DICIEMBRE 2010
AÑO 1 NÚMERO 1

TERCER TIEMPO

Desafiando a la vida

15 DE SEPT DÍA MUNDIAL DEL LINFOMA

Tu cuerpo te enviaa mensajes.

¡Atiéndelos!

un diagnóstico precoz

puede salvar tu vida.

staff

DIRECTORA
Dra. Haydée González

JEFA DE REDACCIÓN
Prof. Myrtha Nieves Amaya

JEFA EDITORIAL
Prof. María Carmen Carbajo

PRODUCCIÓN GRÁFICA
Cinthia Fehling
Guadalupe Santinelli

COMITÉ CIENTÍFICO ASESOR
Dra. Virginia Prates (medicina)
Lic. Victoria Patxot (psicología)

ÓRGANO DE FISCALIZACIÓN
Dr. Alfredo Mayol

COLABORADORES
Lia Valeri
Nora Waldman
Dr. Adrián Fantini
Claudia Bulzomi
Virginia Bustos
Clemencia Martín
Noelia Buscaglia
Silvia Pedroza
Sonia Álvarez
Agustina Lobo

IMPRENTA
Zuma Gráfica
4639-8011
www.zumagrafica.com.ar
ventas@zumagrafica.com.ar

EDITORIAL

BIENVENIDOS

Es para nosotros una gran alegría que esta publicación haya llegado a tus manos y, para que te sientas parte de esta gran familia, es importante que te muestre cómo nació Linfomas Argentina y el trabajo que hacemos: En el año 2000 se me diagnosticó un Linfoma N.H. folicular. En ese momento me sentí muy sola, como la mayoría de los pacientes que pasan por esto. La información que encontraba en internet me confundía más y, por lo tanto, recorrí el tratamiento muy angustiada.

Llegado el año 2005, junto a Claudia Bulzomi (también paciente de L.H con TMO), Patricia Coria y la Dra. Virginia Prates le dimos forma legal a esta Asociación Civil sin fines de lucro, cuyo objetivo principal es dar apoyo al paciente de esta patología. Años más tarde se incorporarían Myrtha N. Amaya y María Carmen Carbajo.

Comenzamos de a poco con la redacción de un manual escrito en lenguaje sencillo, para que el paciente pudiera saber un poco más de la enfermedad y de los cuidados que debería observar durante el tratamiento. Después llegaron los talleres informativos en los hospitales y en la Legislatura de la Ciudad de Buenos Aires, las charlas en el interior del país, el apoyo legal para el conocimiento de nuestros derechos, las sesiones de apoyo psicológico y, desde el primer año, la Campaña de Concientización del 15 de septiembre.

Cada año incorporamos más tareas a medida que vamos conociendo las necesidades de los pacientes gracias a las tareas de los voluntarios que asistieron previamente a nuestros cursos de capacitación.

Es nuestro desafío tener representantes en todo el país, y para esto estamos trabajando.

Te invitamos a sumarte a esta cruzada, cuyo valor más preciado es la solidaridad, donde serás bienvenido y estaremos a tu disposición para lo que necesites.

Un abrazo muy cariñoso,
Dra Haydeé González.

Asociación Civil Linfomas Argentina
Dra. HAYDEE GONZALEZ
PRESIDENTA

Revista semestral. Se prohibe la reproducción total o parcial del material publicado en esta revista. El contenido de las notas y/o documentos peridosíticas así como los comentarios vertidos en las mismas, son exclusiva responsabilidad de sus autores y/o firmantes y no representan necesariamente la opinión de esta editorial. No se responsabiliza por los servicios y/o productos ofrecidos por los anunciantes, ni por las promociones realizadas por los mismos. Todas las imágenes se reproducen con fines informativos y son copyright de sus respectivos autores, editoriales y/o syndicates. Las marcas aquí nombradas se han utilizado con fines editoriales y no pretenden infringir ningún derecho. Registro de la propiedad intelectual en trámite.

SUMARIO

6 SERVICIOS

12 DERECHOS DEL PACIENTE

20 ¿QUÉ NOS PASA FRENTE AL CÁNCER?

36 EXPERIENCIAS CARTAS DE ESPERANZA

SERVICIOS 6
TALLER DE COSMÉTICA 8
ARTE TERAPIA 10
¿QUÉ ES EL LINFOMA? 14
¿QUÉ NOS PASA FRENTE AL CÁNCER? 18
DERECHOS DEL PACIENTE 22
PREVENCIÓN DEL DENGUE 24
DÍA MUNDIAL DEL LINFOMA 26
LOS NUEVOS AFECTOS 30
EXPERIENCIAS 34
EL ÁRBOL YA FUE PLANTADO 36
DÍA DE PARTO 38
OBRA DE ARTE 40
RECETA: CEVICHE 42
PARA DISTRAERSE 44
FAMOSOS Y LINFOMAS 46
ACERCATE A LINFOMAS ARGENTINA 48
MÁS SERVICIOS 50

SERVICIOS
ÁREA TERAPÉUTICA Y DE CONTENCIÓN

ASISTENCIA PSICOLÓGICA

Orientación médica
Dra. Virginia Prates

Consulta psicológica orientativa para pacientes y familiares
Lic. Victoria Patxot
DÍA *último viernes del mes*
HORARIO *entre las 11.30hs y las 13.30 hs*
MODALIDAD *3 pacientes por viernes*
DURACIÓN *de 1hora cada sesión*

Comunidad Virtual Linfomas Argentina

Formularios de contacto en el sitio Web de la institución

Grupos en redes sociales

facebook

Buscanos por:
LINFOMAS ARGENTINA
+ SOBREVIVIMOS AL LINFOMA!!!!!

Consultas por Correo electrónico

Talleres y charlas informativas en Hospitales de CABA y otras provincias

Grupos de contención en hospitales para pacientes en tratamiento

ASISTENCIA LEGAL

Acceso a la medicación y consultoría legal

Charlas y talleres sobre los derechos de los pacientes
Dr. Alfredo A. Mayol
pag. 22 *de esta edición*

+ info
en el sitio web de la Asociación
www.linfomasargentina.org/derechos_pacientes.php

TALLER DE COSMÉTICA

Taller de estética para pacientes en tratamiento
Lic. Viviana Bustos
DÍA *martes (a convenir)*
HORARIO *entre las 10hs y las 12hs*
MODALIDAD *1 reunión mensual*

+ info
pag. 8 *de esta edición*
www.vivianabustos.com.ar
www.formulanormabustos.com.ar

SERVICIOS
ÁREA CULTURAL

CURSO VOLUNTARIADO

Grupo de voluntarias
DÍA *y* HORARIO *a convenir*
MODALIDAD *1 reunión mensual*
Organizadora: Myrtha Nieves Amaya

Voluntarias:
Durante el año 2009 tuvo lugar el 1º curso de formacíon de voluntarios, que se dictó en el Hospital Rivadavia de esta ciudad. Nueve de sus asistentes se incorporaron a nuestra Asociación:
Nora Waldman *Elina Magneli*
Clemencia Martín *Maria Luisa Spadoni*
Noelia Buscaglia *Analía Gerbasoni*
Gabriela Ibañez *Beatriz Blanco*
Victoria Díaz
A partir de este año prestaron importante y solidario trabajo al que la Comisíon Directiva agradece efusivamente.

