

Medio: Revista

Sección: En Portada

Espacio: 271 cm²

AR

Noviembre de 2009

Audiencia: 254.000

Difusión: 170.000

Valor Publicitario: 6.076 €



AR EN PORTADA



Yo puedo
tú puedes
él puede
nosotros podemos
vosotros podéis
ellos pueden

El cáncer de mama es una enfermedad que cada año afecta a 16.000 mujeres en toda España y a un 1% de hombres. A nosotros nos toca apoyarles: ayudar y concienciar. A ellos superarlo. Con motivo del día contra esta enfermedad, que se celebra el 19 de octubre, AR ha reunido a numerosos rostros del espectáculo, la política, la cultura y la moda, encabezados por la ministra de Sanidad, que han querido prestar su imagen y levantar su voz para decir que esta enfermedad se cura y que todos podemos aportar algo para ganarle la batalla. Los avances médicos son muchos, pero lo más importante es la concienciación: un diagnóstico precoz es sinónimo de supervivencia en el 98% de los casos. El cáncer nos afecta a todos, y en nuestras manos está transmitir un mensaje de optimismo, solidaridad y esperanza

...todos podemos

Realizan: CANTAL CEÑA, JOANA URIBE Y RAFAEL MINGORANCE. Producen: FRANK ARIZA PARA DREAMLAND. Texto Salud: NURIA SAFONT. Fotos: MIGUEL ÁNGEL FERNÁNDEZ, DIEGO LAFUENTE, CÉSAR NÚÑEZ, FERNANDO ROI Y MARÍA DE MIGUEL. Retoque fotográfico: PATRICIA GALLEGO. Estilismo: SANDRA ESPINOSA Y CRISTINA GARCÍA VIVANCO. Maquillaje y Peluquería: LORENA MORLOTE, LLONGUERAS Y MAKE-UP.



“

Las mujeres saben que las revisiones periódicas son la mejor manera que tenemos en la actualidad para luchar contra el cáncer de mama, que la realización de mamografías disminuye el riesgo de muerte por esta enfermedad. Hay que seguir esforzándose para llegar a esas mujeres que todavía no se las hacen, y la mejor manera es que todas reciban información sobre las ventajas de hacerlo”

Trinidad
Jiménez

MINISTRA DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL





Según la Asociación Española Contra el Cáncer, en España se diagnostican unos 16.000 casos al año, lo que representa casi el 30% de todos los tumores del sexo femenino. La mayoría de ellos se diagnostican entre los 45 y 65 años. Se estima que el riesgo de padecer cáncer de mama es de 1 de cada 8 mujeres y de uno por cada cien hombres.

Los programas de detección precoz y los avances diagnósticos y terapéuticos han aumentado la supervivencia en España, que se sitúa en torno al 83% a los cinco años del diagnóstico. Actualmente, la mamografía es el método de detección precoz más eficaz para controlar el cáncer de mama y reducir así la tasa de mortalidad. El diagnóstico precoz permite que se puedan administrar tratamientos menos agresivos, lo que mejora las secuelas físicas y psicológicas de la mujer y, si se diagnostica el tumor antes de que sea invasivo, las posibilidades de curación son superiores al 98%.

Por tanto, podemos ser optimistas. "La sociedad, las mujeres y sus familias están cada vez más concienciados de la importancia del diagnóstico precoz y esto ha permitido que acudan a realizarse los controles periódicos y que se diagnostiquen muchísimos más tumores en fases precoces, en las que el tratamiento es muy eficaz y se puede conseguir una supervivencia prolongada que puede ser igual a curación. Asimismo, el hecho de que una mujer –o varón– tenga antecedentes familiares y que, por ello, tenga que aumentar el cuidado ha calado hondo, y esto nos ha permitido detectar tumores muy precoces en gente joven", explica la oncóloga de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), Marisa García de Paredes.



Baronesa Thyssen
MECENAS

“Me siento muy agradecida si mi presencia motiva a los demás a ayudar”



Custo Dalmau
DISEÑADOR

“Se está realizando un gran esfuerzo médico, pero cuanto más contribuyamos a esta causa con todo tipo de iniciativas, mucho mejor”



Hay una frase que se utiliza mucho genéricamente: 'Lo importante es cogerlo a tiempo'. Yo siempre digo que, ante el cáncer, lo esencial es luchar y tener optimismo y esperanza, porque el peor efecto secundario de esta enfermedad es la incertidumbre"

