

Roche



Compartiendo *el viaje:*

*Diario de apoyo de
pacientes para pacientes*

Nuestra curva emocional, es normal

Querida paciente,

La noticia del cáncer de mama en la mayoría de los casos nos toma por sorpresa y genera una serie de emociones que forman parte del proceso.

Aunque es distinto, el cáncer de mama tiene similitudes con el duelo por la pérdida de una persona. El cáncer puede generar en nosotras una pérdida de identidad (¿Ahora quien soy? ¿Qué significa esto para mi identidad como persona?) o un sentido de pérdida por la parte de nuestro cuerpo que ya no esta presente (mastectomía) o un trauma por la experiencia vivida. Es por esto que identificamos muchos puntos comunes con **la curva de duelo de Kubler-Ross** (*ver imagen página 10*)

Lo que queremos compartir contigo en este diario, es que sepas que lo que sientes es normal y no estas sola. Hemos muchas mujeres viviendo estas emociones como tú. Como dice la autora Brené Brown - 'Somos seres emocionales, seres que sienten, que, en contadas ocasiones, pensamos'.

Además, así como compartimos sentimientos o experiencias también cada una de nosotras vive su curva emocional de forma individual. Estas etapas buscan servir de guía para entender donde estamos, ser conscientes de lo que sentimos y el proceso que vivimos.

Esta conciencia nos permite elegir ¿que quiero hacer? ¿Cómo quiero navegar este momento? ¿Que herramientas o prácticas me puede ayudar?.

Tomando en cuenta que estas etapas no ocurren en un orden lineal o específico y que su intensidad o duración varía en cada persona.



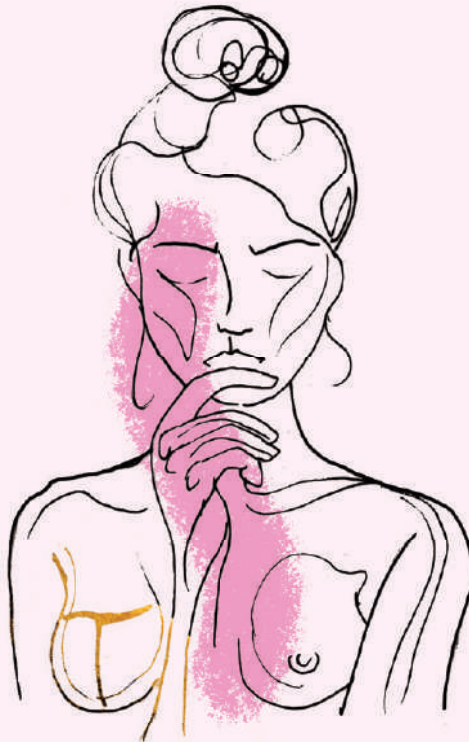
Equipo de Roche - Autores de iniciativa

Las etapas de la curva emocional que podríamos experimentar incluyen:

- **Conmoción y negación:** como dice Elisabeth Kubler-Ross 'La negación y el shock nos ayudan a sobrellevar la situación y hacer posible la supervivencia... Es la forma en que la naturaleza deja entrar solo lo que podemos manejar'. En esta etapa se caracteriza por sentimientos de incredulidad, entumecimiento y una sensación de irrealidad.
- **Ira y resentimiento:** a medida que aceptamos el diagnóstico podemos experimentar ira, frustración y una sensación de injusticia. A veces la ira es desencadenada porque uno se siente como si la vida ya no estuviera bajo nuestro control.
- **Negociación y esperanza:** es normal experimentar el deseo de encontrar una cura o hacer tratos con el poder superior en un intento por aferrarnos a la esperanza. Esta etapa también es una forma de buscar control, a veces utilizamos el 'si tan solo'. Si tan solo hubiera encontrado el tumor antes, o si tan solo hubiera escuchado a mi cuerpo, habría identificado más rápido la enfermedad'.
- **Depresión y desesperación:** Nos podemos sentir tristes, sin esperanza, impotencia y vulnerabilidad. Es normal si sientes ganas de llorar más de lo normal en esta etapa. También, si te falta motivación o necesidad de estar solo, retirado de amigos o familia. Nuestro cuerpo puede experimentar menos energía o problemas para dormir.

➤ **Aceptación y ajuste:** Como escribió Elisabeth Kübler-Ross: “Encontrar aceptación puede ser simplemente tener más días buenos que malos”. Esta etapa no significa que sentimientos como el miedo, la ira o la tristeza hayan desaparecido o que nunca volverán. Cuando estas en esta etapa hay una sensación de que puedes comenzar a tomar decisiones para tu futuro, incluso si otras emociones van y vienen.

Puede ser más fácil comunicarse con sus seres queridos y conectarse. Incluso puedes sentir una fuerza interior que no sabías que tenías. Encontramos formas de adaptarnos al diagnóstico y su impacto en nuestras vidas.



Es normal
que sintamos
todas estas
emociones



Es normal que sintamos *todas estas* emociones



Etapa de significado

El experto en duelo David Kessler, y colaborador de Elisabeth Kubler-Ross, agregó una sexta etapa a la curva del duelo la cual le llamó **“Encontrar significado”** y se enfoca en la idea de hacer de este proceso algo significativo y con propósito.

Él cree que encontrar significado no es algo que sucede inmediatamente después de la aceptación, sino un proceso que ocurre con el tiempo, a medida que la persona aprende a vivir con su pérdida. Encontrar significado puede implicar muchas cosas, como crear un legado para la persona.

♥ Este diario tiene la intención de generar un legado de experiencias de pacientes para pacientes, apoyando a pacientes como nosotras por medio de nuestros aprendizajes y experiencias.

♥ En Roche buscamos continuamente formas de apoyar a nuestros pacientes desde su diagnóstico, y en su camino. ¡Cada historia es única y valiosa y esperamos que este diario sea de gran apoyo!



Gaby Orozco Aragon,
Paciente de cáncer de mama y Directora de Desarrollo Sistémico
Roche Centroamérica, Caribe y Venezuela