2010.
FELICITACIONES!
El 5 de diciembre, es el **Día Internacional del Voluntario**. Con ese motivo, Linfomas Argentina reunió a sus integrantes y distinguió a la colaboradora del año con una medalla recordatoria e hizo entrega de diplomas a las integrantes.

TALLERES DE ARTETERAPIA

Recitales
Concurso de fotografía
Taller de Plástica
Taller de pintura de caballete
Un taller de pintura sobre caballete dirigido por el profesor Marcelo Butti
Tel: 4781-9081

Taller literario
Myrtha Nieves Amaya
Maria Carmen Carbajo
DÍA *lunes*
HORARIO *16 hs*
DURACIÓN *de 1 1/2 horas cada sesión*
Poesías - Cuentos Cortos - Comprensión de texto
En la página 38 de esta edición,
podemos disfrutar del cuento corto del taller.

PUBLICACIONES

Tercer Tiempo
La revista semestral de la asociación, conteniendo notas sobre el linfoma, salud y actualidad.

TALLER DE **COSMÉTICA**

Por: Lic. Viviana Bustos
CUÁNDO *martes entre las 10hs y las 12hs*

EL TALLER DE COSMÉTICA SE LLEVA A CABO EN LA SEDE DE LINFOMAS ARGENTINA, TODOS LOS MARTES DE 10 A 12 HS. LAS PACIENTES LLEGAN POR PRIMERA VEZ CON UN CÚMULO DE ANSIEDAD QUE VA DESAPARECIENDO A MEDIDA QUE LES EXPLICAMOS:

· cómo deben preparar su cutis antes del maquillaje

· cuáles son los pasos a seguir para que, según sus rasgos y morfología facial, adquieran la experiencia necesaria para obtener su maquillaje perfecto

· qué secreto develado logrará que resalten sus ojos, su boca, sus pestañas, etc.

· cuántas maneras de reemplazar la caída del pelo pueden crear con un simple pañuelo

NOS EMOCIONA Y GRATIFICA VER:
· el cambio paulatino de cada opaciente

· la sorpresa y alegría con que reciben el set cosmetológico de regalo al término de cada reunión a la que asisten entre 4 y 6 personas

VALE LA PENA LA EXPERIENCIA: ENTRÓ EN LA SEDE UNA MUJER LLENA DE PREGUNTAS Y SALIÓ CON SUS INTERROGANTES SATISFECHOS.

PASEO DEL CUERO
Murillo 624 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Tel./Fax.: 4855-6704 - Tel.: 4855-0079
E-mail: paseodelcuero@infovia.com.ar
www.paseodelcuero.com.ar

TRADUCCIONES
TÉCNICAS
CIENTÍFICAS
Y LITERARIAS
INGLÉS><ESPAÑOL
marinaspikermann@hotmail.com

INSTITUTO VB VIVIANA BUSTOS
fórmula DRA. NORMA BUSTOS productos profesionales
Excelencia en Capacitación Profesional
Fórmula Dra. Norma Bustos en una línea de productos cosméticos que utilizan profesionales de la cosmiatría y la estética para su uso en los tratamientos en gabinetes, institutos, consultorios, clínicas, spa y hospitales.
•La Dra. Norma Bustos y la cosmiatra Viviana Bustos donan dichos productos cosméticos y capacitación a organizaciones con objetivos humanitarios sin fines de lucro, hospitales y escuelas.

ARTE TERAPIA

TXT
Myrtha N. Amaya

Si bien la práctica artística se realizó desde tiempos remotos y diversas culturas a lo largo de la historia, la consideración como método de curación recién hizo su aparición como arte-terapia en el siglo XX.

Hacia 1900, psiquiatras y docentes de artes plásticas relacionaron las obras realizadas por pacientes y alumnos con sus enfermedades. Lo cierto es que lo producido continúa una cierta autobiografía que comunicaba mensajes significativos a nivel emocional.

Estas señales de interés abrieron progresivamente el camino hacia una disciplina distinta: **el arte-terapia**.

¿Cómo se considera hoy esta nueva forma de psicoterapia?

Como la utilización de la creación artística para tomar contacto con la vida interior, manifestarla y modificar la negativa. Sin preocupación por la calidad o apariencia de la obra, la terapia consiste en dejar surgir progresivamente las imágenes interiores que pueden referirse a sueños, experiencias pasadas o vivencias presentes.

¿A quiénes beneficia?

A personas con sufrimiento físico o psíquico, con problemas de expresión y/o comunicación, a quienes atraviesan la tercera edad, a gente con discapacidades motoras, excluidos sociales, etc.; en general a pacientes que desean vivir mejor. Los franceses consideran a esta técnica como la técnica del bienestar del paciente.

¿Qué beneficios proporciona?

Fortalece la autoestima.

· Ayuda a abrirse a los otros.
· Estimula la creatividad y la imaginación.
· Pone en contacto con expresiones estéticas.
· Ofrece oportunidades agradables de reducir el stress y los pensamientos negativos.
· Es puerta para la salida de conflictos y reducción de preocupaciones subyacentes.
· Las obras producidas pueden servir de archivo para medir los progresos terapéuticos.

ESTOS APRENDIZAJES SE TRANSFIEREN DESPUÉS A OTRAS SITUACIONES DE LA VIDA.

¿Qué forma reviste?

Escultura: Autobiografía, poesía, cuento, crónica, etc.

Músicos: Canto individual y/o coral, danza, instrumentos, apreciación musical (conciertos).

Pintura: Dibujo, máscara, pintura de caballete o sobre madera, etc.

Teatro: Improvisación, psicodrama, representación, teatro leído, etc.

En suma, anima sobre los efectos del arte en las personas y permite adaptar su quehacer a la sensibilidad y deseos del paciente.

¿Qué ofrece la Asociación Linfomas Argentina?

Un **taller de lecto-escritura** que se dicta en la sede Montañeses a cargo de las profesoras Myrtha N. Amaya y María Carmen Carbajo.

Un **taller de pintura** sobre caballete dirigido por el profesor Marcelo Butty (tel 4781-9081)

INVITAMOS A NUESTROS PACIENTES FAMILIARES Y AMIGOS A PARTICIPAR EN ACTIVIDADES DE ARTE-TERAPIA QUE SIN DUDA RESULTARÁN BENEFICIOSAS.

El arte de la vida
consiste en
hacer de la vida
una obra de arte.

Voltaire

¿QUÉ ES EL LINFOMA?

TXT
Dra. Virginia Prates
Oncohematología en el Instituto de Trasplante de Médula Ósea (ITMO)
Desempeña en el Servicio de Trasplante de Médula Ósea del Hospital Italiano de La Plata.
Presta asesoramiento médico a Linfomas Argentina

LA DRA. PRATES HACE UN RESUMEN INFORMATIVO DE LOS DISTINTOS TIPOS DE LINFOMA EXISTENTES Y SUS TRATAMIENTOS; ACOMPAÑADO POR GRÁFICOS EXPLICATIVOS E IMÁGENES.

