

Nacionales

MARIANA, PACIENTE DE CÁNCER, SACÓ LO MEJOR CON SESIÓN DE FOTOS

EL PELO FUE SU dios

Shirley Sandi
shirley.sandi@lateja.cr

Mariana es una joven de 16 años a la que le encantaba tomarse fotos para subirlas a sus redes, siempre quedaba lindísima luciendo su sonrisa y su larga cabellera, la cual cuidaba y planchaba para verla brillar.

De un momento a otro, la joven desapareció de las redes, no volvió a subir fotos. El motivo: Había recibido una noticia que hizo que se escondiera, tenía cáncer en un ovario y su cabello ya no estaba.

Pero el 5 de julio, Mariana publicó una sesión de fotos que la liberó, aunque sin cabello volvió a mostrar a sus amigos su misma sonrisa, se veía más segura y dispuesta a comerse el mundo.



TIPS SALVADORES

Ortiz hizo una lista de bolados a nivel de psicológico para quienes afrontan una situación similar.

-Primero buscar asesoría en un lugar especializado. La fundación Ross atiende niños, adolescentes y adultos de manera gratuita sobre el tipo de cáncer que se padece, tratamiento y efectos y brinda asesoría en psicología, nutrición, fisioterapia, grupos de apoyo y préstamo de pelucas.

-Ya, estando bien informados sigue el paso de asumir y aceptar. Al inicio del diagnóstico hay negación y bloqueos, pero se deben mantener abiertas las vías de comunicación.

-Prever los posibles efectos del tratamiento. No meterse en redes sociales porque hay mucha información falsa que afecta al paciente. "Lo que la mente se imagina es lo que el cuerpo va sintiendo, no necesariamente es un efecto de la quimioterapia, sino porque la persona tiene la predisposición de sufrir los efectos que leyó en Internet", aseguró Ortiz.

-Llevar una dieta saludable según el tipo de cáncer, porque hay personas que se

la liberó, aunque sin cabello volvió a mostrar a sus amigos su misma sonrisa, se veía más segura y dispuesta a comerse el mundo.

Dar el ejemplo. Mariana siempre sufrió de un fuerte dolor de ovarios, el cual relacionaba con el período menstrual. También le dolían las piernas y la espalda, pero pensaba que todo era por lo mismo. En los exámenes médicos salía con las plaquetas bajas.



"El pelo para mí era todo". CORTESÍA

Fue en noviembre del año pasado cuando Mariana se percató que le salió una pelotita debajo del abdomen. Dos semanas después le había crecido tanto el estómago que parecía que tenía cinco meses de embarazo.

"Fui a la clínica y me enviaron una referencia de ultrasonido al hospital San Juan de Dios. Como me dieron la cita mucho tiempo después me hicieron el examen en clínica privada y salió un quiste gigante de veinte centímetros

y otras masas sospechosas en el ovario derecho. Pasaron como dos semanas, me sentía muy

Mariana, una luchadora sin ataduras, y su hermano Matías. CORTESÍA

“ Cuando me dieron la noticia yo estaba en modo avión, no sabía cómo asimilarlo. No sabía si era real, un sueño o un chiste. Ya después lo fui asimilando”.

Mariana Figueroa

Luchadora contra el cáncer

mal, me internaron y me programaron una cirugía.

"Un día antes de la operación, el 8 de abril, la doctora le dijo a mi mamá que yo tenía cáncer y que después de la operación necesitaría recibir quimioterapia, que estábamos en el tiempo límite", comentó la estudiante del CTP de Pavas.

Al principio Mariana no le dio importancia al diagnóstico porque "aún no lo creía".

Ella contó que a la primera sesión de quimioterapia llegó ner-

de sufrir los efectos que leyó en Internet", aseguró Ortiz.

-Llevar una dieta saludable según el tipo de cáncer, porque hay personas que se niegan a ciertos alimentos cuando no es requerido. Es importante contar con el apoyo de una nutricionista oncológica.

-Mantener un estilo de vida saludable en la medida de lo posible. Tener cáncer no es sinónimo de estar en una cama, es muy importante el ejercicio.

-Los grupos de apoyo con familiares, pacientes y sobrevivientes son indispensables para derribar mitos. Los principales mitos que hay que derribar son: "recibo un diagnóstico de cáncer y me voy a morir". A nivel de alimentación pensar que no se puede comer azúcar o carnes rojas y pensar que es un mal hereditario, cuando solo se presenta en 5 a 10 por ciento de esta forma.