Sandra Ibarra

MODELO Y PRESIDENTA DE LA FUNDACIÓN SANDRA IBARRA



Paco Roncero
CHEF



Desde mi profesión, lo mejor que puedo hacer para ayudar en esta lucha es fomentar la buena alimentación, un estilo de vida saludable y hacer deporte"

www.ar-revista.com

noviembre 2009 43





“

La mejor forma de ayudar es contarlo todo, con su dureza y con su máxima claridad, y dar a conocer testimonios de gente que ha superado un cáncer, porque eso es lo que más puede ayudar a alguien que en ese momento esté padeciendo una enfermedad: saber que existe cura y que te lo cuente alguien en primera persona es diferente a que te lo cuente un periodista; poner en contacto a los enfermos, dar voz a las asociaciones”

Helena
Resano
PERIODISTA



“
Creo que hoy en día el cáncer no es un final, es un cambio -drástico y traumático-, de vida. Pero puede ser para empezar a vivir de una manera diferente”

Boris Izaguirre

PRESENTADOR
Y ESCRITOR



“
La Seguridad Social se ahorraría millones de euros si se hiciera una buena campaña preventiva, igual que se hace con el tabaco o la carretera”

Carla Royo-Villanova

EMPRESARIA

Quimioprevención para evitar que aparezca

En la actualidad, la estimación de la supervivencia ante un cáncer de mama se realiza por el tamaño del tumor y si hay ganglios afectados o no. Pero los avances en genética y biología molecular probablemente van a modificar el modelo actual de selección de pacientes de riesgo, y cambiarán el vaticinio de cómo van a responder al tratamiento. Y es que se está investigando mucho en este campo, y España ocupa un lugar muy importante. Por ejemplo, en 2011 contaremos con los primeros resultados del Excel, un estudio que lleva a cabo el GEICAM (Grupo Español de Investigación del Cáncer de Mama) y pionero para su prevención.

Su objetivo es inhibir el desarrollo de un cáncer de mama que probablemente se esté generando en mujeres con alto riesgo mediante el uso de fármacos (quimioprevención). Tal como señala el doctor José Enrique Alés, coordinador del estudio, “se podría reducir en un 65 % la aparición de este tumor en la población femenina. Esto equivale a evitar entre 2.000 y 3.000 casos”.

Para el doctor Miguel Martín, presidente del GEICAM, “se trata de un salto cualitativo en el manejo de la enfermedad. Durante años hemos tratado el cáncer de mama cuando ya estaba diseminado. Ahora estamos en un momento crucial en el que nos planteamos dar un paso adelante y tratar el tumor antes de que aparezca clínicamente”.



Soraya
Arnelas
CANTANTE

“
Como
mujer me
siento identificada
con este problema
que podría atacar a
cualquiera. Con vuestra
fuerza y nuestro
apoyo podemos
conseguirlo”

“
Haceos
un chequeo
puntual, y de forma
regular, chicas.
Y al resto os pido
colaboración, porque
es una cosa que
nos afecta a
todos”

Joaquín
Cortés
BAILAOR



Tratamientos individualizados, menores efectos secundarios

La medicina cuenta con un arsenal terapéutico cada vez más personalizado y eficaz para cada paciente. Son los tratamientos moleculares, fármacos dirigidos a la diana tumoral y adaptados a las características de cada tumor. Esto es posible gracias al conocimiento íntimo de las alteraciones genéticas que se producen en cada paciente. “Estos nuevos tratamientos aún no desbancan a la quimioterapia, puesto que se ha visto que pueden ser muy útiles desde el punto de vista de la combinación, es decir, ambos autopotencian su eficacia. Pero en algunos casos muy concretos –con determinado tipo de tumor– ya se administra tan sólo este tipo de moléculas”, explica la doctora García de Paredes.

Por otro lado, existen métodos de radioterapia menos agresivos. Es el caso de la braquiterapia con balón endocavario (MammoSite), un tratamiento que consiste en la colocación de material radiactivo, en contacto o dentro del tumor. Ya se ha utilizado en EEUU y permite un tratamiento más rápido y confortable para el paciente. Se utiliza en casos de tumores de mama pequeños (menores de 2,5 cm), alejados de la piel y de muy buen pronóstico. Permite reducir el tratamiento a cinco días en lugar de las cinco a siete semanas que dura un tratamiento estándar.



*Vive y escucha
la melodía de la vida.
Lucha por ella
y por ser feliz”*

**Nacho
Cano**
COMPOSITOR



**Mar
Saura**
ACTRIZ



Por desgracia,
todos tenemos a
alguien cercano que
está sufriendo o ha
sufrido esta enfermedad.
No me canso de insistir:
si se coge a tiempo,
¡se puede curar!”