LINFOMAS GENERALIDADES

• Desorden caracterizado por la proliferación clonal de tejido linfoide
• Constituyen la 5ta causa más frecuente de neoplasias
• Su incidencia es de 10-15 casos/100.000 hab/año
• Los linfomas difusos de células grandes B representan el subtipo histológico más común, aproximadamente representan el 30%

EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA INICIAL

1. Estudio histopatológico de ganglio o el tejido a estudiar sospechoso de tener la enfermedad

2. Estadificación: evaluación clínica
• laboratorio
• hematológico
• imágenes: TAC , ecografía, PET-TC
• biopsia de médula ósea

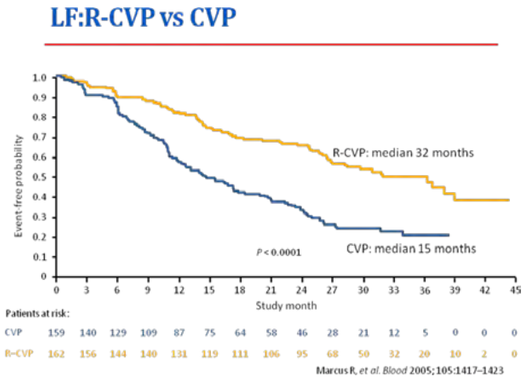
LOS SUBTIPOS MÁS FRECUENTES

1. Linfoma Difuso de células grandes B (DLCL B)
2. Linfoma Folicular
3. Linfomas no Hodgkin T
4. Linfoma Hodgkin

LINFOMA NO HODGKIN DLCL B

• Es el más frecuente de los linfomas no hodgkin
• Predominio masculino
• Edad media de presentación: 60 años
• Rápida evolución clínica
• Buena respuesta a la quimioterapia y radioterapia

TRATAMIENTO
R-CHOP cada 21 días por 6-8 ciclos mejoró las tasas de respuesta global, remisiones completas, sobrevida libre de enfermedad y sobrevida global
Primera publicación: Coiffier (GELA) en el año 2002, NEJM. Pacientes > 60 años



EN EVALUACIÓN DE RESPUESTA

• Pacientes con PET-TC negativo luego de finalizado el tratamiento tienen menor riesgo de recaída y mayor sobrevida libre de enfermedad y global que aquellos con PET-TC positivo
• Aún no está establecido si debe realizarse a todos los pacientes para evaluación de la respuesta.

LINFOMA FOLICULAR

• Representa el 15-20% de los LNH, segundo en frecuencia luego del LDCGB
• Edad media de presentación: 60 años
• Curso indolente, evolución lenta. Puede permanecer estable durante años
• Aumento de la sobrevida libre de enfermedad con el uso de Rituximab
• R-CHOP/R-CVP cada 28 días por 6-8 ciclos es el tratamiento estándar.

*UNA NOVEDAD EN EL TRATAMIENTO DE ESTA VARIEDAD ES R-QUIMIO SEGUIDO CON RITUXIMAB COMO MANTENIMIENTO CADA 2 MESES POR 2 AÑOS .EL ESTUDIO PRIMA COMPARÓ LA EVOLUCIÓN DE PACIENTES QUE RECIBÍAN EL MISMO TRATAMIENTO DE INDUCCIÓN Y LUEGO RANDOMIZÓ DOS RAMAS; UNA CON MANTENIMIENTO CON RITUXIMAB Y OTRA SIN Y DEMOSTRÓ QUE LA EVOLUCIÓN DE LOS PACIENTES CON MANTENIMIENTO ERA MEJOR QUE SIN ÉL. ESTOS RESULTADOS FUERON PRESENTADOS EN EL CONGRESO AMERICANO DE ONCOLOGÍA (ASCO, MAYO 2010) Y EN EL EUROPEO DE HEMATOLOGÍA (EHA, JUNIO 2010)

SEGÚN DATOS DE LA ASOCIACIÓN LINFOMAS ARGENTINA ESTA FORMA DE CÁNCER SE HA **DUPLICADO EN** LOS ÚLTIMOS **30 AÑOS**. SE ESTIMA QUE MÁS DE UN MILLÓN DE PERSONAS PADECEN LINFOMA EN TODO EL MUNDO Y **360 MIL NUEVOS CASOS** SON DIAGNOSTICADOS CADA AÑO; ALREDEDOR DE MIL PERSONAS POR DÍA. **EN ARGENTINA EXISTEN 1.800 NUEVOS CASOS POR AÑO**.
LA CAUSA DEL AUMENTO MUNDIAL DE CASOS DE LINFOMA NO ESTÁ CLARA, PERO SE ESTIMA QUE PODRÍA DEBERSE A FACTORES AMBIENTALES, A LA EPIDEMIA DE VIH Y A LOS TRASPLANTES.

LINFOMAS T

- Representan el 10 a 15% de los LNH
- Gran variabilidad clínica (compromiso nodal, extranodal, cutáneo), histopatológica y pronóstica
- Curso agresivo con necesidad de tratamiento
- El tratamiento de elección sigue siendo CHOP-21 por 6 a 8 ciclos.
- Tendría algún lugar el trasplante autólogo en pacientes jóvenes de alto riesgo

LINFOMA HODGKIN

- Incidencia 2-3/100.000/hab/año
- Edad media de presentación: 30 años
- Muy buena respuesta a la quimioterapia con altos porcentajes de curación (>80%)
- Se intenta reducir la duración del tratamiento para limitar la toxicidad
- AVBD por 3 ciclos con evaluación por PET-TC es el protocolo actual utilizado.
- Si PET-TC negativo suspende tratamiento.
- Evaluar radioterapia si masa bulky al diagnóstico según criterio del investigador.
- La sobrevida libre de progresión de los pacientes PET negativo al año fue de 96% Carsten. Blood 2008
- Los pacientes con enfermedad refractaria o recaída quimiosensible tienen indicación de trasplante autólogo de precursores hematopoyéticos
- Importancia de la remisión pretrasplante
- Los pacientes con Linfoma Hodgkin pueden ser rescatados con el trasplante aún con enfermedad activa previo al mismo
- La incidencia de la patología ha aumentado en los últimos años
- El uso de anticuerpos monoclonales ha mejorado significativamente el pronóstico de los pacientes con linfoma

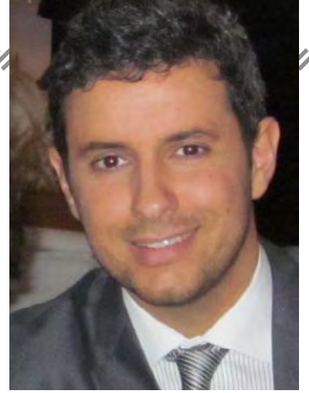
Dra. Virginia Prates

A&B Negocios Inmobiliarios
ABEIJON & BULZOMI PROPIEDADES
EXPERIENCIA Y SERIEDAD
ALQUILERES
VENTA
TASACIONES
4566-0405 / 8292
SEGUROLA 1544 · CAPITAL FEDERAL
WWW.ABEIJONYBULZOMI.COM

Taller de Arte
Dibujo y pintura
Marcelo Butti
Adolescentes y adultos
Tel: 4781-9081

SIGNO PLAST
INDUSTRIA PUBLICITARIA
Planta Industrial. Arieta 4720 .Tablada. Buenos Aires. Argentina. te. 54 11 4651 005-5. Fax. 54 11 4651 0050.
ventas@signoplast.com.ar. www.signoplast.com.ar

¿QUÉ NOS PASA FRENTE AL CÁNCER?



