hacer las cosas necesarias, lo que tenemos que hacer antes de tener cáncer para evitar que esta enfermedad nos golpee y sobretodo también si ya nos da cáncer, pues, por lo menos, por lo menos que sea diagnosticado en una etapa bien temprana y que eso le permita al equipo médico actuar y combatir el cáncer totalmente, erradicarlo y quitarlo de la vida de esa persona.

Hay muchas cosas que se pueden hacer para prevenir el cáncer y yo sé que hay personas que no les gusta la palabra prevenir en cuanto a cáncer, pero también podríamos decir, que son cosas que podemos hacer para evitar el cáncer y podríamos hablar mucho de esas cosas, no sé si quieres empezar por ese tema...

Moderador: Yo creo que podríamos empezar por lo que es la prevención en si del cáncer, porque cantidad de programas existen en que uno puede evitarse esa enfermedad, solamente tal vez, de pronto no esté equivocado, si es congénita haya ya que luchar con la enfermedad de otra manera... ¿hay cánceres que se adquieren a través de la vida por los hábitos que la persona pueda tener?

Dra.: Mira, yo diría ya que este programa es una prevención contra el cáncer.

Moderador: Empezamos bien.

Dra.: Porque educarse sobre cáncer es el pilar fundamental en la lucha contra esta enfermedad, es como - yo siempre digo cuando doy una charla o algo - es como ir a una guerra, es como combatir un enemigo; si tú no conoces a tu enemigo, no te puedes defender bien. No vas a ganar la batalla...

Moderador: Definitivamente...

Dra.: ...y muchas veces, tendemos mucho los latinos es a cerrar los ojos y a decir yo no quiero hablar del cáncer porque es como que ya nos va a caer una maldición o es tan doloroso, tan desagradable que no queremos hablar de eso, y no hay peor ciego que el que no quiere ver.

Moderador: Claro...

Dra.: No podemos cerrar los ojos a algo que puede suceder y es importante educarse sobre cáncer, es lo más importante, saber cómo uno puede evitarlo, qué cosas son importantes en la vida, qué pasos importantes en la vida uno debe dar para protegerse, no sólo del cáncer, también de otras enfermedades y parte de esta educación es romper ese mito de que el cáncer es una enfermedad que se hereda y que las personas van a tener cáncer porque en su familia había habido cáncer.

El cáncer no se hereda. Lo que si podemos tener es una predisposición, o sea, adquirir una predisposición hacia el cáncer que pueda estar en nuestra familia, igual que hay familias que pueden tener más tendencia a tener diabetes o hipertensión u otras enfermedades, o sea, es un factor de riesgo, no es una condena, pero es un factor de riesgo importante porque las personas que han tenido un tipo de cáncer que puede ser de tipo, como le llamamos, familiar que se ve más en la familia, como por ejemplo, el cáncer del seno, algunos tipos de cáncer del seno, el cáncer del colon, de la próstata, por hablar de algunos... esas personas deben saber eso y estar más vigilantes a la posibilidad de que pueden tener ese tipo de cáncer en un futuro y es importante, también, educarse porque el cáncer - lo repito - siempre nos puede dar a todos.

No importa la raza, no importa, el sexo, no importa, la edad y no importa el nivel social, la educación, el nivel económico; todos podemos padecer de cáncer, por lo tanto, todos debemos aprender sobre cáncer y también, no por nosotros solos, ósea, no porque nos vaya a dar cáncer a nosotros si no porque cuando, cuando el cáncer golpea a una persona de la familia todo el mundo sufre, no sólo la persona que tiene la enfermedad, todo el mundo va a sufrir y la vida de todo el mundo va a cambiar de una forma u otra y es importante, mientras más sépanos, mientras mejor preparados estemos, muchas más posibilidades tenemos de sobrepasar ese, ese tsunami que nos viene encima y salir, salir a flote, salir con vida.

Moderador: Es muy importante que en la comunidad latina tengamos el hábito, nos acostumbremos a visitar el médico. Hay personas que pasan años y años y años sin visitar al médico y dentro de ellos se piensan que están sanos y esa es la razón por la que no ven al médico.

Dra.: Exacto, y eso se llama prevenir, prevenir es evitar una enfermedad antes de tener síntomas, antes de presentar efectos que nos hagan pensar: 'tengo algo, estoy enfermo de algo'. Prevención es eso, prevención es evitar llegar a una enfermedad y de eso se tratan los estudios que se conocen aquí como de *screening* o estudios de prevención, como, por ejemplo, los *mamogramas*, los exámenes de próstatas - en el hombre - la colonoscopia la sangre oculta en las heces fecales, todo esas pruebas que están hechas para prevenir, para detectar una enfermedad cuando

todavía no nos da síntomas y es importante porque hay muchos tipos de cánceres, en fin, la mayoría de los cánceres, este, avanzan, empiezan a avanzar sin dar síntomas y a veces es un poco tarde o a veces ya el tratamiento va a ser mucho más difícil, mucho más cruento, porque el cáncer está más avanzado y por eso es importante ir al médico y no sólo ir al médico, si no también, hacerse las pruebas de detección del cáncer.