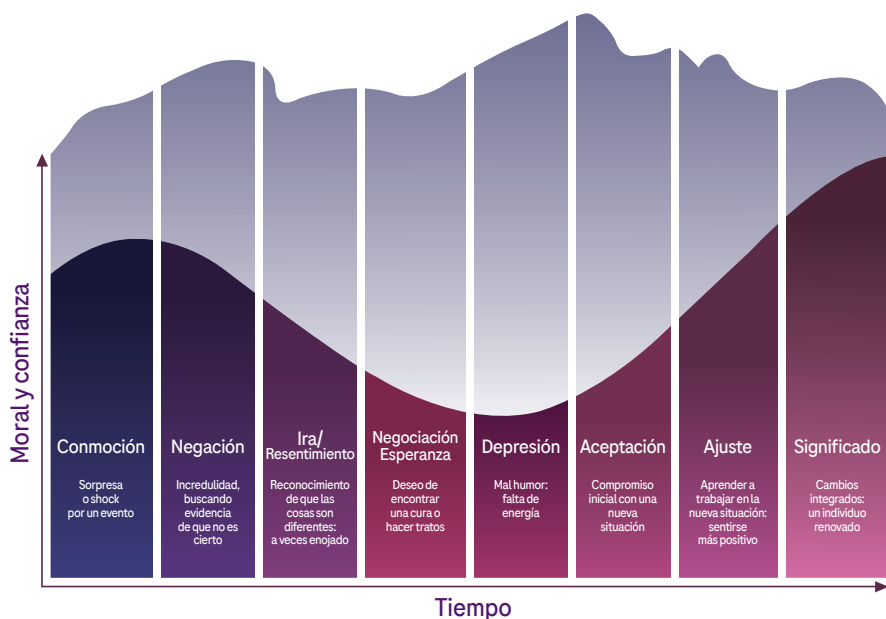
Equipo Roche creador de iniciativa

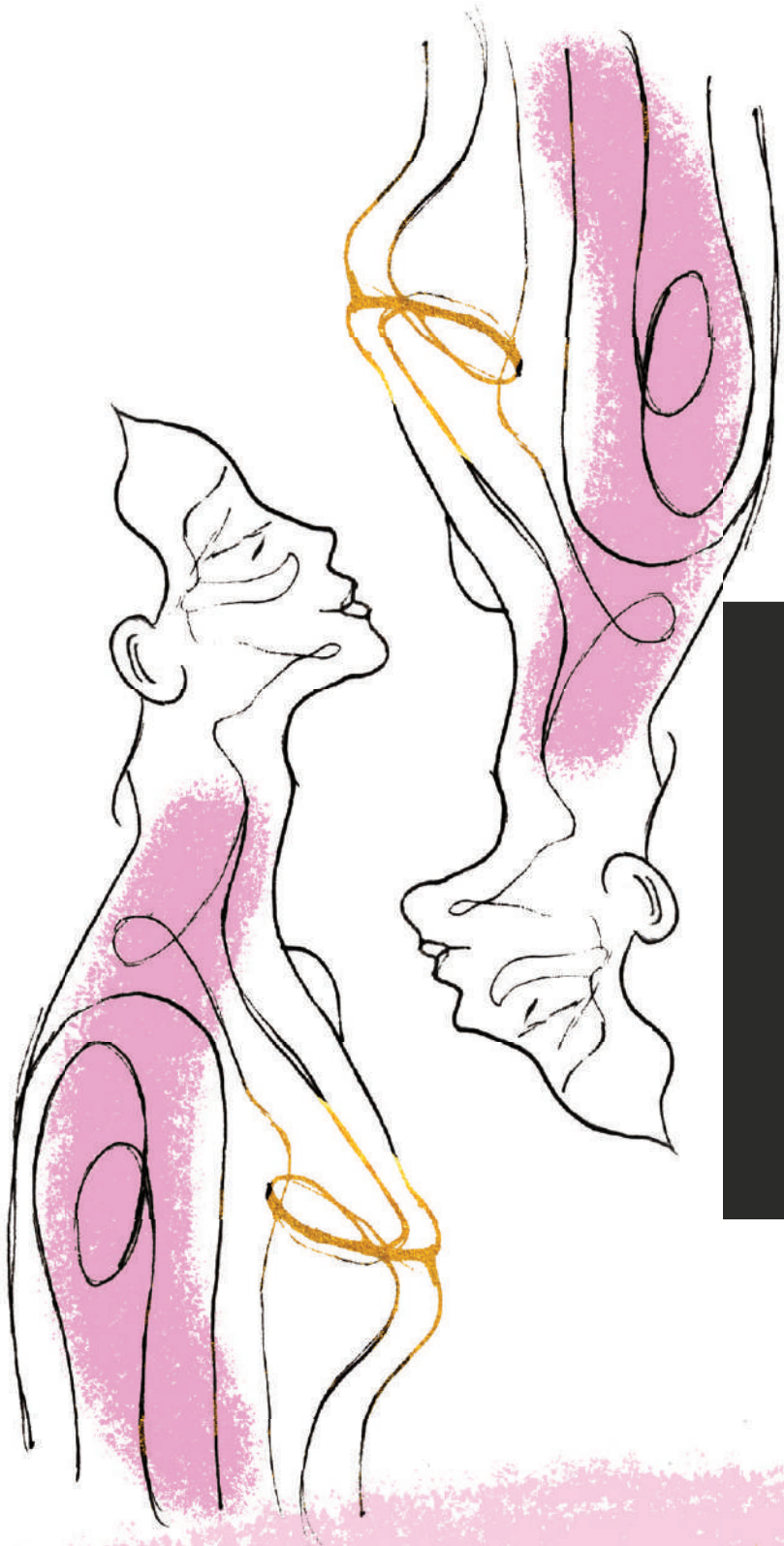


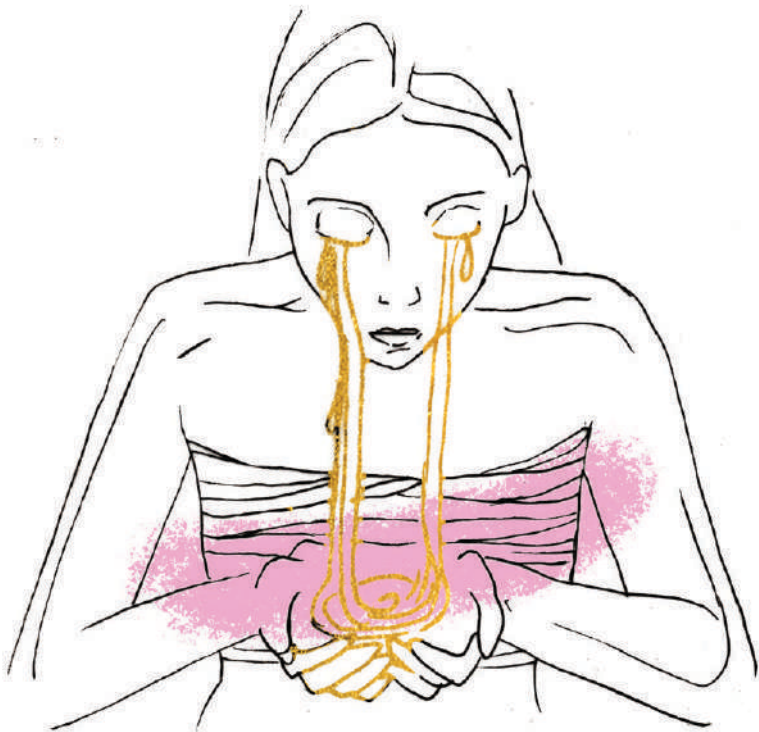
Actividad: Compartiendo el camino: De paciente a paciente
con las ONGs de Costa Rica

Curva emocional

Adaptado de Curva de cambio de Kübler-Ross®







Conmoción y negación

La etapa de conmoción y negación, es una respuesta común en el diagnóstico de cáncer. La persona puede sentirse entumecida, desorientada e incapaz de comprender completamente la realidad de la situación. También puede tratar de negar la realidad, ya sea consciente o inconscientemente, como una forma de protegerse del dolor.

Tienes que saber que la conmoción y la negación son respuestas normales y naturales, y pueden servir como un mecanismo de afrontamiento temporal para las emociones abrumadoras que acompañan al diagnóstico. Sin embargo, también es importante

reconocer que es posible que estas respuestas no duren para siempre y que, eventualmente, la persona deberá enfrentar la realidad de su diagnóstico para poder seguir adelante.

Estrategias para que puedas navegar mejor la etapa de la conmoción y la negación:

- **Permítete sentir tus emociones:** Si bien puede ser tentador alejar las emociones que vienen con un diagnóstico de cáncer, es importante permitirse sentir las emociones, incluso si son difíciles. Reconocer y procesar tus emociones puede ayudarte a superar la etapa de conmoción y negación.
- **Busca el apoyo de otros:** Hablar con amigos, familiares, o alguna persona que esté pasando o ya haya pasado por un camino similar al tuyo puede ser útil para atravesar esta etapa. Tener a alguien que te escuche y valide tus sentimientos puede brindar una sensación de acompañamiento y ayudarte a sentirte menos sola. Por ello, hemos agregado a este diario una lista de contactos con las asociaciones de pacientes de cáncer de mama disponibles en Costa Rica.
- **Cuidarte:** El autocuidado es fundamental durante esta etapa. Esto puede incluir dormir lo suficiente, comer bien, realizar actividad física y practicar técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación.
- **Considera buscar ayuda profesional:** si tienes dificultades para sobrellevar la etapa de conmoción y negación, o si tus emociones interfieren con tu capacidad para funcionar en tu vida diaria, puede ser útil buscar la guía de un profesional de la salud mental. Pueden brindarte herramientas y estrategias para navegar este proceso y ayudarte a encontrar el camino a seguir.