TXT
Dr. Adrián P. Fantini
Especialista en Psiquiatría - Médico Legista
Ex Residente y Jefe de Residentes Hospital B. Moyano
Servicio de Guardia. Hospital B. Moyano
Psiquiatra Fundación FORO

adrianfantini@gmail.com

SÍNDROME DE DAMOCLES: "CUENTA UNA LEYENDA GRIEGA QUE DAMOCLES, UN CORTESANO DE DIONISIO, TIRANO DE SIRACUSA, HABÍA EXCLAMADO QUE DIONISIO ERA UN HOMBRE MUY AFORTUNADO POR SU GRAN PODER Y RIQUEZA. EL TIRANO LE OFRECIÓ ENTONCES A DAMOCLES OCUPAR SU LUGAR EN EL TRONO DURANTE UN BANQUETE. PARA DEMOSTRARLE CUAN FRÁGIL ERA LA FELICIDAD QUE DABA EL PODER, HIZO COLGAR UNA PESADA ESPADA SOBRE SU CABEZA, SOSTENIDA POR LA CRIN DE UN CABALLO…"

…Este relato trata de graficar la sensación de amenaza continua, de incertidumbre e impredictibilidad a la que se encuentra expuesto un paciente con diagnostico de cáncer durante la aparición, curso y desenlace de la enfermedad.

Los importantes progresos que se han producido tanto en lo sociocultural como en la medicina dieron lugar a que se le preste mayor atención a la respuesta psicológica, adaptativa o no, de los pacientes frente al cáncer. Se destaca como positivo un cambio en la actitud de la sociedad en el sentido de disminuir el pesimismo respecto a la irreversibilidad y la sensación de indefensión ante esta enfermedad. Hay una mayor búsqueda de la preservación de la autonomía del enfermo con la consiguiente preocupación por los aspectos sociales y personales de quienes padecen cáncer como así también la posibilidad de realizar diagnósticos más tempranos y terapéuticas más eficaces con la respectiva mejoría en los pronósticos. En los diferentes espacios se intenta promover una escucha más activa, empática y no juiciosa de los pacientes con el respectivo acompañamiento a lo largo de todo el proceso.

A pesar de esto, para cualquier ser humano el hecho de conocer que padece una enfermedad como el cáncer, muchas veces considerada incurable, supone una serie de vivencias que perturban tanto su integración en la sociedad como su estabilidad personal y sus capacidades de defensa habituales. Una vez obtenido el diagnostico se manifiestan una serie de cambios conductuales, emocionales y cognitivos (pensamientos) en los pacientes conocidos como mecanismos de afrontamiento. Estos mecanismos son estrategias conscientes del paciente para mantener dentro de límites tolerables el malestar producido por la enfermedad. Estas estrategias van desde el afrontamiento activo con la consiguiente resolución de problemas hasta conductas de tipo evitativas con una fuerte negación.

Al recibir el diagnostico de cáncer, en cualquiera de sus formas, el paciente siente un verdadero cataclismo interior experimentando un tsunami de emociones intensas que lo desbordan. Por este motivo un diagnostico de estas características suele ser recibido por el paciente, sus familiares y allegados con temor, ansiedad, vulnerabilidad y un alto grado de incertidumbre ante el futuro. Es frecuente ver la incredubilidad, la negación, la irritabilidad y la hostilidad como reacciones naturales no siempre desadaptativas frente a esta situación. Podríamos considerar como desadaptativo que el paciente se mantuviera en la negación del diagnostico o con un pensamiento fatalista y consiguiente rechazo de los tratamientos por considerarlos inútiles. Podría manifestarse un cuadro depresivo severo como así también una búsqueda frenética de curas alternativas poco seguras y confiables. Aparece en las personas ante un diagnostico de este tipo una "una cuenta hacia atrás", en la que el tiempo y la salud se perciben con gran fragilidad y donde casi todo lo que formaba parte de su vida cotidiana empieza a cobrar una dimensión desconocida, impenetrable y amenazadora. Las primeras sensaciones son de desconcierto y se pueden resumir, básicamente, en la pregunta:"Que me está pasando?" y en la afirmación "Ya no controlo mi vida".

Cuando nuestro cuerpo enferma se rompe la ilusión de que somos invulnerables y se debilita también la creencia de que nuestro mundo interior está siempre a salvo y seguro porque pensamos que "esas cosas no nos pasan a nosotros". Por lo tanto al recibir el diagnostico de cáncer es muy habitual empezar a sentirse frágil, vulnerable, inseguro e impotente y una emoción que ilustra bien lo que se siente en esos momentos es el miedo. Un diagnostico que se percibe como adverso hace que la persona sienta que ha de enfrentarse a un futuro lleno de complejidad y tensión emocional muchas veces sin saber por dónde empezar. En estos momentos es imprescindible el contacto directo y empático con el personal de salud a fin de que el paciente reciba toda la información necesaria con el objetivo de focalizar los recursos disponibles para así planear estrategias de afrontamiento en forma conjunta con sus allegados.

> "ES DE MAYOR UTILIDAD A LARGO PLAZO QUE LA ENFERMEDAD SEA EXPERIMENTADA COMO UN RETO O COMO UN VALOR QUE PUEDA AYUDAR A CRECER PERSONALMENTE REORDENANDO METAS Y PRIORIDADES. EL CONTEXTO FAMILIAR ES DE CAPITAL IMPORTANCIA."

La intensidad de las vivencias de los pacientes frente al diagnóstico de cáncer va a depender de numerosas variables relacionadas tanto con la personalidad del enfermo como con el tipo de tumor del cual se trate, su grado de reversibilidad y la tasa de progresión que vaya mostrando la enfermedad en él. Es importante tener en cuenta la información médica que se le ha transmitido sobre el diagnostico y sobre la previsible evolución del su pronóstico. Igual de importante es el significado subjetivo que el paciente le otorga a la enfermedad pudiéndola ver como un enemigo que lo invade, como un castigo, como falla personal o debilidad, como liberación de ciertas responsabilidades y obligaciones, como modo de recibir atención y apoyo de los demás o como perdida o daño irreparable. Es de mayor utilidad a largo plazo que la enfermedad sea experimentada como un reto o

como un valor que pueda ayudar a crecer personalmente reordenando metas y prioridades. Este significado no es algo que uno pueda construir voluntariamente siendo muy probable que el paciente enfrente su enfermedad oncológica como enfrentaba, cuando no estaba enfermo, otras situaciones difíciles de la vida. Por lo que las personas con un estilo afrontador estudiarán el tema, buscaran ayuda de expertos y negociaran las alternativas de acción mientras que las personas con un perfil mas evitativo tenderán a tomarse más tiempo para iniciar cursos de acción, delegarán decisiones o tomaran una mayor distancia afectiva con el problema.

El contexto familiar es de capital importancia y las reacciones emocionales en el mismo no son menores ya que sumado al intento de aislamiento y retraimiento que muchos pacientes presentan se puede sumar el temor y la evitación por parte de sus seres queridos a hablar o abordar determinados temas. Por esto cuando se recibe el diagnostico es imprescindible fortalecer la comunicación entre el paciente, sus familiares y el equipo tratante promoviendo una comunicación clara, abierta y honesta evitando la ocultación. Se debe ayudar al paciente a aceptar la enfermedad escuchando de una manera atenta y no juiciosa sus miedos, problemas y necesidades haciéndole saber honestamente que nos conectamos con sus sentimientos y su sufrimiento. En estos momentos es prioridad favorecer el proceso de adaptación a la nueva situación, y para ello es necesario identificar con precisión los recursos de los que se dispone para afrontar esta etapa llena de incertidumbre que le va a provocar mucha ansiedad. En contextos como estos el apoyo psicológico está orientado a enseñarle al paciente como participar activamente en el proceso de su enfermedad ayudándolo a desarrollar una actitud positiva, activa y esperanzada a fin de lograr la inclusión del cáncer en su historia de vida.