Moderador: Tenemos con nosotros también en esta tarde, ya lo decíamos, a la señora Marta Fuentes, ella es promotora de la Fundación Lance Armstrong ... para recordarles también que esto está traído a ustedes por **LIVESTRONG SurvivorCare** y le recordamos también el número del teléfono donde ustedes pueden llamar, por si después del programa quieren tener alguna información 1866 927 7205 se lo repetimos 1866 927 7205 les decía, está con nosotros Marta Fuentes quien vivió la experiencia de tener a una hermana que padeció y murió de cáncer. Buenas tardes.

Marta: Bueno, pues yo aquí secundando lo que acaba de decir la doctora, verdad, de que debemos de estar atentos, vigilantes y cuando estamos diciendo que tenemos que estar alertas y vigilantes no es tanto de que digamos que tenemos que ser sabios, ni estudiantes de colegio o universidad pero únicamente yo paso este mensaje a toda la comunidad para que... el estar alertas es atender entrenamientos que nos enriquecen para saber todo lo que nos está molestando y si no tenemos ningún aviso, no, de los que nos está pasando con nuestro cuerpo, aun así deberíamos estar alertas en saber atender todo los entrenamientos que se nos inviten.

En el caso mío yo puedo decir - y siempre pregunto - ¿quién falló en el caso de mi hermana? ¿quién falló?, porque ahí no había de que ella no sabía que tenía que ir a sus físicos, hacerse sus mamografías, todo lo que ella tenía que hacerse rutinariamente estaba allí, siempre tenía su *aseguranza*. Yo me pregunto ¿acaso fueron las maquinarias del hospital que fallaron? no sé, pero lo único que si quiero yo decirles que cuando tengamos duda, que sintamos un movimiento en nuestro cuerpo, que sintamos algo, que no nos sentimos confortables, es hacer cita con el médico, aunque no estemos enfermos, aunque no nos sintamos mal y que nos hagan más estudios de los requeridos, que se nos da normalmente, que decimos que son rutinarios porque yo pienso que si nosotros estamos más alertas, vigilantes de nuestro propio cuerpo, creo que vamos a detectarlo tal vez con lo que nosotros sintamos, tal vez, hasta antes de que llegemos a la oficina del doctor, verdad, porque nosotros somos los primeros que podemos decir: 'me duele aquí, me duele allá y siento este malestar' y tal vez si podemos saberlo, describir ante la visita del médico, pues, mucho mejor porque ese es un equipo más fuerte trabajando para todo, no se si voy a poder seguir o tengo que tomarme una pausa, pero yo quiero a fondo darles toda mi experiencia desde el día que se diagnosticó mi hermana con su enfermedad, hasta el día que ella murió.

Moderador: Efectivamente. Estamos esperando sus llamadas aquí en cabina 415 543 5567 415 543 5567 nos contaba la doctora María Nieves que cuando una persona es diagnosticada con cáncer prácticamente la enfermedad no le llega a ella solamente si no que a todo su, también alrededor, a su familia, a todos, todos se ven afectados, ¿cuál fue la experiencia que, en particular, vivió usted con la enfermedad de su hermana?

Marta: Mi experiencia fue muy triste, inaceptable. Yo no lo aceptaba; en primer lugar porque no tenemos cáncer en la familia, no hay, no hay cáncer en la

familia; entonces, yo me preguntaba siempre ¿de dónde vino ese cáncer para mi hermana? empecé a buscar bastante información en la Internet, leyendo libros y lo único que me viene a mi mente es de que los químicos nos hacen tanto, afectan tanto, verdad, en nuestros organismos que yo pienso que los químicos que ella ingirió trabajando en un *dry cleaner* en una *planchaduría*, pienso que eso fue, jugó un rol bien fuerte porque cuando a ella le empezaron a detectar todo, ese día, dijeron que los tumores se lo encontraron en su esófago, eso más o menos, me da a mi un entendimiento de porqué yo decía: ‘come bien, se alimenta bien’, yo siempre influí mucho en que comiera, más bien, comida nutritiva, orgánica porque yo, pues, cosecho mí propio verduras y frutas, por lo mismo, y siempre lo compartía con ella, entonces yo me pregunto, que yo pienso en ese aspecto que si cada uno de nosotros nos acercamos a cada uno de nuestros seres queridos que es diagnosticado con cualquier tipo de cáncer, que estemos bien cerca de ellos porque ellos se empiezan a cerrar, a alejar, a no aceptarlo y pensar que es solo un sueño, se empiezan a deprimir y empiezan a sentir que la gente se está alejando de ellos cuando empiezan los cambios, cuando ellos empiezan a recibir su quimioterapia, que todos sabemos, pues, que son químicos que, que se nos recetan porque quieren matar las células, deshacerse de las células malas, pero esos dichosos químicos barren parejo con las buenas y las malas. Entonces así es como se va incrementando más el dolor y la enfermedad, entonces, yo, yo pienso que si cada uno de nosotros que no tengamos ni ese temor, ni ese miedo y hay que enfrentar la realidad, verdad, y estar cerca de ellos y cada día preguntarle ¿cómo te sientes?, ¿qué sentiste cuando te dijeron, te dieron el diagnóstico?