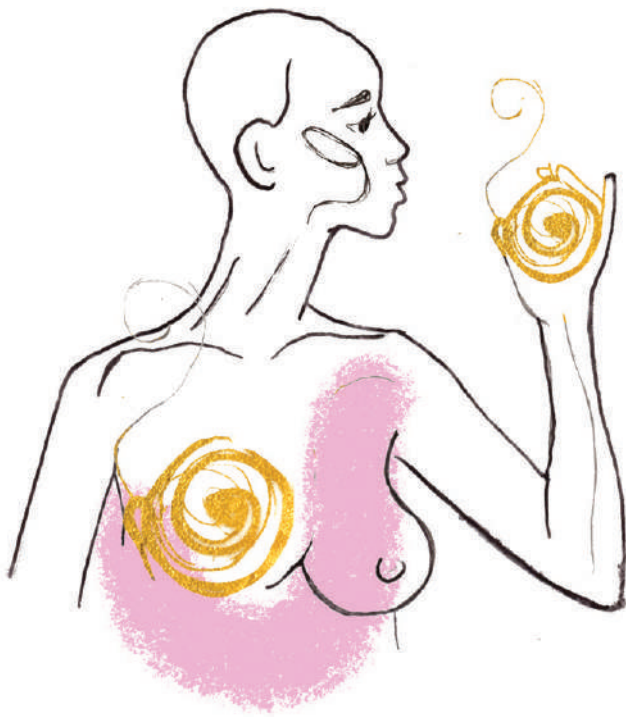
Kintsugi, mi relación con mi cáncer

Kintsugi es una forma de arte japonesa que consiste en reparar cerámica rota con una laca especial mezclada con oro. En lugar de ocultar las grietas y las imperfecciones, Kintsugi las resalta y las celebra como parte de la historia y la belleza del objeto.

Esta técnica de reparación también encarna una filosofía de abrazar la imperfección y encontrar la belleza en lo roto. Es una metáfora de la experiencia humana.

“Como paciente de cáncer de mama estoy pasando por un largo proceso de reconstrucción de mis mamas, es una experiencia donde he tenido que fortalecer mi paciencia, estar abierta a lo inesperado y aprender a respetar y amar a la persona que veo en el espejo cada día. Unos días me siento bella cómo antes y otros no, y trato de recordarme que lo que siento es normal”.

Una de mis mejores amigas es psicoterapeuta y durante mis primeras semanas de recuperación después de la mastectomía me dio un simple consejo que empezó a marcar una nueva relación con mi cuerpo. Me dijo ‘Gaby procura poner tu mano donde te hicieron la mastectomía, dejale saber a tu cuerpo que estas bien, que estas segura, que estás aprendiendo a aceptar’.



Esto me recordó una pregunta poderosa que hacemos en coaching: ¿Qué relación quiero tener con mi cáncer?, aunque seamos conscientes o no estamos continuamente en relación con las personas a nuestro alrededor pero también con las circunstancias. Y entre más intencionales somos en nuestras relaciones más oportunidades tenemos de influenciar el cómo queremos seguir adelante.

Te invito hacer este ejercicio:


- ¿Qué relación quiero tener con mi cáncer?
- Para lograr esto, ¿qué ajustes tengo que hacer o dejar de hacer?
- ¿Qué necesito de mis seres queridos que no he expresado?

Ira y resentimiento

La etapa de la ira, es una respuesta normal y natural. En esta etapa, la persona puede sentir ira, frustración y resentimiento intensos hacia la situación. También pueden sentirse enojados consigo mismos o con los demás por cosas que piensan que hicieron o no hicieron que podrían haber evitado su diagnóstico.

Es importante saber que la ira es una respuesta común y comprensible, y no es algo de lo que avergonzarse. Sin embargo, también es importante reconocer que la ira puede ser una emoción difícil de manejar y puede interferir con el proceso de recuperación si no se aborda de manera saludable.

Para navegar la etapa de la ira, hay varias estrategias que pueden ser útiles:

 **Permítete sentir sus emociones:** es importante darte permiso para sentirte enojada y expresar ese enojo de manera saludable. Aquí te compartimos formas seguras de liberar la ira:



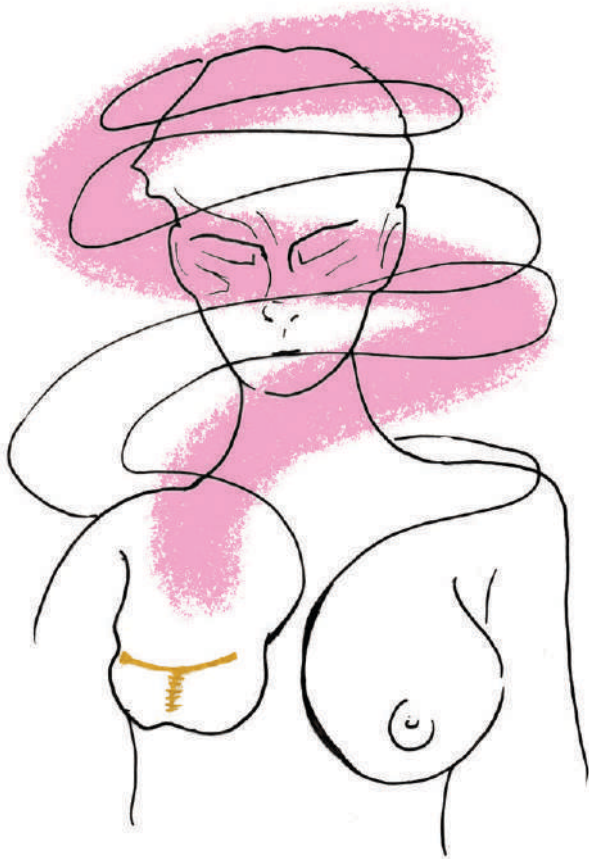
Actividad física, cómo hacer ejercicio, caminar para liberar la tensión u otros.



Compartir tus sentimientos con alguien con quien confíes.



Escribir o dibujar tus sentimientos en este diario.



✧ **Practica la autocompasión:** es importante ser amable y compasiva contigo misma durante el proceso de la curva emocional. Esto puede implicar tratarte a ti misma con el mismo cuidado y comprensión que le ofrecerías a un amigo o ser querido que está pasando por un momento difícil. Te invitamos a leer sobre la autocompasión y sus estrategias en la siguiente página.

✧ **Practica técnicas de relajación:** cómo la respiración profunda, la meditación o el yoga, estas prácticas pueden ayudarte a reducir la tensión. Ver más adelante la herramienta de respiración cuadrada.

Autocompasión



Te invitamos a aprender sobre la autocompasión
y su aplicación en la siguiente página.
Adaptado de la autora e investigadora Kristin Neff

En tu ruta con el cáncer de mama, toma especial importancia ser amable y compasiva contigo misma. Kristin Neff, investigadora pionera en el campo de la autocompasión, ha identificado tres prácticas clave de autocompasión:

- ✦ **Bondad hacia uno mismo:** esto implica ser cálido y comprensivo con uno mismo cuando se enfrenta al sufrimiento, el fracaso o la percepción de inadecuación, en lugar de ser duramente autocrítico. La bondad hacia ti misma implica tratarte con el mismo cuidado y preocupación que le mostrarías a un buen amigo.
- ✦ **Humanidad común:** Esto implica reconocer que el sufrimiento, el fracaso y la imperfección son una parte normal de la experiencia humana. En lugar de sentirnos aislados o solos en nuestras luchas, podemos reconocer que otros también enfrentan desafíos similares y que está bien ser imperfectos.
- ✦ **Mindfulness o atención plena:** Implica estar presente y ser consciente de nuestros pensamientos y sentimientos, sin perdernos en ellos ni dejarnos abrumar por ellos. Mindfulness nos ayuda a observar nuestras experiencias con claridad y apertura, sin juzgarnos ni criticarnos.