Dr. Adrián P. Fantini

DERECHOS DEL PACIENTE

ACCESO AL TRATAMIENTO

TXT
Dr. Alfredo A. Mayol
Especialista de Derecho de Salud
y asesor legal de la Asociación Civil Linfomas Argentina.

Cuando me piden que me refiera a los derechos de los pacientes en el Derecho de Salud Argentino, la gente se sorprende cuando lo describo como la mejor normativa de América Latina y posiblemente, entre las mejores del mundo en cuanto al alcance de la cobertura.

Me explico: Una cuestion es cuál es el alcance de la cobertura médica y otra la infraestructura hospitalaria. Es en este segundo punto donde la Argentina falla, sin duda por malas políticas presupuestarias que no han alcanzado, felizmente, para deteriorar la excelente calidad médica así como la buena disposición de los trabajadores de la Salud.

"INVITO A LOS PACIENTES, FAMILIARES O SIMPLEMENTE LECTORES A CONTACTARSE CON LA ASOCIACIÓN CIVIL LINFOMAS ARGENTINA PARA PODER NO SÓLO EVACUAR CUALQUIER DUDA QUE PUEDAN TENER, SINO ASESORARSE EN FORMA GRATUITA RESPECTO AL CASO CONCRETO."

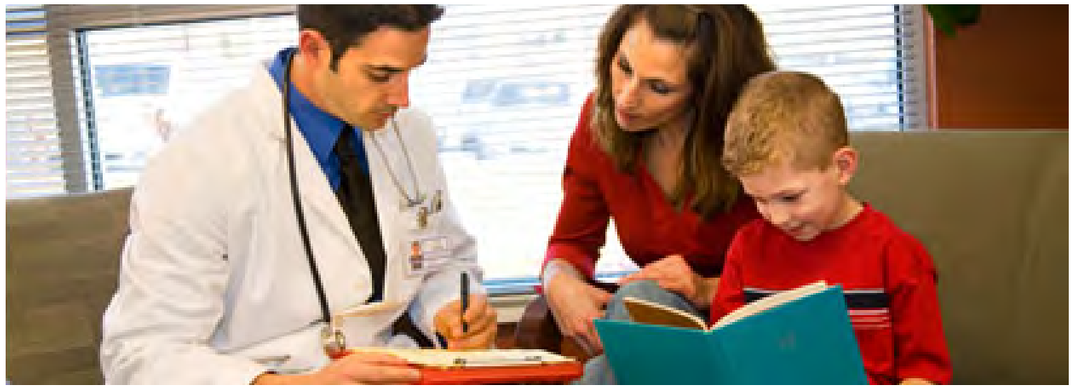
La primera cuestión, vale decir el alcance de la cobertura médica ante las enfermedades de alto impacto en cuanto al costo del tratamiento, ha sido zanjada exitosamente en varios países europeos como Suiza y España en donde se cubre al 100% estas enfermedades, sin perjuicio de la permanente crisis que sufre el sistema.

En otros países como Estados Unidos de América que no han acertado históricamente con la legislación aplicable, no han logrado hasta el día de hoy que se cubra legislativamente a toda la población. Vemos que recientemente Barack Obama intentó incluir a sólo 90 millones de personas en su reforma, beneficiando parcialmente a otro tanto pero sin solucionar el problema para más de 30 millones de personas sin cobertura médica.

La Argentina en el año 2002 sancionó el PMO, Programa Médico Obligatorio, que establecía el piso prestacional básico que debían cubrir los Agentes del Seguro de Salud, las empresas de medicina prepaga y las obras sociales. De hecho, en la Argentina se han sancionado en un breve período las leyes 23660, 23661, 24455, 24754 y las resoluciones del Ministerio de Salud 247/96, 625/94, 301/99, 542/99, 791/99, 939/2000, 201/2002, 310/2004, que terminan de enmarcar el sistema.

Por otra parte, el Estado Nacional resultaba obligado en virtud de la Constitución Nacional de 1994 y los tratados internacionales en materia de Salud, expresamente aceptados por esta como Ley aplicable para la Nación.

Tratándose el Linfoma, para decirlo vulgarmente, de una suerte de cáncer que se origina en los tejidos linfáticos del cuerpo, nos vamos a circunscribir a la cobertura de esta patología por resultar nuestro tema específico. Decíamos entonces que el tratamiento se encuentra cubierto al 100% pero ahora debemos preguntarnos: si existen distintos tipos de tratamientos, **¿Cuáles son los que se encuentran cubiertos?**



¿CUÁLES SON ESOS TRATAMIENTOS CUBIERTOS AL 100% POR RESULTAR MUY ONEROSOS PARA LA POBLACIÓN?

ELLOS SON BÁSICAMENTE LOS SIGUIENTES:

- Medicamentos oncológicos
- Eritropoyetina para insuficiencia renal crónica
- Inmonuglobulina antihepatitis B según recomendaciones de uso del Anexo III
- Drogas para el tratamiento de la tuberculosis
- Cobertura de insulina
- Miastenia gravis
- Anticonceptivos intrauterinos
- Condones
- Medicación destinada al control de los vómitos por el tratamiento de quimioterapia o cualquier tratamiento oncológico
- Medicación analgésica destinada al manejo del dolor de pacientes oncológicos
- HIV, Hemofilia, Hepatitis B y C, Transplantes

Así, el sistema optó por basarse en el principio de la medicina basada en la evidencia, vale decir que el sistema cubrirá los tratamientos que se encuentren empíricamente probados en cuanto a su eficacia, siempre que fueran prescriptos por un especialista médico. La manera de validar objetivamente estos aspectos es recurrir a la autoridad de aplicación que permita validar, en base a estudios randomizados, la efectividad o no de una medicación o de un tratamiento. En Argentina, esta función la cumple el ANMAT (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica) por lo que deberá estarse a los medicamentos aprobados por este Instituto y prescriptos por un médico especialista. Esto no impide por supuesto tratar las excepciones que pudieran darse cuando no sea posible recurrir a estudios randomizados por no haberse realizado éstos, cuestión que deberá estudiarse en cada caso particular.

EN EL CASO DE LOS LINFOMAS LOS DISTINTOS TRATAMIENTOS QUE SE ENCUENTRAN CUBIERTOS SON:

- Quimioterapia
- Radioterapia
- Anticuerpos monoclonales
- Transplante de médula ósea

Hasta aquí, una apretada síntesis para que el paciente pueda comprender cuáles son sus derechos en relación al acceso al tratamiento.

Sin perjuicio de ellos, aprovecho la oportunidad para invitar a los pacientes, familiares o simplemente lectores a contactarse con la Asociación Civil Linfomas Argentina para poder no sólo evacuar cualquier duda que puedan tener, sino asesorarse en forma gratuita respecto al caso concreto.

PREVENCIÓN DEL DENGUE

0800.222.1002
www.msal.gov.ar/dengue

Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

...ES UNA ENFERMEDAD TRANSMITIDA POR LA PICADURA DEL MOSQUITO AEDES AEGYPTI

Cuando el mosquito se alimenta con sangre de una persona enferma de dengue y luego pica a otras personas les transmite esta enfermedad. El contagio sólo se produce por la picadura de los mosquitos infectados, nunca de una persona a otra, ni a través de objetos o de la leche materna. Sin embargo, aunque es poco común las mujeres embarazadas pueden contagiar a sus bebés durante el embarazo.