“
A las personas
enfermas les
recomiendo
que tomen como
referencia los casos
que se han
solucionado
con éxito”

Jordi
Labanda
DISEÑADOR



Bebe
CANTANTE

“
Hay que
darse por aludido: *
esta enfermedad nos
afecta directa o
indirectamente a
todos, a madres,
hermanas, primas
o abuelas”



Los genes de la metástasis ya están identificados

La metástasis es la responsable de la mayor parte de las muertes por cáncer y ocurre cuando las células tumorales adquieren la habilidad de invadir otras zonas. Pero se están dando pasos de gigante. Un equipo de investigadores del Memorial Sloan-Kettering Center de Nueva York, liderados por el catalán Joan Massagué, identificaron tres genes que intervienen directamente en la metástasis del cáncer de mama al cerebro. Los resultados se publicaron en la revista científica *Nature*. Los miembros del equipo descubrieron que los genes COX2 y HB-EGF, que ya se sabía que están directamente implicados en la movilidad y capacidad de invasión de las células cancerígenas, sirven también de intermediadores para la propagación del cáncer. Asimismo, un tercer gen, el ST6GALNAC5, es el responsable de dar a las células enfermas de cáncer de mama la capacidad de abandonar el sistema circulatorio e incluso atravesar la barrera hematoencefálica. Este tipo de descubrimiento facilita la posibilidad de utilizar fármacos para interrumpir la interacción entre los tres genes.



“

*Con un pequeño gesto
podemos ayudar a muchísima
gente que lo necesita. Así que, por
favor, haced lo que podáis”*

Óscar Higares
TORERO



Paula Vázquez
PRESENTADORA

“
Todo mi apoyo para quienes, directa o indirectamente, lo estáis sufriendo. Y para quienes no, un mensaje: ayuda en lo que puedas”



“
Creo que es mi obligación concienciar de que hace falta apoyo, de que tenemos que luchar todos contra esta enfermedad”

David Bustamante
CANTANTE



Rubén de la Red
FUTBOLISTA

Alma
Aguilar
DISEÑADORA

“
El hecho de que se hable de esta enfermedad ayuda, porque la normaliza. Todos conocemos a alguien que la ha pasado. Que la mujer que lo sufra se dé cuenta de que, por desgracia, es muy habitual tenerlo y que hay mucha gente que tiene un después”

La resonancia magnética localiza tumores en jóvenes

En los últimos años, uno de los principales avances en la detección y seguimiento del cáncer de mama ha sido la incorporación, cada vez mayor, de la resonancia magnética (RM). De hecho, la Asociación Americana contra el Cáncer (ACS) ya incluye en sus guías de recomendaciones la RM como herramienta de cribado que debe utilizarse en cualquier mujer con un riesgo superior al 20% de desarrollar un cáncer de mama a lo largo de su vida.

Para el doctor Pedro Sánchez Rovira, miembro del Comité Organizador de la 2ª Revisión anual de avances en cáncer de mama (Ragma 09), la RM está indicada en mujeres con antecedentes familiares, portadoras de mutación BRCA 1 y BRCA 2, y sobre todo con mamas densas en las que disminuye de forma significativa la sensibilidad de la mamografía". Asimismo, "el consejo es que las mujeres con cáncer hereditario se sometan a esta prueba cinco años antes de cumplir la edad a la que fue diagnosticada su familiar. Si, por ejemplo, tenemos una mujer diagnosticada de cáncer de mama a los 50 años, las familiares deberían hacerse las mamografías a partir de los 45 años".

En el caso de los hombres, entre el 15 y el 20% de los casos resulta hereditario por lo que, si existen antecedentes familiares, se recomienda que realicen idénticas pruebas de diagnóstico que las mujeres: mamografías y biopsias. En cuanto a los tratamientos, también son los mismos: quimioterapia, radioterapia y terapias hormonales, aunque estas últimas son peor toleradas por ellos.



“
Me encanta la palabra 'esperanza' porque es grande y alegre. Y algún día diremos sonrientes y muy alto: '¡Hemos vencido al cáncer!'...”