Al practicar la autocompasión a través de estas tres prácticas clave, puedes desarrollar una *mayor resiliencia, bienestar y una relación más positiva contigo misma.*

Técnica de Respiración Cuadrada

Brene Brown

¿Cómo practicar la respiración cuadrada?

Primero, respira normalmente . Luego inhala por la nariz y exhala por la boca. Asegúrate de que tu pecho y estómago se expandan al inhalar y se contraigan al exhalar; ¡Esta es la respiración diafragmática porque estás usando tu diafragma! Toma un momento para pensar en cada ciclo de respiración. Si simplemente te mantienes consciente de tu respiración, ya estás practicando la atención plena.

Luego de tener esta conciencia, comienza a respirar de forma cuadrada:



1.

Inhala por la nariz contando hasta cuatro (1, 2, 3, 4)

2.

Aguanta la respiración mientras cuentas hasta cuatro (1, 2, 3, 4)

3.

Exhala por la boca contando hasta cuatro (1, 2, 3, 4)

4.

Pausa y espera mientras cuentas hasta cuatro (1, 2, 3, 4)

5.

Repite



Negociación y esperanza

La etapa del proceso de "negociación" se caracteriza por una sensación de desesperación y la voluntad de hacer concesiones para evitar más malas noticias. En esta etapa, las personas pueden sentir que tienen poco control sobre el resultado.

Es importante comprender que esta etapa es una parte normal del proceso. Es natural tener una sensación de desesperación, pero es importante tratar de mantener un sentido de perspectiva y considerar las consecuencias a largo plazo de cualquier decisión que se tome.

En las siguientes páginas te ofrecemos una herramienta de uso diario Navegando mi realidad y amplificando mi influencia.

Las estrategias que pueden ayudarte a navegar la etapa de negociación incluyen:

- **Buscar apoyo:** hablar con amigos, familiares o un terapeuta puede brindarte apoyo emocional y una caja de resonancia para tomar decisiones. También, hemos creado un listado de contactos de asociaciones de pacientes de cáncer de mama disponibles en Costa Rica para tu disponibilidad. El listado se encuentra al final del diario.



- ✧ **Considera las consecuencias a largo plazo:** puede ser útil que des un paso atrás y pienses en las posibles consecuencias a largo plazo de cualquier decisión tomada en la etapa de negociación.
- ✧ **Identifica y prioriza objetivos:** aclarar qué es más importante y qué objetivos son más importantes puede ayudarte en la toma de decisiones durante esta etapa.
- ✧ **Actúa:** si bien es importante tomarse el tiempo para procesar la experiencia, tomar medidas para alcanzar los objetivos puede ayudarte a recuperar una sensación de control.

Navegando mi realidad y amplificando mi influencia

Nosotras tenemos la capacidad de elegir continuamente nuestras respuestas, desde el diagnóstico y durante cada etapa de nuestro tratamiento dentro de nuestras circunstancias y contexto. Podemos elegir cómo lidiar con cada situación de una forma más intencional. Hagamos juntas este ejercicio:

Dibuja un círculo grande en una hoja blanca y haz un círculo más pequeño en el centro (como un huevo frito).

En el círculo grande escribe todas aquellas cosas que te preocupan, por ejemplo el cáncer, la familia, el trabajo o estado económico, u otros eventos. Este es el círculo de preocupaciones.

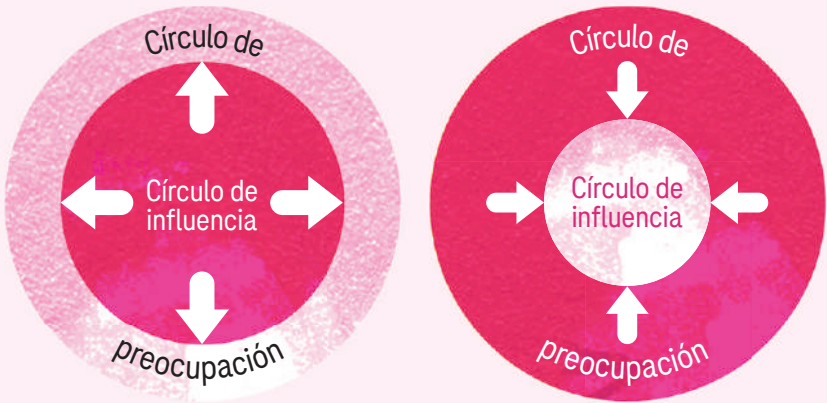
En el círculo pequeño del centro vas a trasladar todas aquellas cosas en las tu tienes el poder de influir o cambiar de alguna forma, por más pequeña que sea tu influencia. Por ejemplo, no puedes cambiar los eventos adversos de la quimioterapia pero si puedes hacer ejercicio y comer bien para llevarlo mejor. Este es el círculo de influencia.

Toma un par de segundos y observa todo lo que tienes el poder de influenciar. Y también, cómo puedes tomar medidas para abordar algunas o la mayoría de tus preocupaciones.

Para amplificar la influencia en tu vida durante la etapa del cáncer, tus hábitos y comportamientos toman centro. Es importante recordar:

Enfoca tu energía en lo que puedes influenciar o controlar. Nuestro cuerpo necesita de la energía que invertimos en preocuparnos (por aquellas cosas que no podemos influenciar o controlar) para recuperarse. Toma la iniciativa para crear los hábitos o comportamientos necesarios.

Utiliza tus valores de vida como guía: define cuáles son tus valores de vida, guía con ellos la tomar decisiones y emprende acciones que se alineen con tus principios. Para aprender más sobre tus valores ver siguiente ejercicio **Dirige tu vida con base en tus valores.**







Dirige tu vida con base en tus valores

Descubrir tus valores de tu vida para que sean tu brújula de toma de decisiones es un proceso personal e introspectivo que implica reflexionar sobre tus creencias, prioridades y experiencias. Hagamos esta exploración juntas:

- **Reflexiona sobre tus experiencias pasadas:** piensa en los momentos de tu vida en los que te sentiste más realizada, feliz y orgullosa. ¿Qué valores estabas honrando en esos momentos? Por ejemplo, si te sentiste realizada como voluntaria en un refugio para personas sin hogar, el valor de la compasión puede ser importante para ti.
- **Identifica tus prioridades:** ¿Qué es lo que más importa en tu vida en este momento? ¿Es la familia, la carrera, el crecimiento personal, o algo más? Considera cómo estas prioridades se alinean con tus valores.
- **Aclara tus creencias:** ¿En qué crees? ¿Qué principios guían sus decisiones y acciones? Tus creencias pueden darte una idea de tus valores.

- ✈ **Considera tus modelos a seguir:** piensa en las personas que admiras y respetas. ¿A cuáles de los valores que representan, tú también aspiras?

- ✈ **Presta atención a tus emociones:** tus emociones pueden darte pistas sobre lo que es importante para ti. Cuando te sientes enojada o molesta, puede ser porque se ha violado un valor que es importante para ti.

- ✈ **Anótalo:** escribe una lista de valores que resuenen contigo. Refina y prioriza la lista hasta que tengas una idea clara de los valores que son más importantes para ti. También es importante que definas tu valor ¿qué es para ti?

- ✈ **Recuerda:** descubrir los valores de tu vida es un proceso que requiere tiempo y autorreflexión. Sé paciente contigo misma y permítete explorar diferentes ideas y perspectivas a medida que identificas tus valores. Una vez que tengas un sentido claro de tus valores, escoge los 3 más importantes y úsalos como brújula para tus decisiones y acciones y vivir una vida más auténtica y plena.