El Aedes aegypti está presente en recipientes que contienen agua clara y quieta (botellas, floreros, tachos, baldes, palanganas, bebederos de animales, tanques de agua, portamacetas, lonas o bolsas arrugadas, tanques de agua) que se encuentran dentro de las casas y en patios, jardines, balcones y terrazas.

También se cría en lugares públicos tales como cementerios (en los floreros), depósitos de neumáticos, chatarrerías y en cualquier sitio donde haya recipientes en los que se acumule agua quieta.

No se cría en charcos, zanjas, lagos, lagunas o ríos. En esos lugares se crían otras especies de mosquitos que no transmiten dengue. Dado que la presencia de estos mosquitos es una condición para que el dengue circule, gran cantidad de mosquitos es un mayor riesgo.

Al principio de la enfermedad, no se puede saber si el dengue se curará en una semana o derivará en complicaciones tras el período de fiebre. Por lo tanto, se recomienda no automedicarse y estar alerta ante la aparición de los siguientes posibles síntomas:

LA PREVENCIÓN CORRECTAMENTE ENCARADA ES MUY EFECTIVA Y DEPENDE DE TODA LA COMUNIDAD.

SI PRESENTA FIEBRE ALTA O ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS ANTERIORMENTE MENCIONADOS, **NO TOME ASPIRINA O IBUPROFENO Y CONCURRA AL MÉDICO INMEDIATAMENTE.**

RECOMENDACIONES Y CUIDADOS PARA EVITAR LA MULTIPLICACIÓN DEL MOSQUITO

Sin mosquito no hay enfermedad; por eso, el mejor modo de prevención consiste en combatir el vector. Para evitar la multiplicación del insecto es importante eliminar sus criaderos. Para esto, las medidas recomendadas son:

- Eliminar todos los objetos inservibles que puedan acumular agua de lluvia
- Mantenga los elementos útiles en desuso boca abajo
- Vaciar todos los recipientes que contengan agua
- Cambiar el agua de floreros y bebederos de animales
- Evitar colocar botellas plásticas atadas a los árboles
- Refuerce las medidas de limpieza de sus casas.
- Eliminar todos los recipientes pequeños poniéndolos en bolsas plásticas y colocándolas en la vereda en los horarios habilitados.

15 DE SEPT

DÍA MUNDIAL DEL LINFOMA

EL DÍA MUNDIAL DE LA CONCIENTIZACIÓN DEL LINFOMA SE CELEBRA TODOS LOS 15 DE SEPTIEMBRE PARA INFORMAR A LA COMUNIDAD SOBRE LA ENFERMEDAD Y SUS SÍNTOMAS. UN LINFOMA ES UN TUMOR, ES DECIR, UN CRECIMIENTO ANORMAL DE CÉLULAS QUE SE DESARROLLA EN EL SISTEMA LINFÁTICO Y SE DISTRIBUYE POR TODO EL CUERPO: AXILAS, INGLES, CUELLO, TÓRAX Y ABDOMEN. ES IMPORTANTE LA DETECCIÓN PRECOZ, HERRAMIENTA CLAVE PARA UN TRATAMIENTO TEMPRANO.

EN ESTA FECHA TAN ESPECIAL TIENE LUGAR EL "DÍA MUNDIAL DEL LINFOMA" (*WORLD LYMPHOMA AWARENESS DAY*), UN "DÍA DE" CREADO POR LA *LYMPHOMA COALITION* Y QUE LLEGÓ ESTE AÑO, CON EL LEMA: '*PODRÍA SER LINFOMA ¡INFÓRMATE!*'

LYMPHOMA COALITION
Worldwide network of lymphoma groups

Linfomas Argentina es una asociación civil sin fines de lucro de pacientes y familiares de pacientes con linfoma en la Argentina.

Linfomas Argentina es miembro de Coalición Linfoma, la asociación mundial de pacientes que nuclea a asociaciones y organizaciones sin fines de lucro de pacientes y familiares de pacientes con linfoma, leucemia y enfermedades relacionadas. La misión de la Asociación de Linfomas Argentina es divulgar información y ofrecer orientación a pacientes con linfoma y sus familias, de modo de incentivar el conocimiento y conciencia de la enfermedad y mejorar la calidad de vida del paciente.

De hecho, mantener a la población bien informada y conseguir que todos los profesionales sanitarios se impliquen en un correcto diagnóstico del linfoma, son los objetivos principales del Día Mundial del Linfoma de este año. "Con el lema Podría ser linfoma ¡Infórmate! se pretende llamar la atención en la población general sobre el hecho de que el linfoma es un cáncer que puede padecer cualquiera, desde niños a ancianos, hombres o mujeres. Aunque no puede prevenirse, ante la presencia de síntomas se debe acudir al médico de familia, quien descartará que se trate de esta enfermedad o nos dirigirá a un especialista para que realice pruebas más específicas si sospecha que pueda tratarse de un linfoma". En el Día Mundial del Linfoma se quiere ahondar en la importancia de dar a conocer la enfermedad.

Se celebra el 15 de septiembre cada año y es un día dedicado a la sensibilización sobre el linfoma (WLAD – World Linphoma Awareness Day -).

Lanzado en 2004, ahora es ya una fecha establecida en el calendario global de salud, WLAD aporta un enfoque multidisciplinar para médicos, enfermeras, grupos de apoyo al paciente, pacientes y familiares, con la intención de unir esfuerzos en una campaña conjunta que trata de informar al público sobre el linfoma, sus signos y síntomas y cómo afecta esta patología a las vidas de miles de personas en todo el mundo.

Durante este día, en Argentina se realizan actividades tales como las siguientes:

BRIGADAS INFORMATIVAS:

Durante el mediodía se repartirán postales y folletos en las plazas Arenales, Parque Rivadavia, Miserere, Manuel Belgrano y Plaza Irlanda, como también en el Hospital Posadas. También habrá brigadas en Mar del Plata, Punta Lara, Zárate, San Luis, Rio Cuarto y ciudad de Córdoba, Rosario, Tucumán, Mendoza, y Santa Fe.

TALLERES INFORMATIVOS:

Serán gratuitos, a cargo de médicos y podrán participar los pacientes y familiares. En la Sociedad Argentina de Hematología, Julián Álvarez 146, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

A pesar d e ser el cáncer sanguíneo más frecuente cada año mueren en el mundo aproximadamente 200.000 personas como consecuencia de la enfermedad y son diagnosticados unos 350.000 nuevos casos.

SUELTA DE GLOBOS:

El despliegue tiene lugar en la plaza Manuel Belgrano. La charla realizada en la Academia Nacional de Medicina, la suelta de globos y la función del Coro Kennedy en la Biblioteca Nacional en Buenos Aries, fueron el primer paso para congregar a aquellas personas que de diversas formas se ven afectadas por el linfoma y para transmitir un mensaje de vida y esperanza.

Es el momento de dar nuevos pasos en este camino y comenzar a hacer posible dos ambiciosos desafíos: Conformar una asociación de pacientes y familiares de pacientes con linfoma en Argentina y divulgar información clara y confiable acerca de los linfomas para ayudar a salvar vidas y mejorar la calidad de vida.

LOS NUEVOS AFECTOS

TXT
Claudia Bulzomi

"AYUDAR NO ES SÓLO ESTAR AL LADO DEL ENFERMO. ES TAMBIÉN ASISTIR A LOS HIJOS DE QUIEN ESTÁ INTERNADO, QUIENES SUELEN SENTIRSE SOLOS Y MARGINADOS."