Carlos
Latre
CÓMICO



Sergio Ramos
FUTBOLISTA



Blanca Romero
ACTRIZ Y MODELO

“
Un beso muy fuerte y ánimo para todas las personas que estáis sufriendo por culpa de esta enfermedad”



Tristán Ulloa
ACTOR

“
El cáncer de mama es un asunto de todos, no sólo de las mujeres; por eso tenemos que volcarnos para ayudar”

Ser madre después del cáncer: preservación del tejido ovárico

El pasado 2 de agosto nacieron en el Hospital Universitario Doctor Peset de Valencia los primeros gemelos del mundo tras implante de tejido ovárico y vitrificación de ovocitos, una combinación de dos técnicas de preservación de la fertilidad que no se había llevado a cabo anteriormente y que ha sido posible gracias a la colaboración del hospital y del Instituto Valenciano de Infertilidad (IVI). “La maternidad es una aventura, pero en parejas en las que un miembro ha sufrido cáncer de mama es un reto todavía más difícil, aunque no imposible. Lo importante es que la mujer sepa que existen técnicas de preservación de la fertilidad antes de que se produzca el daño de los tratamientos oncológicos”, indica el psicooncólogo de la AECC Francisco Montesinos. Las webs de la Asociación www.todocancer.org y www.muchoxvivir.org explican los pasos que hay que seguir y los centros a los que hay que acudir para la preservación.



Estoy aquí para recordar algo que parece sencillo pero a veces se nos pasa. Una vez por año sí que deberíamos estar muy atentas e ir a hacernos una revisión de pecho como algo natural. La AECC también está siempre muy pendiente y en este caso estamos todos para echar un cable. Mando mucha fuerza y mucha energía para todas las mujeres que están luchando”

Chenoa
CANTANTE





Cada uno, desde su lugar, puede hacer algo: uno de los piropos más bonitos que me han dicho nunca es que mis exposiciones son terapéuticas. Si con mis cuadros puedo arrancar una sonrisa y lograr un instante de felicidad para alguna de estas mujeres, ¿qué más puedo pedir?"

Antonio de Felipe

PINTOR





“
El mensaje
que transmitiría a
quienes padecen
cáncer de mama es
que no tengan miedo.
El miedo es lo que
bloquea y hace que
no consigas las
cosas”

Sara
Navarro
DISEÑADORA



“
El apoyo de los
seres queridos tiene la
máxima importancia.
Que entiendan la
enfermedad y
estén con el paciente
dándole cariño”

Estefanía
Luyk

MODELO. IMAGEN
DE STONEFLY

Unidad de consejo genético: solicita una entrevista

En nuestro país, el cáncer de mama es el tumor más frecuente. Entre un 5 y un 10 % es hereditario. Se sabe que un porcentaje elevado de cáncer de mama hereditario está relacionado con la mutación de los genes denominados BRCA1 y BRCA2. Así, las mujeres que presentan una alteración en estos genes pueden llegar a tener un riesgo de hasta un 60 % de sufrir cáncer de mama a lo largo de su vida, frente al 10 % de la población general. La identificación de las mujeres portadoras de estos genes es vital para el diagnóstico precoz y el aumento de la supervivencia. En el caso de los varones que tengan antecedentes familiares directos de cáncer de mama u ovario (madre o hermana), se recomienda consultar con el médico de cabecera la posibilidad de entrar en un programa de Consejo Genético.

Las consultas de Consejo Genético suelen encontrarse en muchos hospitales y entran dentro del programa de tratamiento del cáncer de mama. Sin embargo, las mujeres que piensen que pueden entrar dentro del grupo de riesgo pueden solicitar la derivación a su médico de cabecera o solicitar información en la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), en cuya web (www.seom.org) puede encontrarse un listado de centros que realizan este servicio.



Rafael Amargo
BAILAOR

“
El cáncer es una enfermedad que mata, pero no a todo el mundo; por lo tanto, tú no te des por aludida, échale cojones”

Manuel Molina

GUITARRISTA,
COMPOSITOR
Y CANTAOR

“
La función de los medios de comunicación es fundamental en la lucha contra el cáncer. Es importantísima la prevención, el hacer llegar información sobre hábitos saludables a la población en general”

¿Qué puedes hacer tú? Dieta, ejercicio y buena actitud

Dieta: “La obesidad es un factor negativo y de mayor riesgo de padecer cáncer de mama, especialmente en mujeres que la sufren después de la menopausia”, indica la oncóloga de la AECC. Por tanto, la dieta sana y equilibrada juega un papel fundamental. Algunos alimentos como el brócoli, la soja y el aceite de oliva tienen un poder preventivo frente a la enfermedad.

Ejercicio físico: la recomendación general es realizar un ejercicio moderado pero habitual. Entre media hora y tres cuartos de caminata rápida al día es conveniente para mujeres a partir de los 50 años. Además, “las mujeres que se encuentran en tratamiento tampoco deberían olvidar el ejercicio físico diario. Pueden optar por actividades más tranquilas y que incorporen la relajación”, añade el psicooncólogo de la AECC Francisco Montesinos.