Lista de valores

Responsabilidad	Crecimiento
Logro	Compasión
Adaptabilidad	Competencia
Aventura	Confianza
Altruismo	Conexión
Ambición	Contentamiento
Autenticidad	Contribución
Balance	Cooperación
Belleza	Coraje
Ser El Mejor	Creatividad
Pertenencia	Curiosidad
Carrera	Dignidad
Cariño	Diversidad
Colaboración	Ambiente
Compromiso	Eficiencia
Comunidad	Igualdad
Ética	Armonía
Excelencia	Salud
Justicia	Hogar
Fe	Honestidad
Familia	Esperanza
Estabilidad financiera	Humildad
Perdón	Humor
Libertad	Inclusión
Amistad	Independencia
Diversión	Iniciativa
Futuras generaciones	Integridad
Generosidad	Intuición
Devolver	Seguridad laboral
Gracia	Alegría
Gratitud	Justicia

Lista de valores

Amabilidad
Conocimiento
Liderazgo
Aprender
Legado
Ocio
Amor
Lealtad
Hacer la diferencia
Naturaleza
Franqueza
Optimismo
Orden
Paternidad
Paciencia
Patriotismo
Paz
Perseverancia
Realización personal
Poder
Orgullo
reconocimiento
Fiabilidad
Inventiva
Respeto
Responsabilidad
Tomar riesgos
Seguridad
Autodisciplina
Autoexpresión
Autorespeto

Serenidad
Servicio
Simplicidad
Espiritualidad
Deportividad
Administración
Éxito
Trabajo en equipo
Ahorro
Tiempo
Tradicón
Viajar
Confianza
Verdad
Comprensión
Unicidad
Utilidad
Visión
Vulnerabilidad
Poder
Bienestar
De todo corazón
Sabiduría

**Escribe tus
propios valores:**

Depresión y desesperación

La depresión, se caracteriza por sentimientos de intensa tristeza, soledad, vacío y desesperanza.

Esta etapa a menudo puede ser la más difícil y la más duradera.



Durante la etapa de depresión, las personas pueden sentirse abrumadas por una sensación de pérdida de identidad y pueden tener dificultades para encontrar significado o propósito en la vida. Es importante tener en cuenta que estos sentimientos son normales y que está bien tomarse un tiempo para procesarlos. Si la tristeza y la depresión son difíciles de tolerar, existen formas de navegar estos sentimientos:

- ✦ **Busque apoyo:** Póngase en contacto con amigos y familiares de confianza y hágalos saber cómo se siente.
- ✦ **Practica el autocuidado:** Cuidarte a ti mismo puede ayudar a aliviar los sentimientos de depresión. Esto puede incluir comer bien, dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente y participar en actividades que traen alegría o una sensación de logro.
- ✦ **Expresa emociones:** Expresar emociones a través de la escritura, el arte o la música puede ayudarte a procesar los sentimientos de depresión. Por ejemplo, compra un cuaderno en blanco y simplemente escribe o dibuja durante estos momentos.
- ✦ **Encuentra significado:** buscar nuevas actividades o experiencias que aporten un sentido de significado o propósito puede ayudarte a aliviar los sentimientos de depresión.
- ✦ **Sé paciente y compasiva:** Es importante ser paciente y compasiva contigo misma durante la etapa de depresión. La recuperación lleva tiempo.





Aceptación y ajuste

La penúltima etapa de la curva emocional es la aceptación. En esta etapa empezamos a aceptar la realidad que nos envuelve y comenzamos a construir nuestra vida desde una identidad renovada.

Como escribió Elisabeth Kübler-Ross: “Encontrar aceptación puede ser simplemente tener más días buenos que malos”.

Estrategias que te pueden apoyar en esta etapa incluyen:

- **Gratitud:** Los estudios han encontrado consistentemente que la gratitud se relaciona positivamente con el bienestar entre los pacientes con cáncer de mama. La gratitud es una emoción positiva que también se puede conceptualizar como un rasgo personal. En comparación con las personas con poca gratitud, las personas que tienen altos niveles de rasgo gratitud les resulta más fácil notar y apreciar los aspectos positivos de sus vidas, en parte porque son conscientes de que la vida es corta y que todo lo que tienen debe ser considerado un regalo.

Práctica diaria de gratitud:

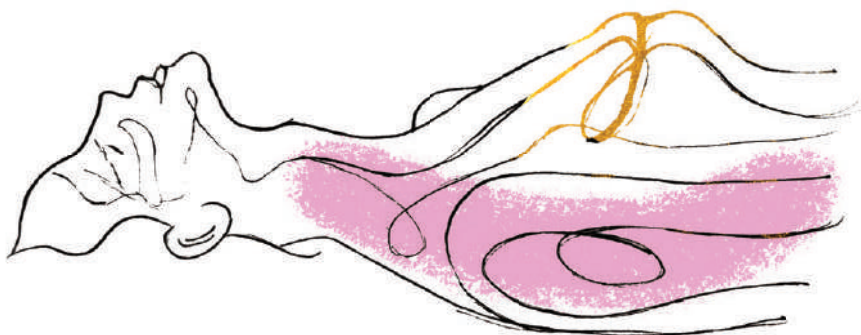
- ♥ Elige un momento en el día para hacer la pausa de gratitud, podría ser en la mañana cuando te despiertas o antes de dormir, o en la cena con tu pareja o familia.

- ♥ Puede ser de forma escrita o verbal
- ♥ Lo importante es que reflexiones sobre ¿Qué agradezco en este momento? o ¿Qué agradezco de este día?
- ♥ Si haces de esta práctica un hábito notarás cómo tus emociones tendrán un impacto positivo.

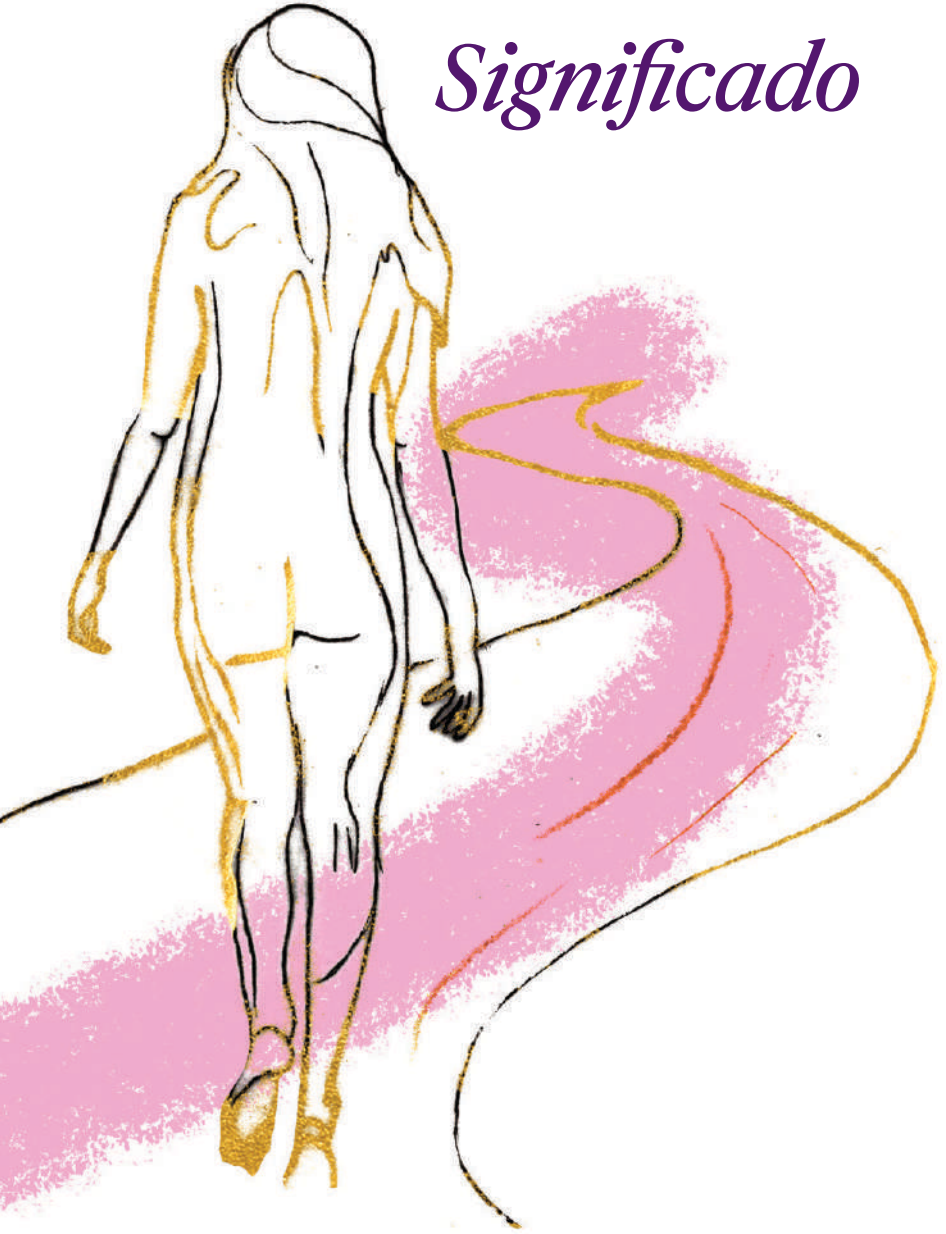
➤ **Establece metas:** Establecer nuevas metas y trabajar para alcanzarlas puede proporcionarte un sentido de propósito y dirección en la vida.