Mi hermana me comentó, verdad, que lo que ella sintió es que, ella sintió que vino un bajón en su sistema cuando le dijeron, ella decía, en su, para ella misma se decía ‘no, no creo, tal vez hayan hecho un error, tal vez hayan hecho un error con el diagnóstico que me están dando’, para ella era increíble. Cuando me lo comentó a mi, para mi fue una cosa bien fuerte, porque no podía yo aceptar que, aun mi hermana menor que yo, resultara con tal enfermedad, entonces al ir, ir viendo los cambios y, este, caminando con ella en su dolor y en ese camino tan doloroso empecé a ver muchos cambios, verdad, el primero cuando llega al hospital y le empiezan a perforar su lado de su *Chest*, de su pecho para hacerle el agujerito que le llaman el *portal*, el puerto, me imagino doctora María Nieves.

Dra.: Portal, si.

Marta: ...para poderle inyectar, verdad, los químicos que es la quimioterapia. Entonces, ese primer día ella sentía, sentía ella que era la muerte, ella decía: ‘de esta no voy a salir’, y yo le decía: ‘no pienses negativo hay que hacer la lucha, hay que hacer todo lo que se pueda’. Entonces, al caminar con ella en su dolor, en su enfermedad, lo que opté yo por hacer fue buscarle todos los recursos en la nutrición, verdad, este, traerle toda sus comida orgánica ,cien por ciento, en todo lo que yo pude, buscarle un gallo y una gallina para tener sus huevos de diario, para que ella los consumiera fue, fue una tarea durísima. Fue una batalla interminable pero estoy muy satisfecha de ese acercamiento que yo tuve paso a paso con ella, porque ella me decía, éramos inseparables, y ella me decía: ‘no me dejes sola en ningún momento’, claro, verdad, eso se hace con un familiar.

Moderador: Doctora, en la parte psicológica una persona diagnosticada con

cáncer ¿cuál es el acompañamiento que hay que darle? esa clase de ánimos, de motivaciones para que la gente, de por si, de por si ya le dijeron, tienes cáncer estás en esta situación ¿cómo se hace para mejorarle de alguna manera su estado de ánimo?

Dra.: Bueno, mira el tratamiento emocional de una persona que tiene cáncer es, podríamos decir, en general casi igual que el tratamiento médico, es individual. Porque cada persona... y la enfermedad en cada persona se demuestra en una forma diferente y voy a decirlo ahora así por una esquinita, por eso es que muchas veces los pacientes preguntan: 'porqué a', digamos una paciente con cáncer del seno, 'porqué a esta señora le van a dar quimioterapia y a mi no me la dan'... y porqué los tratamientos son individuales, tienen que tener en cuenta las características de la persona, su edad, si tiene otras enfermedades, el tipo de cáncer, el estadio del cáncer, que quiere decir cuan avanzado está y es individual... y entonces, cuando hablamos de apoyo psicológico, por supuesto, cada persona es diferente y se muestra ante esta situación de formas, de una forma diferente, aunque hay ciertos parámetros y ciertas cosas que suceden que nos pasan a todos y como decía Marta, por ejemplo, la negación es una de las primeras fases de una persona que tiene cáncer. Lo que si es muy cierto, es que hay que darle mucho, mucho apoyo, saber que estamos ahí presentes, que estamos sufriendo con ella, pero tratando de resolver esta enfermedad, de resolver el problema como un ejercito, ahí juntos, todos luchando y poniendo un ladrillo, cada cual poniendo su ladrillito para combatir esta enfermedad. Por supuesto las personas no somos psicólogos, no somos siquiátras y muchas veces vamos a necesitar el apoyo de un profesional de salud como un psicólogo, un psicoanalista, alguien que nos oriente, que nos ayude. Se están promoviendo muchos, muchos programas, también, de apoyo individual, o sea, de personas, mujeres en este caso, cuando estamos hablando de cáncer del seno, que ofrezcan apoyo de individual, uno a uno, a los pacientes.

También lo estamos haciendo con los hombres y después yo quisiera hablar un poquito más de los hombres y también están los grupos de apoyo, que hay varios grupos de apoyo aquí en el área de la bahía y el grupo de apoyo tiene facilitadoras que van ayudando psicológicamente a los pacientes y también el grupo, las otras pacientes van ayudándose entre si, van compartiendo experiencias, van compartiendo experiencias con las familias y van familiares también entre ellos.

Lo que es muy cierto es que la familia tiene que estar unida, tienen que hablar muy claro, no pueden estarse ocultando las cosas, ni tratando de, de meterlas en gavetas y como dije antes, como si no fuera una realidad. Hay que saber también como hablar con los niños y con los adolescentes porque los niños y los adolescentes son los que más golpeados quedan cuando ocurre una situación o específicamente una muerte por cáncer en una familia porque, por supuesto, ellos no entienden, ellos no saben que es cáncer. Hay que saber hablar con ellos, de acuerdo a su edad, de forma que puedan entender y sobre todo – repito - si necesitamos buscar ayuda de profesionales que nos orienten, de personas, de grupos que hay, que tenemos, que están manejando estas situaciones. No dejen de buscar esas ayudas, no cierren los ojos, no vuelvan la espalda, traten de ser comprensivos, traten de entregarles toda la comprensión y el amor que tienen para darles ahora... no después.