-Elaborar una estrategia individual. Para afrontar esta etapa, que incluya consejería, apoyo espiritual, actividades recreativas y técnicas de relajación.

-A los adolescentes y jóvenes la recomendación es la prevención. El cáncer se asocia a personas mayores. Esta población debe estar informada y hacerse autoexámenes para tratarse a tiempo.

MUY ÍNTIMO



Mauro Fernández, sexólogo

La eyaculación precoz (IV parte)

El hombre sexualmente sano domina la eyaculación y puede decidir a voluntad el momento en que ocurre la salida del semen. Si desea terminar rápido lo consigue y si desea postergar la eyaculación, lo logra con facilidad.

El paciente que sufre de eyaculación **precoz**, no logra ejercer ese control y tiende a terminar sumamente rápido a pesar de que desee y se esfuerce por prolongar el acto sexual. Su pareja no logra disfrutar el apareamiento porque el acto sexual es de corta duración.

Durante años, la ciencia no contaba con una respuesta eficaz para combatir esta disfunción. Afortunadamente, hoy contamos con tratamientos que le permiten al varón ejercer ese control sobre el reflejo de la **eyaculación**.

La abstinencia sexual es una causa común de que el semen salga con suma rapidez. Si se mantienen pocas relaciones, el semen se va acumulando y la

“Al ver las fotos sentí emoción y felicidad, me estaba aceptando tal y como soy. Al inicio costó mucho, pero lo superé”.

Mari dijo que el pelo para ella era “todo”.

“Comprendí que es algo material, que la gente no me ve por eso sino por lo que soy. Ahora amo mi calvita, la cuido y la chineo”, comentó.

Ella reconoció que el empujón que le dio asistir a charlas en el proyecto Daniel, donde compartió experiencias con otros chicos de su edad en su misma condición fue importante.

Mari ya terminó la quimioterapia. El 17 de julio tiene cita con la oncóloga para ver los resultados y confía en que los marcadores bajarán y el cáncer no volverá a su vida.

Liberación. Verónica Grossi, mamá de Mariana, considera esa sesión de fotos liberó a su hija. Al principio pensó que usaría turbante, pero cuando se lo quitó se alegró.

“Me dijo: ‘mami esta soy yo, la nueva Mariana’. Me pareció un gran paso como parte del proceso, donde cambió a una actitud positiva, madura”, dijo Grossi.

Doña Verónica hizo un lla-



Verónica, su mamá, y Mariana forman una verdadera yunta. CORTESÍA

Verónica, su mamá, y Mariana forman una verdadera yunta. CORTESÍA

viosa, le aplicaron como ocho bolsas de medicamento, pero la trataron muy bien y no le dolió. Sin embargo, en la noche ya comenzó a sufrir los efectos: mareos, náuseas y vómitos.

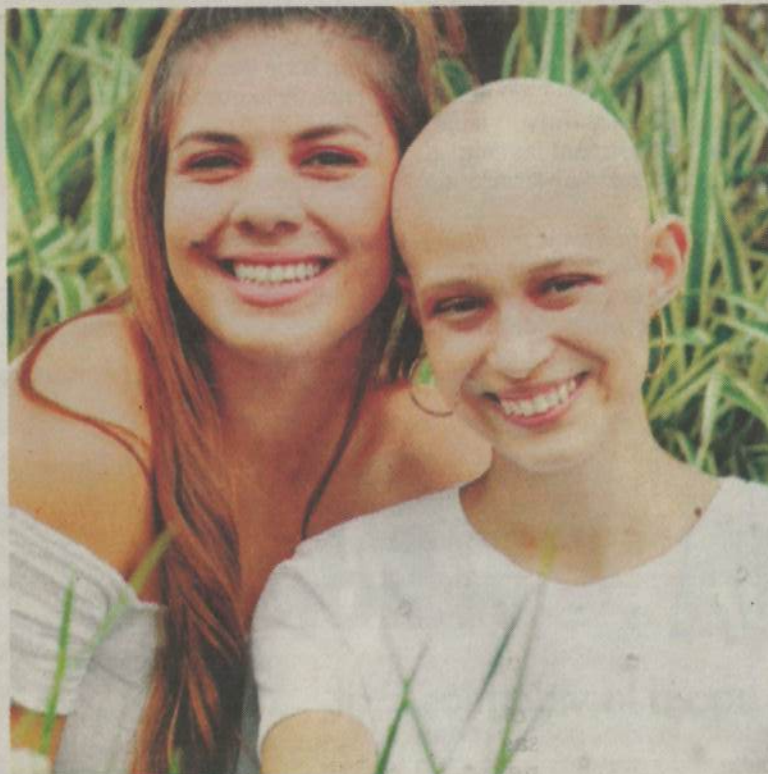
“Ahí comenzó la caída del cabello, que era lo que más temía. Por eso, me fui alejando de las redes y llegué a un punto que le dije a mi mamá: ‘ya no quiero más quimio, así me voy a quedar, no voy a salir’ y cuando se me cayó el cabello dije que no saldría de la casa, que nadie me iba a ver”, comentó la muchacha, quien usó turbantes y se probó varias pelucas.