➤ **Practica el autocuidado:** continuar cuidándote y priorizando el bienestar físico y emocional puede ayudar a promover la curación y una sensación de normalidad.

➤ **Practica la atención plena (*mindfulness*):** Practicar la atención plena y permanecer presente en el momento puede ayudar para evitar perderte en el pasado y permitirte una mayor sensación de aceptación y paz.



Significado



La última etapa de la curva emocional se llama "**Encontrar significado**" y se enfoca en la idea de encontrar propósito en nuestra experiencia como una parte esencial.

Esta etapa no es un reemplazo de las otras etapas, sino una extensión de ellas. Encontrar significado no es algo que sucede inmediatamente después de la aceptación, sino un proceso que ocurre con el tiempo a medida que la persona aprende a procesar su experiencia.

Encontrar significado puede implicar muchas cosas, como crear un legado. También puede implicar descubrir un sentido más profundo de propósito o espiritualidad, o encontrar formas de utilizar la experiencia como catalizador para el crecimiento y la transformación personal.

♥ *Mi consejo*

Marcela Campos V.

“Gracias a mi diagnóstico, trabajo con ONG apoyando de forma integral a los pacientes en grupos de apoyo psicológico, terapia física, charlas.

Hoy soy más fuerte que nunca.
Soy mejor que ayer.”



Asociación: **FUNDAMURO**

Candy Sánchez

“No creas que todo terminó, no te centres en la enfermedad.

¡Se vale llorar! Pero debes levantarte, salir y ver lo linda que es la vida.”



♥ *Mi consejo*



*Melissa
Obando*

“Busca tus talentos y fortalecerlos: dibuja, escribe, ordena, recupera amistades de mi juventud y nunca dejes de leer sobre el diagnóstico y los tratamientos.

La compañía de una persona que haya pasado por la enfermedad es importante para poder conversar.”

*Emily
Chavez V.*

“Puede que te sientas derrotada o agotada de este proceso, trata de salir y pasar tiempo contigo misma.

No estás sola.”



♥ Mi historia



Natalia
Monge

“ Tengo 37 años, fui diagnosticada hace seis meses con cáncer de mama HER 2 positivo y actualmente esperando mi operación.

Tuve dos ultrasonidos y me dijeron que no era nada hasta que fui a una tercera opinión en donde me mandaron biopsia y me dieron la noticia de que tenía cáncer.

Nunca relaciono cáncer con muerte. El 90% de la enfermedad es la actitud, me enfoco en que es algo temporal. Las emociones que han predominado es la sensibilidad, empatía, llanto.

Hoy lloro muy diferente, lo hago sin cesar y me siento realmente aliviada.
Mis herramientas internas son: Ver el mundo exterior pensando la vida sigue.
Rodearme de gente positiva y darme la palmadita en la espalda yo misma.
Todo es temporal, todo pasa, para mí, habrá alivio en el tiempo de Dios. ”

Irma
Santander



“ Voy a cumplir 80 años. A los 50 años tuve un cáncer muy agresivo.
Hoy estoy viva gracias a mi fe. Tengo 5 hijos, 10 nietos y 4 bisnietos.
Siento paz y las herramientas que me han ayudado es pensar que si mi vida termina y me muero Dios estará a mi lado.
Al mismo tiempo todos los días doy gracias y agradezco los milagros de aún estar viva después de un pronóstico reservado hace casi 30 años. ”

♥ Mi historia



Evelyn R.
Esquivel V.

“ Tengo 43 años de edad fui diagnosticada a los 42 años con un cáncer de mama triple negativo.

Recibí 16 quimioterapias, me operaron con una mastectomía hace 16 días y estoy a la espera de ver qué sigue en mi camino. La verdad sentí mucho miedo, susto, preocupación por mis dos hijos pequeños y quedé en shock al inicio.

Tuve algunos diagnósticos erróneos hasta que fui a una fundación y me ayudaron.

Las Herramientas internas que me ayudan: Para mí Dios y mi fe, Él tiene el control de todo. Mi familia y mis amigos me han ayudado mucho.

Si estás pasando por esto, ocupese y no se preocupe. Debes revisarte y debes ser valiente. Cuidate y ámate mucho. ”

Gabriela
Guzmán A.



“ Tengo 48 años hace un mes fui diagnosticada. Siempre iba a mi control anual de ultrasonido y mamografía hasta que llegó la pandemia. En el 2020 fui a la CCSS y me dijeron que me regresara que la prioridad era atender COVID y que todo iba a estar bien. En octubre del 2022 vi un programa en TV que me instó a chequearme y un radiólogo me detectó cáncer de mama en etapa 2. Cuando me dieron el resultado sentí mucha paz interior y tranquilidad. El doctor me dijo vamos para adelante tiene un buen pronóstico de esto no se va a morir. Aún estoy a la espera de una mastectomía en la institución. Las herramientas internas que me han ayudado son mi fe y mi palabra de Dios que me han sostenido hasta el momento. Un consejo para las mujeres que acaban de recibir el diagnóstico: Todo va a estar bien y hay que actuar en fe. ”

Reflexión de cierre de mi experiencia

Para hacer este ejercicio busca un espacio tranquilo de conexión contigo misma. Busca dentro de ti la energía de exploración, conciencia y agradecimiento. Haz las siguientes preguntas:

Si esta experiencia fuera un capítulo del libro de mi vida...

¿Cómo se llamaría, cuál sería el título?

¿Cuáles fueron las primeras experiencias poderosas?

Desde donde estoy hoy ¿Qué admiro y aprecio de mí en esta experiencia?