Moderador: Lo más importante es saber que no estamos solos...

Dra.: No estamos solos. Nadie, nadie es suficientemente fuerte para enfrentarse solo a nada, siempre tenemos detrás nuestro equipo ¿no? nuestro apoyo, ¿no? los hombros para recostarnos y las personas que lloran con nosotros si van a llorar, pero que también nos dan mucha fuerza, nos dan mucho ánimo, nos dan mucho impulso y nos motivan a seguir luchando.

Moderador: Como es el caso, el ejemplo, que nos da el ciclista Lance Armstrong, el fundador de esta fundación, valga la redundancia, y quien es quien nos está trayendo el programa en el día de hoy... vamos a un mensaje y ya regresamos.

Segmento

ANDREA: Quedo riquísimo...

REBECA: Mmmmm... Delicioso...

ANDREA: Que bueno que pudimos platicar... ya veo que no soy la única que ha pasado por tantas cosas...

ANNR: Andrea y Rebeca han sido afectadas por el cáncer. Sus esposos fueron diagnosticados y saben lo que significa atender y cuidar a alguien que tiene cáncer...

ANDREA: Desde que diagnosticaron a José Luis solo me he dedicado a él y a los niños, no he tenido tiempo para mí...

*REBECA: A mi me pasó lo mismo pero llame a **LIVESTRONG SurvivorCare** de la Fundación Lance Armstrong y me ayudaron a manejar mis temores y el resentimiento que me provoco el cáncer de mi esposo, deberías llamar.*

ANDREA: Tienes razón, yo también tengo que cuidarme porque nuestras familias nos necesitan fuertes y sanas.

*ANNR: Si tu eres el apoyo de un sobreviviente de cáncer como Andrea y Rebeca recuerda que no estas sola, la ayuda existe en **LIVESTRONG SurvivorCare** de la Fundación Lance Armstrong llama al 1866 927 7205 o visita livestrong.org/español.*

-Estudio-

Moderador: Bueno, estamos ya de regreso aquí en este programa especial sobre el cáncer que es traído a ustedes por **LIVESTRONG SurvivorCare**... vamos a dar el número telefónico, efectivamente, para las personas que quieran contactarse con esta fundación es 1866 9277205 1866 927 7205 tenemos una llamada está en la línea Raúl, Raúl buenas tardes.

Raúl: Buenas tardes señor Gallegos, muchas felicidades por este programa

especial, porque en nuestra comunidad hispana o latina hay muchísima ignorancia acerca de los que es el cáncer. Yo soy un sobreviviente de este mal, afortunadamente me detectaron a tiempo y tengo ya un año que fui diagnosticado con cáncer de colon y me operaron el 30 de octubre del 2008 antes me dieron radioterapia y ahora tengo quimioterapia, estoy terminando, en un mes aproximadamente termino el tratamiento de quimioterapia después de la operación y yo quisiera decirle a toda la audiencia que lo que están comentando las doctoras y las personas que ha hablado acerca de esto es totalmente cierto. El negar que uno tiene la posibilidad - o aun teniéndolo - negarlo es en contra de uno mismo y es condenarse uno mismo a la muerte. El apoyo de la familia y de los que lo rodean a uno también es fundamental y sobre todo seguir las indicaciones de los médicos, de los hospitales, tener la firme determinación de salir adelante y el deseo de vivir y por quien vivir. En mi caso, mi familia fue absolutamente indispensable, tengo dos hijos que viven aquí en los Estados Unidos. Tengo una hija en México. Ellos fueron la principal inspiración para seguir adelante y también mi nieto al que yo quiero ver crecer igual que a los hijos de mi hija y la compañía y la asistencia de los médicos y de mi esposa determinaron que tenga ahora una buena salud y esté en plena recuperación. Le agradezco muchísimo en nombre de la audiencia y particularmente de la audiencia mexicana y lo felicito señor Gallegos por llevar este tipo de programas, en esta tan importante radio latina.

Moderador: Muchísimas gracias señor Raúl y efectivamente el ejemplo que nos da el señor Raúl... mantener siempre el optimismo, cara positiva, rodearse, de que la familia esté siempre acompañándole y no de que porque fue de pronto diagnosticado con el cáncer ya la muerte está inmediatamente con él ¿verdad? Hay esperanza y el hecho de que a uno le diagnostiquen cáncer no quiere decir que ya está condenado a la muerte.

Dra.: Felicidades señor Raúl.

Moderador: Se nos fue ya.