Cuando se confirma el diagnóstico de una enfermedad, también se afecta el entorno de quien la padece. Los roles suelen cambiar en una familia y todos los vínculos; no solo los más cercanos, sufren el impacto y se modifican.

Algunas personas que se creían muy cercanas resultan no serlo tanto. Otros, con quienes se tenía un trato más distante y hasta protocolar, sorprenden y se afirman con la tenacidad de un cimiento para ayudar al enfermo.

Estas relaciones se ponen a prueba, involuntariamente, cuando el enfermo permanece largos períodos internados o convaleciente. Allí se ponen a prueba los valores y los vínculos que se han cultivado durante los años de "salud".

Es lógico que quien acompaña también flaquee. Él también necesita contención; apoyo, fortaleza: pasa casi las mismas horas que el enfermo en un centro de salud y su tensión no cede en ningún momento.

Todo cambia. El enfermo abandona sus actividades y su rutina cotidiana. Pero también lo hace su esposo o esposa, los padres, los hermanos, los hijos. Todo comienza a girar en torno al nuevo "protagonista" que es la enfermedad.

Quien asuma el rol de aliviar esa tarea, un pariente lejano, un amigo, un vecino, se convierte en un baluarte importante, su ayuda es invalorable y su contribución, agradecida.

Aquel que contiene y asiste como visitante debe cumplir el rol de dar ánimo, esperanza, afecto y allanar el camino sinuoso por el que atraviesa la familia. Es gratificante contar con esa mano generosa, ayuda a recuperar energías y cargar las "pilas" cuando la lucha es ardua.

Y ayudar no es sólo estar al lado del enfermo. Es también asistir a los hijos de quien está internado, quienes suelen sentirse solos y marginados. Un paseo, una invitación a algún plan divertido, buscándolos en el colegio, acercándoles una cena o un almuerzo es un alivio para los niños y para el convaleciente.

Todos ellos son eslabones esenciales en la cadena de recuperación. Aportan lo que la medicina no da: paz, sosiego, contención, amor. Distraen con sus diálogos y amenizan las largas horas de reposo.

También hay un rol altruista que se convierte en muestras de afecto y generosidad: el de los dadores de sangre. No es fácil encontrarlos. No existen campañas de concientización que ayuden a los demás a entender realmente que donar sangre es donar vida.

La fatigosa tarea de encontrar donantes y la del donante mismo, es una ayuda esencial para el enfermo.

Con unos y otros, la enfermedad no deja de ser la misma. Pero con esas fortalezas, el camino es más fácil de recorrer, menos doloroso y muchísimo menos angustiante. La familia y los amigos son los que convierten el terrible proceso de una enfermedad en un asombroso desafío que es posible superar.

Ningún lazo
une tan fuertemente
dos corazones como
la compañía en el dolor.

R. Southey

EXPERIENCIAS

Desafiando a la vida

NORA WALDMAN

"DESDE ESE MOMENTO SOY PARTE DE ESTE EQUIPO Y ME SIENTO ORGULLOSA DE ESTAR AQUÍ, HACIENDO Y DANDO LO QUE EN AQUEL MOMENTO DE DESCONCIERTO Y CONFUSIÓN ME DIERON A MÍ."

"Lo peor es el momento del diagnóstico…", dicen los que pasaron por una situación similar. Y hoy, después de todo lo ocurrido, puedo decir que sí; que así es. Que la noticia impacta, sacude, que surgen preguntas que no tienen respuestas y que depende de uno empezar a encontrarlas. Así me ocurrió a mí cuando supe que mi papá padecía un LNH. Después de tratar de asimilar la idea de un cambio no esperado en la vida de mi padre y obviamente de "nosotros", su entorno íntimo, comencé a buscar en Internet todo lo referido al tema: información seria y "de la otra", artículos médicos, testrimonios, estadísticos, fundaciones, y por supuesto… "MILAGROS!".

En ese buscar desordenado encontre la Asociación Linformas Argentina y el Sol que la ilumina: Haydee González, Presidenta y una de sus fundadoras. Primero fue sólo un contacto cibernético y luego nos prometimos que finalizado el tratamiento de mi papá, me esperaban para hacer el curso de voluntaria.

Desde ese momento soy parte de este equipo y me siento orgullosa de estar aquí, haciendo y dando lo que en aquel momento de desconcierto y confusión me dieron a mí. Este grupo humano hace "bien al alma", y eso es fundamental para empezar cualquier camino.

Gracias por ayudarme a encontrarlo!"

"LA NOTICIA IMPACTA, SACUDE, QUE SURGEN PREGUNTAS QUE NO TIENEN RESPUESTAS Y QUE DEPENDE DE UNO EMPEZAR A ENCONTRARLAS."

SONIA ÁLVAREZ — Carta abierta al linfoma

"HOY TENGO LA OPORTUNIDAD DE DECIRTE QUE JAMÁS ME DARÉ POR VENIDA"

"A vos... que cambiaste mi vida de la noche a la mañana, que me llenaste de miedos queriendo convencerme de que no tendriá futuro.

A vos, causante de temores, angustias y lágrimas, que te quedaste con mi pelo y algunos sueños pero jamás pudiste apagar mis esperanzas.

Quiero decirte que he encontrado la fórmula con la que te mantengo distante: está compuesta de Fe, Alegría y Constancia. Podrás ganar mil batallas, pero eso no alcanza para triunfar en esta guerra en la que a mí me sobra coraje. Tengo movitos poderosos: seis hijos que me aguardan, amigos, nietos, gente que siempre está a mi lado.

Ya no temo. Con vos aprendí que en la cobardía del hombre que me dejó (asustado por el efecto que causa la sola mención de tu nombre) encontré el valor para enfrentarte y vencerte.

Hoy tengo la oportunidad de decirte que jamás me daré por venida.

Gracias"

LIA VALERI

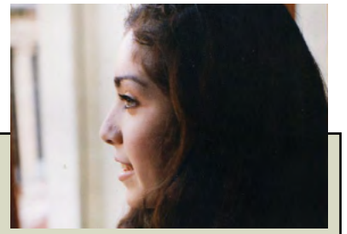
"MI EXPERIENCIA AL COLABORAR EN LA REVISTA DE LA ASOCIACIÓN DE LINFOMAS ARGENTINA"

"Hola Amigos!

Estoy en Remisión Total de un Linfoma de Hodgkin desde el año 1997, hace 13 años.. En aquel entonces la información era escasa, o tal vez los canales informativos eran precarios. Como paciente siempre estuve en la búsqueda del conocimiento de éste enemigo silencioso para poder combatirlo. Con el deseo de devolverle a la vida esta prórroga que me ha dado, me siento altamente entusiasmada con este proyecto que ahora ofrece la Asociación Linfomas Argentina, desde ese pequeño pero gran espacio dedicado a ofrecer cobijo, contención , oídos y hombros a pacientes y familiares de enfermedades onco-hematológicas en el país. Ahora, con el deseo de dar respuestas a las inquietudes que los pacientes y nuestras familias necesitamos antes, durante y post tratamiento, ofrece este material de intercambio y de alto contenido no solo informativo sino de esparcimiento. Ahora existe este lugar en donde podremos compartir experiencias con otros pacientes, con otras familias, intercambiar inquietudes y recibir, por qué no, respuestas y despejar dudas y darnos cuenta que no estamos solos en este trance, que se puede seguir viviendo mientras estás en tratamiento! En este lugar podremos depositar nuestro pensamiento hecho palabra, buscar la palabra del experto, del especialista, de otro como yo o como tú que superó esta etapa, o de otro que está en ella aún y brindar esperanza de vida... poner al alcance de todos, la información necesaria y básica, de manera sencilla y fácil de digerir, inherente a la enfermedad. Invito a todos, familiares y pacientes a formar parte de ella, a enviar sus cartas todo lo que nos recuerde que la vida sigue, que hay esperanza y que en este viaje repentino que nos tocó, si la valija se comparte la carga es más ligera; intercambiar notas de aliento y de alegría, es la mejor arma para vencer cualquier batalla que nos toque librar. Bienvenidos!"