Actitud positiva: “La paciente tiene derecho a venirse abajo, pero lo importante es que sea capaz de levantarse”, indica Montesinos. Hay que centrarse en lo concreto: qué puedo hacer hoy, aquí y ahora, más que verlo como algo a largo plazo.

Juan José Güemes

CONSEJERO DE
SANIDAD DE
LA COMUNIDAD
DE MADRID





Melanie Olivares
ACTRIZ



“Para prevenir el cáncer de mama, chicas, hay que hacerse revisiones. No cuesta nada y te quedas más tranquila, ¿no?”

Paco León
ACTOR



Todos tenemos que ser conscientes de que el cáncer está en nuestras vidas, en nuestras familias, en nuestro entorno más cercano, y de que hay que luchar de la mejor manera que podamos. Tengo toda la ilusión para que esta enfermedad se erradique de una forma total y que contemos con muchos medios, sobre todo en investigación, para que no siga siendo un problema”.

Pepón Nieto
ACTOR



Neus Sanz
ACTRIZ



¿Qué puede hacer la familia? Un gran apoyo

Las mujeres que tienen más apoyo de su entorno afrontan mejor la enfermedad que aquellas que están solas. El experto en Psicooncología de la AECC, Francisco Montesinos, nos da unas pautas:

- **Escuchar, pero sin agobiar ni forzar.** Hacerle entender que, si necesita hablar, sabe que puede contar con nosotros. Es fundamental preguntar qué necesita la persona porque muchas veces creemos que lo sabemos, pero realmente no le hemos preguntado.
- **Dar permiso para sentirse mal.** Si la persona empieza a contarnos, a confiar, es fundamental darle permiso para que se sienta mal. A veces nos cuesta trabajo mantener una situación en la que la paciente se está poniendo triste o está llorando e intentamos quitarle importancia a lo que el otro nos está diciendo.
- **Ser prácticos.** Además de la comunicación, podemos serlo con pequeños gestos, como quedarnos con los niños cuando la paciente se va a tratamiento o acompañarla a una cita médica siempre que lo solicite y acepte nuestra ayuda.

Teléfonos y direcciones que debes recordar:

Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Servicio de consultas psicológicas gratuitas. Tel.: 900 100 036. www.todocancer.org
Cáncer de mama (AECC). www.muchoxvivir.org
Federación Española de Cáncer de Mama. www.fecma.org
Curados de cáncer. www.curadosdecancer.com
Sociedad Española de Oncología Médica. www.seom.org
Fundación Sandra Ibarra. www.fundacionsandraibarra.org



Esto es un granito muy pequeño de arena en la montaña que estamos levantando para ayudar a las mujeres que sufren cáncer de mama"

Laura Sánchez
MODELO Y ACTRIZ



Mi madre tuvo un cáncer de pecho y la verdad es que, con fuerzas y el cariño de la gente cercana, se puede salir"

Julián Villagrán
ACTOR



Mando todo mi cariño, toda mi fuerza, porque creo que es muy importante en una enfermedad así el estado de ánimo de la paciente"

Fernando Tejero
ACTOR





“

Cuando sufres en un familiar la enfermedad, te das cuenta de que hay que vivir al máximo la vida, luchar por ella y encontrar las fuerzas para disfrutar de cada segundo”.

Lolita
CANTANTE

Ainhoa Arteta
SOPRANO

Creo firmemente en la capacidad que tenemos los músicos para movilizar y concienciar a la sociedad cuando la situación lo requiere. Por eso, la recaudación de, al menos, dos de los conciertos que doy al año va destinada a esta causa”

Pulseras solidarias

Diseñadas por Miguel Ángel Leal para Cristian Lay, los beneficios van íntegramente destinados a la AECC

La firma española de fabricación y venta directa de complementos Cristian Lay ha querido colaborar con la iniciativa de AR y con motivo del Día contra el Cáncer de Mama, ha diseñado una colección especial de joyas solidarias, compuesta por modelos de pulseras de plata, cuyos beneficios irán destinados en su totalidad a la AECC. “Ayudar a resaltar los valores humanos y contribuir en numerosas causas sociales ha sido una constante para la empresa. Esta causa es muy especial para nosotros, pues el cáncer de mama afecta especialmente a mujeres y nuestra plantilla está formada casi íntegramente por ellas. Esta colección es un homenaje a todas aquellas que han padecido la enfermedad y han luchado para superarla, pero también a las que no la han padecido” explica su diseñador, Miguel Ángel Leal.