Dra.: Se nos fue... repito unas cifras que dije al inicio del programa que tenemos más de diez millones de sobrevivientes de cáncer en el país. Eso no pasaba antes eso hace veinte años era imposible, desgraciadamente hay personas como la hermana de Martha que no llegan al final, que no logran vencer la batalla, pero hay muchas personas que si y con ese ánimo, con ese ánimo deben seguir los pacientes, deben seguir las familias de estas personas que tienen cáncer, sobretodo por una cosa muy básica: que el sistema inmunológico - que yo creo que todos hemos oído hablar de alguna forma u otra del sistema inmunológico que es la parte de nuestro organismo que nos defiende de las enfermedades, sobre todo, las enfermedades infecciosas pero también de otras como el cáncer - el sistema inmunológico necesita de muchas cosas para estar fuerte y protegernos y una de las cosas principales, además de la nutrición y llevar una vida sana, es el buen equilibrio emocional, o sea, el saber que vamos a luchar, el mantenerse con el ánimo de la lucha, el mantenerse siempre arriba y adelante y eso ayuda mucho a nuestro sistema inmunológico, es como una clave de supervivencia que tienen que tener las personas que tienen cáncer y este programa yo creo que lo estamos dirigiendo a todos, a las personas que tienen cáncer, a los familiares y también a las personas que no tienen cáncer porque de una forma u otra todos estamos pasando por ese ciclo.

Moderador: Le hacía una pregunta al comienzo, cuando hacía la introducción del programa, doctora, de que el cáncer podría ser hereditario ¿es o no lo es o cuál es el temor que tenemos cuando en la casa o en el hogar alguien tuvo cáncer y decimos bueno estamos nosotros predestinados a tener el cáncer lo vamos a tener?... las probabilidades...

Dra.: No, como dije antes no. El cáncer no se hereda. Lo que si podemos tener es una predisposición, o sea, un riesgo, un factor de riesgo para tener cáncer y esto sobre todo en algunos tipos de cáncer no en todos y de hecho, mira, la ciencia ha avanzado extraordinariamente en los últimos, diría yo que en los últimos veinte pero diez años ¿no? -diez años - hoy sabemos muchas más cosas y tenemos muchas mejores armas para combatir el cáncer por eso hay tanto sobreviviente, por eso se detecta el cáncer en etapas muy, muy tempranas y se puede eliminar por completo, pero todavía no sabemos verdaderamente que produce el cáncer, o sea, así de hechos fácticos, no los sabemos. Si sabemos que hay tres factores básicos que juegan de alguna forma unos con otros y hacen que el equilibrio de salud de una persona se rompa y una célula empiece a convertirse a avanzar ese largo camino de una célula cancerosa porque es un camino que no ocurre de ahora a mañana ¿eh? lleva su tiempo, lleva sus años. Hay tres cosas básicas. Uno, lo que podemos, digamos, tener de herencia, ósea, el factor de riesgo que traemos de nuestra familia, que traemos por nuestros antecedentes familiares. Segundo, el medio donde vivimos, o sea, el medio ambiente donde vivimos y donde trabajamos y tercero el estilo de vida que tenemos, que llevamos. ¿Podemos cambiar lo que traemos de nuestra herencia familiar digamos, de nuestra familia? No. Eso no lo podemos cambiar, eso ya está con nosotros, eso se transmite, pero si podemos cambiar el medio ambiente y hay muchas cosas nuevas que se están haciendo para cambiar el medio ambiente, hay muchas personas que hoy tienen cáncer, están quizás sufriendolo debido a problemas del medio ambiente que pasaron, ocurrieron cinco o diez años atrás o más y estamos cambiando el medio ambiente - dentro de lo que podemos - y hay muchas cosas nuevas en ese sentido y lo que si más podemos cambiar y sobre lo que si más podemos trabajar e influir es sobre nuestro estilo de vida, un estilo de vida sano y eso incluye sobretodo la nutrición y el evitar fumar o ser un fumador de segunda mano son dos pilares básicos del estilo de vida. Estaríamos horas aquí hablando de nutrición, de estilo de vida, pero básicamente eso, podemos cambiar el estilo de vida, podemos cambiar el medio ambiente y ya ahí estamos restándole a esa suma, a esa suma de factores, a esa suma de riesgos, la estamos restando números y estamos ganando a nuestro favor el poder evitar tener cáncer. Otra cosa que está incluida en ese estilo de vida es - y repito - ir al médico, hacerse las pruebas de prevención del cáncer y todo está normado. Los médicos saben que a partir de los 50 años los hombres tienen que estudiarse la próstata, que hay que hacerse estudios del cáncer del colon, todas esas cosas, ir al médico, si no sentimos algo, no es nada es otra cosa, perfecto, es cáncer en estadio inicial pues ahí mismo lo agarramos y lo eliminamos y hacerse los exámenes de detención.

Moderador: En le caso del hombre, perdón, doctora María Nieves, somos renuentes, de pronto, a que el doctor nos ausculte en donde tiene que hacerlo para mirar qué posibilidades o dónde estamos nosotros en una posibilidad de cáncer. Recuerdo muy bien al doctor Huerta, quien tiene programa todos los días en estas dos emisoras, que cuando comenta y cuando recibe llamadas de hombres que están en esa situación del cáncer o que no quieren ir al médico porque no quieren que los toque el

médico, entonces es cuando el doctor dice: “un dedo al año no hace daño”.

Dra.: Exacto, exacto.