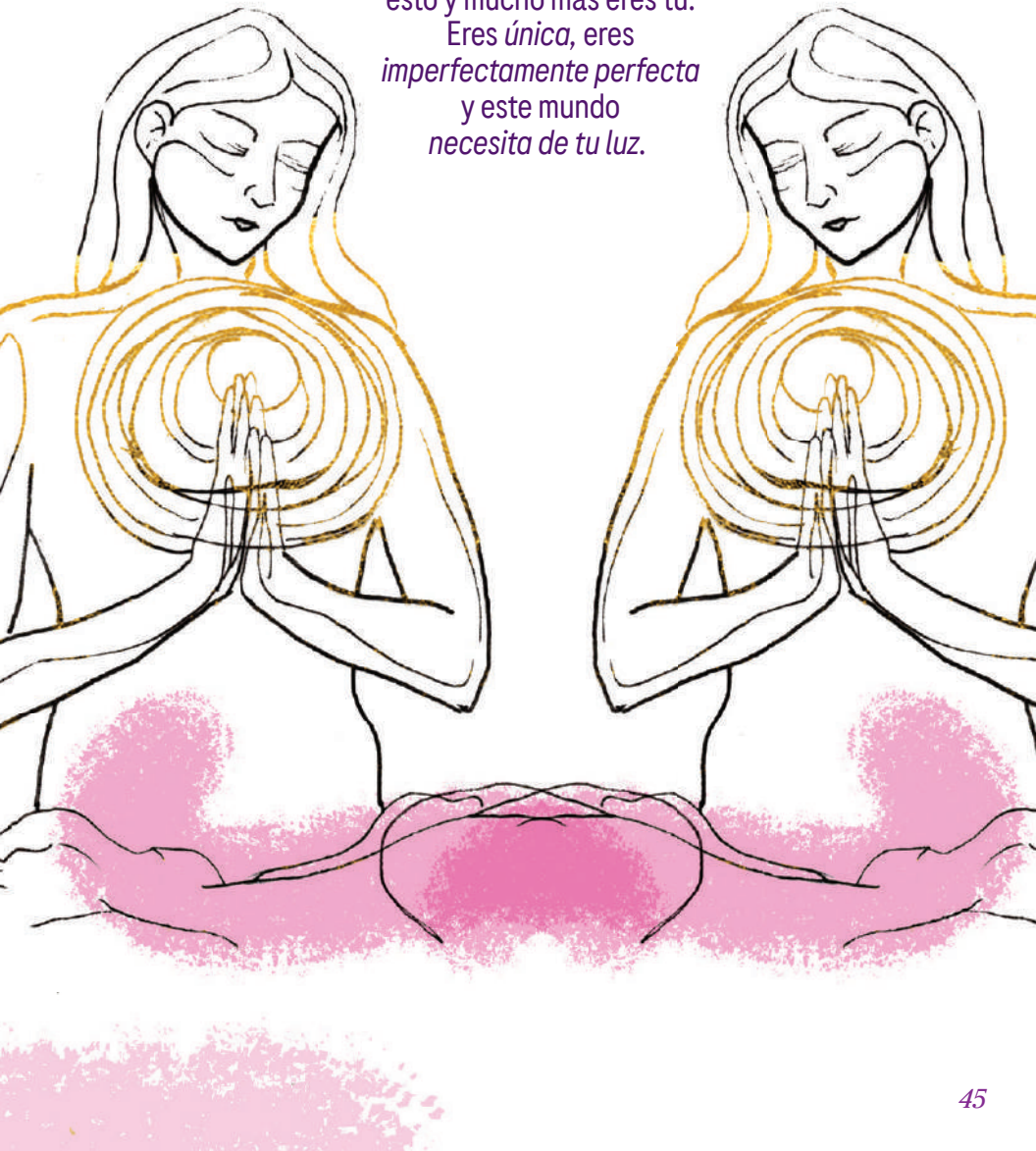
¿Qué papel jugó mi enfermedad en quien soy hoy?

¿Qué aprendí de mí misma que antes no era tan claro?

¿Si interiorizas todas estas respuestas hasta su esencia, ¿cuál es una metáfora o una palabra que te describe?

Mirate en el *espejo:*

esto y mucho más eres tú.
Eres *única*, eres
imperfectamente perfecta
y este mundo
necesita de tu luz.



Nicole Schaefer



Colaborador de Roche



Buscar un buddy, alguien que haya recorrido previamente el camino que te espera y te ayude a entender, darte tips, escucharte en los momentos de depresión fue muy importante para mi.

“Pedir ayuda es crucial cuando recibes la noticia”

Andrea Szelenyi



Colaborador de Roche



Después de mi diagnóstico tome la iniciativa de informarle a mis seres queridos y pedí que por favor no me vinieran a visitar necesitaba tiempo a solas, lo que podían hacer era enviarme video comicos, en ese momento necesitaba reir y eso fue lo que pedí.

“Pide lo que necesitas”

♥ *Mi consejo*



*Katty
Fallas F.*

“Después de mi diagnóstico
saco 20 minutos al día
para escribir lo que siento
y me preocupa.”

Así he logrado
salir adelante.”

*Lourdes
Lainez*

“Tener compasión de uno
mismo, sentir todos los
sentimientos que generan
el reciente diagnóstico,
respirar y buscar perdonar
o solucionar temas de la
vida pendientes para
enfrentar lo que venga
con la maleta vacía.”



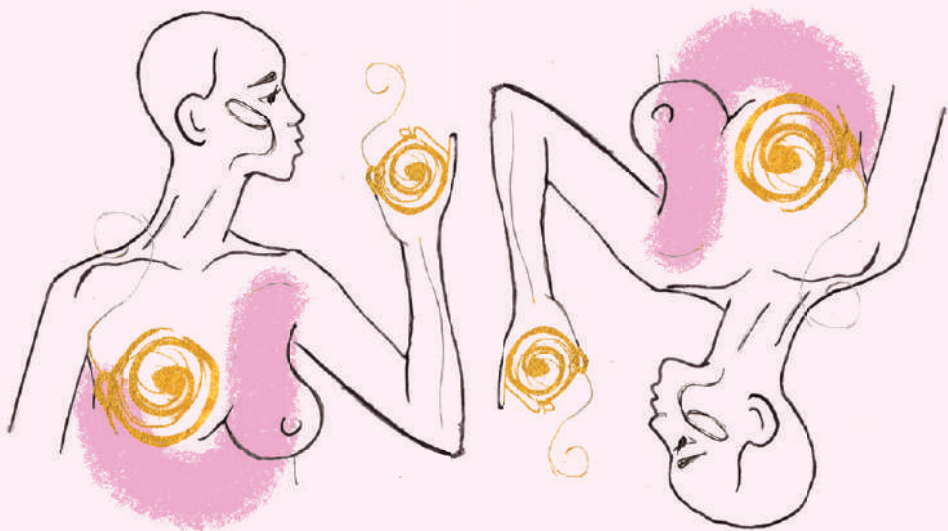
Colaboradora de Roche, mamá de dos niños.

♥ *Mi consejo*



*Geizel
Esquivel*

“Rodearte de personas
positivas.”



♥ *Mi consejo*



*Xenia M.
Rosario*

“Mis hijos son mi paz
y mi fortaleza.
Ellos guían mi día a día.”