A eso se le llama proceso de negación, por el cual pasan todos los pacientes en esta condición.

“Lloré mucho, le pedí a Dios que me diera fuerza, me dije que si yo había pasado situaciones peores en la vida (su papito murió hace algunos años) y las pude sobrellevar, que podía con esto”, se dijo Mari.

Gran idea. En ese momento llegó para Mariana el proceso de aceptación, y para lograrlo llevó a cabo una estrategia muy particular: se hizo una sesión de fotos para derribar los estereotipos que la atormentaban.

“Fue una idea mía. Mi mamá tiene una amiga fotógrafa y le



Su prima Daniela se apuntó a la sesión. CORTESÍA

dije que si podía hacerme una sesión con mi calvita y mi familia. Me dijo que sí. Fue algo bueno, me hizo crecer mucho como persona.

“No estaba muy segura de compartir las fotos, ‘todo el mundo me vio con pelo y ahora soy otra’. Pero a final de cuentas dije ‘no importa, estoy bien, es-

toy sana”, aseguró.

A la sesión, la cual se realizó en un condominio en Grecia, la acompañaron su mamá, Verónica; su hermanito Matías y su prima Daniela,

Mariana se mandó a hacer una blusa con el símbolo del cáncer de ovario, que es un lazo celeste.

gran paso como parte del proceso, donde cambió a una actitud positiva, madura”, dijo Grossi.

Doña Verónica hizo un llamado a todas las mamás a estar pendientes de las alarmas que puedan ser síntomas de una grave enfermedad silenciosa, pues en el caso de su hija los doctores le dijeron al inicio que eran quistes, pero resultó ser un teratoma inmaduro grado tres.

Excelente estrategia.

Según la psicóloga de la Fundación Ross, Sussan Ortiz, la estrategia que llevó a cabo Mariana para afrontar la noticia fue excelente.

“Para afrontarlo primero hay que aceptarlo, muchas personas lo afrontan de una manera natural, otros requieren un empujoncito, ayuda psicológica y familiar”.

“La estrategia utilizada por esta joven fue excelente, ayuda a muchas personas a no estigmatizar la enfermedad, es una imagen de que sí se puede, la vida continúa y eso es lo ideal que deberían hacer todos los pacientes. Hay que luchar, es un proceso largo, pero se puede sobrellevar”, aseguró.

La experta agregó que el proceso oncológico puede llevar nueve sesiones o extenderse. Y tiene seguimiento, después de la enfermedad se maneja a nivel emocional y físico para fortalecer la autoestima. ▲

causa común de que el semen salga con suma rapidez. Si se mantienen pocas relaciones, el semen se va acumulando y la tensión sexual se incrementa al punto que propicia la salida del **semen** ante los primeros estímulos sexuales.

Curiosamente, al aumentar el **número** de relaciones se resuelve el problema. Su cuerpo necesitaba más relaciones sexuales para controlar la eyaculación.

Si el **problema** persiste, se valora la presencia de problemas infecciosos, hormonales o metabólicos que pueden propiciar la eyaculación precoz y que son los responsables de cerca del 75 por ciento de los casos.

Recordemos que las infecciones a nivel del **testículo**, de próstata o en el caño de la orina, aceleran el reflejo de la eyaculación, al igual que enfermedades como la diabetes y algunos problemas hormonales. Por eso, en sinnúmero de casos, una vez tratados estos problemas el paciente supera el mal.

También la ciencia dispone de un programa de ejercicios sexuales muy exitoso.

Es importante resaltar que la **Viagra** es un excelente medicamento para el manejo del paciente con impotencia, pero no en el paciente que sufre eyaculación precoz.

Sirva esta serie de artículos para motivar a todas las parejas que sufren este mal a **consultar**.