Moderador: Y yo creo que de pronto por machismo, por cultura, ¿que será? no queremos que el doctor, pues, nos haga las preguntas o tenga que hacer lo que tenga que hacer. Pero es la manera, de pronto, más práctica y más directa de saber en qué situación, de pronto, estamos de posibilidades de tener un cáncer.

Dra.: Yo siempre digo dos cosas al respecto ¿no? el hombre latino que muere de próstata, muere por macho, porque no va al médico y no se deja examinar, no quiere que lo examinen. Muere como un mariachi ahí de pie, con el guitarrón, pero muere. Y la otra cosa que digo también: si la mujer va al médico, si la mujer se deja examinar para el cáncer del cuello uterino, se deja examinar por el cáncer del seno ¿porqué el hombre no va a dejarse examinar para el cáncer de próstata? es absurdo. Tenemos que acabar con esos mitos, tenemos que acabar con esas costumbres arcaicas, que nos están, que nos llevan a la muerte y que además destruyen a nuestra familia. No lo hagan por ustedes, háganlo por sus esposas, sus madres, sus hijos ¿eh? Y piensen en eso, piensen que es más fácil - como dice el doctor Huerta - que un dedo al año... ¿cómo es?

Moderador: Un dedo al año no hace daño. - risas - Hay que acabar con esos mitos. Pregunten, averigüen cómo es el examen, cómo se hace. Es mejor, es siempre mucho mejor y a mí siempre me preocupan los hombres latinos por eso, porque en general nunca van al médico. En segundo lugar, aparte de que no van, no van a prevenir nada, no van cuando se sienten mal, yo sé que tienen mucho trabajo, yo sé que la carga económica, la sobrecarga familiar es mucha, pero sé también que hay muchos mitos y hay muchas ideas equivocadas y pasa también con el cáncer del seno y el hombre...

Moderador: Que creemos también que no podemos adquirir el cáncer de seno.

Dra.: Como no, como no...

Moderador: Se cree que nunca...

Dra.: El hombre puede tener un cáncer del seno.

Moderador: ¿En las mismas posibilidades que la mujer?

Dra.: No, mucho menos, mucho menos, pero puede tenerlo y de hecho cuando un hombre tiene alguna alteración en el seno debe ir inmediatamente al médico, cuando se siente una bolita o algo y no lo hace... ‘eso no es nada’, ‘que voy a ir’, y no lo hacen, quizás porque no saben si quiera que pueden tener un cáncer del seno - exactamente - o sea, que es importante y me preocupa mucho eso, los hombres, y me preocupa una segunda cosa, cuando un hombre tiene cáncer se encierra, que no quiere, cree que es ser flojo, creen que es ser débil demostrar que está sufriendo, demostrar que se siente mal y no busca apoyo, no busca apoyo en los grupos de apoyo, no busca apoyo en un sicólogo, ni siquiera en su familia, muchas veces ocultan que tienen algo, el médico le dice que tiene algo y no se lo dicen a sus familias, cosa

que también pasa mucho en las señoras mayores, las señoras mayores a veces no dicen nada en la familia o las señoras no dicen nada en la familia por no preocupar a los hijos y al esposo y demás eso es absurdo, eso nos mata, eso no ayuda a nadie.

Moderador: ¿Cuándo está haciendo las cosas todavía mucho peor? cuénteme.

Marta: Si, como no, eso que acaba de decir la doctora María Nieves yo lo experimenté con mi hermanita porque ella en muchas ocasiones lloraba en mis hombros y me decía cosas, me decía ‘¡ay! yo siento que aquí la, mi familia inmediata no me están comprendiendo porque se van, ahí me dejan sola’. Pero, le decía yo, ‘¿ya saben ellos la gravedad, lo avanzado que está tu enfermedad?’ ‘No’. Decía. ‘Pues no les quiero decir para no preocuparlos’, y yo pienso que preocupándolos va a haber más acercamiento, más apoyo y tal vez menos doloroso para nuestro ser querido, que está pasando por ese, atravesando por esa enfermedad tan grave y yo felicito... a mí me da mucho gusto escuchar a las personas cuando dicen que es sobreviviente del cáncer porque en mi caso, pues, no lo logré ver. Yo vivía con esa esperanza de un día decir: ‘mi hermana es sobreviviente del cáncer’, pero bueno, no sucedió así. ¿Qué aprendí yo? Muchísimo, muchísimo, que siento que sería un crimen que yo me quedara con toda esa sabiduría que yo aprendí llevando a cabo y sufriendo con ella ese calvario de su enfermedad, lo que me da mucho gusto decir, como este señor Raúl que llamó, que ya, que es sobreviviente del cáncer, que no deje de esforzarse por comer, tener una buena alimentación. Cuando decimos comida orgánica, decimos, queremos decir nuestros productos naturales que uno mismo cosecha, que uno mismo siembra ahí en su, en su jardincito. No tenemos que tener hectáreas o tener *viñateria* para poder sembrar ¿verdad? Una, una mata de tomate, una de chile, una de cilantro, una de cebolla, caben hasta en una maceta, pero hay que esforzarnos para consumir, seguir consumiendo esos productos naturales que uno mismo los puede traer del jardín a la mesa. Entonces, lo que yo digo es que no hay que dar un paso atrás porque uno nunca sabe si ese cáncer va a regresar, entonces, el medio ambiente - como decía la doctora María Nieves - cuidarse mucho, que, en que ambiente se vive, en cómo, en dónde trabaja uno, dónde uno está parado, el medio ambiente tiene mucho que ver y eso lo encontramos mucho cuando tenemos en la comunidad, yo soy una de las personas entregada a la comunidad, entonces yo me doy cuenta de que si yo no ando metida en todas estas coaliciones acerca de nuestro medio ambiente nunca vamos a saber pelear por nuestros derechos y decir: ‘Bueno, yo vivo enseguida de una refinería con razón que estoy tan enfermo’, verdad, hay que darnos cuenta que todo eso está teniendo un contacto directo con nuestras vidas y no no más nosotros sino nuestra familia y lo que yo aprendí mucho era de ayudar a mi hermana diciéndole, yo le contaba muchos chistes, le decía cosas curiosas, chistosas y la hacía reír porque la *risoterapia*, escuchar música, bailar, si eso es lo que a usted le gusta, cantar si es que tiene una voz de barítono o si no la tiene ¿verdad? no importa. Lo que es importante es echarlo afuera, no darle cabida a la ansiedad, a la tristeza que venga y nos inunde en las aguas del océano. Entonces yo sigo diciendo: hay que hacer un poquito de cambio en nuestras comidas, muchas veces decimos: no, es que no puedo cambiar porque eso es lo típico de mi herencia, de mi familia, de lo que comí, yo siempre he comido puerquito, carnita, chicharroncito, bueno, entonces, ahora hay que darle una vuelta a ese menú y hacer algo más nutritivo, más sano y porque eso depende para salvar nuestras vidas, así que todos los sobrevivientes del cáncer, de cualquier tipo de cáncer, no se dejen caer sigan adelante.