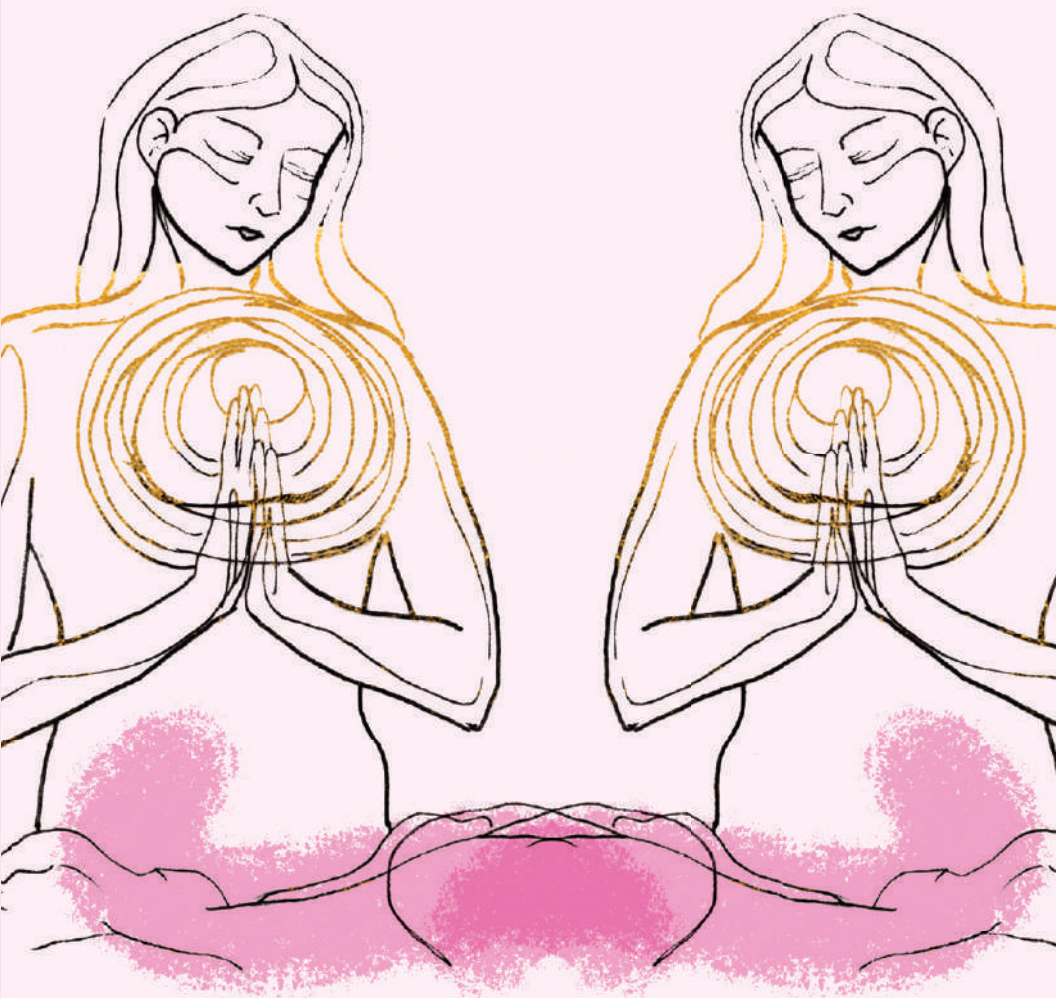
*Ana Lucía
Bermúdez*

“Hace 20 años mi
pronóstico era reservado.

“Mi fe y mi familia han sido
mis herramientas.”



Asociación: Unidos contra el cáncer



♥ *Mi consejo*

*Shirley
Rojas U.*

“Piensa siempre en positivo
aunque no te sientas
del todo bien.

Déjate cuidar, chinear y amar.

Para mí Dios es el centro
de nuestro proceso.”



Asociación: FUNDAMURO

*Roxana
Ramos V.*

“Luchar por la vida, ve hacia
adelante no hacia atrás.

En mi caso Dios fué mi
fortaleza: siempre hay una
luz en el camino para luchar
y seguir hacia delante.”



Asociación: FUNDAMURO

♥ Mi consejo



Asociación: ANASOVI

Ana Victoria
Mora

“Vive un día a la vez.

Si llegan pensamientos
negativos, no dejes que
se queden.

Dejalos pasar de largo.”

Lorena
Villalobos

“Tienes el derecho de
pedirle a tu familia que te
dejen seguir siendo vos.”



Asociación: ANASOVI

♥ Mi historia



Roxana
Ramos V.

“ Tengo 53 años fui diagnosticada hace 8 años.
Me operaron hace 3 meses y me quitaron el pecho.
Estoy con quimioterapia, ya voy por el tercer de seis ciclos.

El día del diagnóstico me fui a trabajar y cuando llegué a la casa le dije a mi esposo y lloramos juntos. Le dije: Déjeme llorar por favor, ahora lo necesito. Me daba susto decirle a mi hijo porque estaba embarazada de gemelos pero ellos me dieron muchas fuerzas.

Las herramientas que me ayudaron fueron decir una y otra vez: “Quiero vivir y agradezco el hecho de abrir los ojos”. Aprendí a descansar y a disfrutar lo que antes no hacía porque pasaba corriendo en el día a día.
Si estás pasando por esto: Lucha, un pecho no nos hace ser menos mujeres. ”

Melissa
Obando



“ Tengo 42 años fui diagnosticada a los 41 años con un cáncer inflamatorio de receptores hormonales positivos. Soy docente y madre de una chica de 14 años. Después de mi biopsia tuve 8 sesiones de quimioterapia, luego me operaron. Después de la biopsia tuve 8 sesiones de quimioterapia y luego 15 sesiones de radioterapia.

Mi familia ha sido mi apoyo y siempre trato de llevarlo un día a la vez. Mi red de apoyo ha sido elemental por medio de la ONG y mis amigas. La luz de todo ha sido mi hija, ella ha sido un grandísimo soporte. Mi hija dibuja como una artista y sus dibujos son mi arteterapia. Son una inspiración. ”

♥ Mi historia

Yamileth
Alvarado S.



“ Me llamo Yamileth Alvarado Soto, actualmente tengo 65 años. A finales del 2018, fui a hacerme una mamografía y un ultrasonido, ahí se encienden todas las alarmas, días después recibo la noticia.

Quedé en shock, solo acaté a preguntarle al médico, ¿que procedía?, él explicó y creo que solo comprendí que todo, de alguna forma, estaría bien. Fui operada para eliminar el pequeño tumor en la mama derecha, dos o tres meses después del diagnóstico y de vuelta a oncología, la noticia es que el cáncer persiste en células microscópicas.

Muy poco tiempo después fui mastectomizada con reconstrucción inmediata, al poco tiempo mi piel empieza a presentar alteraciones, me reusé a perder el implante en el 2020.

En enero del 2021, estaba sin implantes en ninguna de las mamas. Aquí inicia mi duelo al ver por vez primera mi cuerpo amputado, se dice facial, pero no lo es, es una parte de mi feminidad arrancada, ausente, ya no está ni siquiera artificialmente.

Doy mi testimonio para ser apoyo y ayudar a otras mujeres que van a entrar a este proceso, que se sienten indecisas o con temor, para que comprendan que no siempre se puede realizar la reconstrucción, que con muchas se logra pero que con otras no, porque no siempre sale como deseamos.

Podemos reconstruirnos emocional, espiritual va por nuestra cuenta, no te quedes sola, el apoyo existe, mucha gente linda profesional que nos dan la mano, solo tenemos que tomarla, caminar y salir de nuevo a la vida.
¡Somos supervivientes! ”



Agradecimiento especial a la pintora Melissa Chacón



Referencias

Pág 3: Adaptado de la fundación Elisabeth Kubler-Ross. Fuente del artículo de Forbes Internet Heroine Brené Brown Wows SXSW

Pág 5: Adaptado de <https://www.lbbc.org>

Pág 13: Adaptado de la autora Elisabeth Kubler-Ross

Pág 15: Autora Gaby Orozco Aragon, Paciente y Directora de Desarrollo Sistémico Roche Centroamérica, Caribe y Venezuela

Pág 17: Fuente adaptada de <https://www.lbbc.org>

Pág 23: Fuente adaptada de <https://www.lbbc.org>

Pág 25: Adaptado del modelo de proactividad es un concepto clave introducido en el libro más vendido de Stephen Covey "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva".

Pág 29 y 33: Adaptado de la autora Brene Brown, <https://www.brenebrown.com>

Pág 37: Fuente Librería Nacional de Medicina / <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

Pág 39: Adaptado de la autora Elisabeth Kubler-Ross / <https://www.ekrfoundation.org>
Adaptado de David Kessler, un experto en duelo y colaborador de Elisabeth Kubler-Ross.

Pág 45: Autora Gaby Orozco Aragon, Paciente y Directora de Desarrollo Sistémico Roche Centroamérica, Caribe y Venezuela

Roche



ANASOVI
Asociación Nacional
Segunda Oportunidad de Vida



Detección temprana contra el cáncer



Visita la Página
Roche Contigo a través de:



M-CU-0000176