Moderador: Amigo estamos en este programa especial sobre el cáncer traído a ustedes por **LIVESTRONG SurvivorCare** de la Fundación Lance Armstrong... vamos a un mensaje y ya regresamos con las llamadas telefónicas, tenemos a Edgar en la línea.

Segmento

PEDRO: *Mira Joel, desde que terminé el tratamiento del cáncer lo que hago es ponerle toda mi energía a la vida.*

JOEL: *¿Y no piensas en que te puede volver?*

MARIZA: *Ay.... ¿Cómo le preguntas eso?*

PEDRO: *Claro que pienso en eso, es normal pero yo trato de pensar en otras cosas como en mi familia o en mis amigos...*

JOEL: *Además Pedro ha encontrado mucho apoyo a través de la Fundación Lance Armstrong ¿verdad Pedro?*

PEDRO: *Si cuando llame a **LIVESTRONG SurvivorCare** hablé con consejeros que me ayudaron a manejar mis temores, me dijeron qué es lo que podía hacer, además me ayudaron mucho.*

ANNR: *Si, tu eres un sobreviviente de cáncer y te preocupa que te vuelva, habla con tu doctor o con alguien que entienda tus temores... No estás solo, la ayuda existe en **LIVESTRONG SurvivorCare** de La Fundación Lance Armstrong llama al 1866 927 7205 o visita livestrong.org/español.*

-Estudio-

Moderador: Bueno, ya estamos aquí en este programa especial sobre el cáncer de **LIVESTRONG SurvivorCare** y con nosotros en la tarde de hoy la doctora María Nieves Díaz y la promotora Marta Fuentes y en la línea tenemos al señor Edgar, Edgar buenas tardes.

Edgar: Buenas tardes, gusto en saludarles.

Moderador: Igualmente,

Edgar: Una pregunta para la doctora y un comentario. Mi esposa hace dos años fue diagnosticada con cáncer pancreático y le hicieron lo que le llaman *Whirpool*, sugerí después de este procedimiento - que es bastante intrusivo - el cirujano indicó que todavía quedaba atrás del páncreas unas cosas que creo que le llaman -inaudible - tal vez la doctora me ayuda con eso, y entonces le comenzó un programa de quimioterapia y ayuda mucho en cuanto al *tumor count*, el conteo del tumor bajo bastante pero después de un descanso de dos meses volvió a subir eso y la

doctora volvió - la *oncologist doctor* - volvió a recetar otro tratamiento de quimioterapia y al final de los seis meses ya no trabajó, iba para arriba el conteo, en inglés le llaman *tumor count* y subió y subió y subió. Dijo la doctora que ya no continuáramos con eso, le cambió a unas pastillas tomadas que son otra clase de *quicio*, dos en la mañana y tres en la tarde, tres semanas y una semana de descanso. Todavía no sabemos como ha funcionado esto porque recientemente acaba de pasar. Pero, mi pregunta doctora es: mi esposa, después de ser la que la señorita o señora acaba de decir, comentar de alegre, alegría, cantar y iglesia, vida social, agradable, es otra persona y eso a mi me afecta tremendamente. Ya estamos solitos, los muchachos ya se graduaron y se fueron pero siempre nos unimos para este problema, perdón, me estoy poniendo emocional, pero sin embargo, ¿cómo hago yo para ayudarla a ella, doctora? Que ya su estado de ánimo bajo tanto. Cambié mi horario para poder trabajar de noche en la mañana cocino, me volví un buen cocinero, después de no hacer nada en la cocina ahora hago yo todo. No me estoy halagando si no que le digo mi programa. Estoy con ella hasta el medio día antes de irme a mi trabajo pero después se queda solita, ¿como hago para sobrepasar esto?

Dra.: Edgar, yo creo que usted lo está haciendo maravillosamente bien. Se nota cuando usted habla, con lo que cuenta que usted está ahí apoyándola, que usted está haciendo todo lo posible por ayudarla y yo estoy convencida que ella lo sabe, ella comprende eso, usted también está sufriendo...

Edgar: Claro.

Dra.: Por su puesto que usted también está sufriendo y su situación es muy difícil, pero yo creo que usted está haciendo todo lo que necesita hacer y lo que puede hacer, puede, puede buscar apoyo de un sicólogo, usted puede buscar un apoyo de un sicólogo para usted y para que le ayude a manejar la dinámica específica entre usted y su esposa porque, como le digo, cada persona es diferente. Las familias tienen sus dinámicas... individual, muy personal y solamente un profesional que pueda hablar con usted con más detenimiento, conocerlo mejor, conocer a su esposa, le puede dar más... un consejo más específico, pero, por lo que yo oigo yo creo que usted le está dando a ella el apoyo emocional y hasta y también el apoyo material que puede, que usted puede, ahí luchando hombro con hombro. Déle sobretodo mucha confianza en si misma y usted también tenga mucha confianza en si mismo ¿eh? que sienta esperanza y usted también. Compartan juntos ¿eh? todos los momentos que puedan. Trate de buscar momentos felices, de diversión, como decía Marta: música, canciones que ustedes han compartido, traten de bailar, recordar cuando bailaban. Compartan cada uno de los momentos que tengan y, por supuesto, busque un apoyo, una opinión más personal, más individual para usted, mire...

Edgar: Este programa, este programa me ayudó esta tarde porque aunque estoy trabajando, pues, me tome ahorita mi descanso para poder escuchar y es primera vez que los escucho. Muchas gracias. Ojalá que esto se vuelva a repetir. Mi día comienza a las seis de la mañana y llego a mi casa a la una de la tarde y muchas veces ella está despierta, con dolor. Ahora es el dolor diario. En veces amanecemos pero ahí estamos, tenemos también una fe en un Dios creador ¿verdad? que no nos da más de lo que aguantamos, pero en veces yo flaqueo mucho, pero, no se lo muestro a ella.

Dra.: No. Mire, espérese. Una de las claves de la supervivencia para un

paciente y para la familia es comunicar, expresar los sentimientos con claridad y abiertamente para que ustedes los familiares sepan lo que el paciente está pensando y él sepa lo que piensan ustedes, recurra usted a otros familiares, recurra a amigos, recurra a grupos de apoyo, busque ayuda en la comunidad, busque ayuda en otras personas y viva la vida. Mire, yo tengo aquí un pensamiento que una amiga mía que tuvo un cáncer muy serio y lo ha sobrevivido escribió una vez que fue a una actividad en la comunidad con nosotros, no, ella dijo que hay que reencontrar la vida, que la vida es un don preciado y breve y que no podemos permitir que el sufrir o haber sufrido cáncer le quite valor y belleza a la vida que hoy tenemos y ella decía que ella reencontró la vida cuando estaba pasando por todo el sufrimiento del cáncer y de los tratamientos porque hay que llenar su espíritu con amor y no dejarse dominar por el sufrimiento, que hay que recibir cada nuevo día con la esperanza del milagro que es cada minuto. Piense en eso y viva así cada minuto con su esposa pero también busque ayuda, busque ayuda.

Moderador: Muchísimas gracias a la llamada del señor Edgar y también lo invitamos a que se comunique con la Fundación Lance Armstrong de **LIVESTRONG SurvivorCare** al teléfono 1866 927 7205 se lo repetimos 1866 927 7205 también puede entrar en la página de Internet en www.livestrong.org/espanol realmente el tiempo se nos va volando... tenemos que agradecerle a nuestros invitados el día de hoy y de verdad que este programa va a haber que repetirlo, va a haber que hacerlo más frecuentemente. Ojalá tengamos las posibilidades. Para los que no tuvieron la oportunidad de escucharlo hoy, llegaron tarde a nuestra sintonía, lo pueden escuchar mañana a las 11 de la mañana. De nuevo, gracias a ustedes por haber estado con nosotros.

Dra.: Bueno, quiero despedirme agradeciéndole al programa y a la Fundación, este, el estar aquí, creo que sí, creo que de alguna forma hemos puesto un pequeño granito de arena para algunas personas y espero que el mensaje haya sido beneficioso, gracias.

Moderador: Sí. Con nosotros estuvo la doctora María Nieves Díaz Méndez y también a la señora Marta Fuentes que es promotora de esta fundación. Les agradecemos por estar con nosotros el día de hoy y de nuevo gracias por la inmensa sintonía y ya volveremos de nuevo, pronto, con un programa así como este de nuevo. Gracias y feliz tarde para todos.