PERSONAS ÚNICAS EN ESTA VIDA QUE NO SOLO COLABORARON PARA CON ESTA REVISTA SINO QUE SE ABREN PARA CONTAR SU EXPERIENCIA E INCENTIVAR LA ESPERANZA.

CONTACTÁTE CON NOSOTROS PARA CONTARNOS TU EXPERIENCIA E INCENITVAR ESPERANZA A QUIENES CONVIVEN CON ESTA ENFERMEDAD.



NOELIA BUSCAGLIA

"GRACIAS ES UNA PALABRA TAN PEQUEÑA..."

"Y una vez lloré... la vida se había llevado mi pelo y con él tantas cosas... mis ojos sólo habían visto 15 abriles, no sabía sufrir. Había algo grande en mí, una fuerza inexplicable que me hacía avanzar, que no me dejaba caer. Sufrí por vez primera, sentí el dolor más grande, recuperé cosas, descubrí muchas, perdí algo. Sentí el olor de la muerte, vi caer gente a mi alrededor, vi el miedo en los ojos de un niño, escuché llorar más que nunca en mi vida, el frío corría por dentro de mi cuerpo... pero lloré cuando se fue mi pelo. ¿Qué había contenido en él? Estaba allí mi juventud, mi adolescencia recién estrenada, mi belleza de niña. Fue como si con él se fuera mi fuerza, fue ver que algo muy malo ocurría; ya que hasta el momento la lucha era interna e intensa, pero un día lloré... porque me miré y vi que había cambiado, que no era sólo por dentro, que había algo más. Nunca había llorado hasta ese día, ¿Por qué? Una vez leí que a un enfermo de cáncer se le permite todo, nada es malo o bueno; como sea que exprese su miedo está bien. Yo reí, bailé, recé, fui a misa, pinté, dibujé, escribí y un día lloré... pensar que faltaba tan poco y la desesperación llegó, fue en un atardecer y al día siguiente en una mañana de septiembre encontré una nota debajo de mi almohada que decía: "Noe, ponete contenta que el 29 es tu última quimio!"

Mi mamá, con su inmenso amor... no quiero ni imaginar lo que sufrió por mí. Tenía pocas palabras pero esa nota la veo todavía en mi mente cuando cierro los ojos; la recuerdo más que a muchas cosas.

Gracias es una palabra tan pequeña..."

El árbol ya fue plantado

Guarania - Marcha.
Letra: Elena Siro

Si subes para Asunción
pregunta al señor Virrey
si puedo plantar un árbol
para mirarlo crecer.
En el Río de la Plata
quiero plantar un laurel.

Por el río que bajaba
la carabela se fue
por debajo de los pájaros
y por encima del pez.
El Virrey no da permiso
para plantar el laurel'.

El árbol ya fue plantado
sin permiso del Virrey
estuvo lleno de pájaros
y se hizo grande el laurel,
estuvo esperando un año
pero se pasaron diez.

Usted me pidio permiso
y yo le pedi al Virrey.
El Virrey escribió a España
para preguntarle al Rey.
El Rey preguntó a la Reina
si plantaban el laurel.

En el laurel volaban pájaros
laurel, laurel, laureles.
Sin el permiso de España
laurel, laurel, laureles.
'¡Que se tire abajo el árbol
si crece a espaldas del Rey!'.

Con el árbol en las manos
estoy cantándole a usted.
Sin el permiso de España
con guitarra de laurel.
Todo el Río de la plata
canta laure, laureles.

DÍA DE PARTO

"La Julia se fue para el baño y se está quejando. ¿Será tiempo ya del parto? Voy a ver cómo está y si me necesita".

-¡Julia! ¿Estás bien? ¿Ya viene?

-¡Sí! Traeme la toalla grande y vestite que nos vamos ¡Rápido!

La Julia sale del baño agarrándose la panza y como puede entra en las chancletas, se pone el batón y aprieta la toalla entre las piernas. Yo pesco mi pantalón, la remera, las ojotas, a la Julia y salimos para el Hospital en la chatita que me prestó el capataz. Voy despacio: tengo miedo, nervios, empiezan a correrme las lágrimas por la cara y el corazón me rompe el pecho.

Llegamos al Hospital: camilla, enfermeros, corridas, una puerta que se abre para la Julia y se cierra para mí.

–Espere tranquilo que ya lo voy a llamar–

Entra el médico por la misma puerta que la Julia y yo salgo a la calle para comprar cigarros. Fumo uno, dos, tres, y, al cuarto, sale la enfermera y me pregunta:

–¿Quiere ver cómo es su hijo?–

Y sin contestar, me tiro a la puerta por donde entró la Julia.

Está más adentro, en la camilla, resoplando y quejándose. Me acerco, le agarro la mano, le beso la frente sudada, hago fuerza con ella y ¡por fin! aparece mi hijo.

Ahora lloramos y nos reímos los dos al mismo tiempo: a los 45 años, un macho de 3kg, fiero como yo y bueno como la Julia, me va a decir "papá". Tiro con bronca el paquete de cigarros y levanto a mi hijo hasta mi corazón.

María Camen Carbajo

Tríptico con mujer Africana y Textura

Técnica Acrílico y material de relieve

PARA ESTE TRÍPTICO SE UTILIZARON:
UN BASTIDOR DE **30x40 CM**
Y DOS DE **50x70 CM**.

30x40cm

El diseño está apaisado para lograr mejor composición al colgarlo sobre la pared.

Las figuras de líneas rectas fueron elegidas al azar: rectángulos sin medida especial para dar una textura y un color distinto en cada uno.

La textura, aplicada como líneas fue hecha con enduido plástico; para aplicarlo se utilizó una jeringa pequeña. Los dibujos son simples y a mano alzada.

La figura africana, tiene de fondo lo que sería un escudo de guerrero. Las texturas utilizadas, también con enduido plástico; le dieron movimiento a la pieza: diseños sencillos para representar el labrado de un escudo metálico: puntos, pequeñas líneas etc. El color turquesa distingue la figura oscura y contrasta con el naranja del traje.

El Sol del otro extremo, también está texturado; tiene los colores del atardecer y se acentúa con una pátina ocre metalizada que da la sensación del brillo solar.

La figura humana continúa en el otro bastidor así como los fondos.

50x70cm

Para trabajar sobre el bastidor rectangular de 50x70, debemos tener en cuenta cómo vamos a ubicar el tríptico en la pared. Podemos hacer un bosquejo en un papel para ayudarnos a elegir la ubicación y ver, de acuerdo con eso, cómo continuamos con la figura y los fondos. No aconsejo colores porque la creación nos permite elegir una gama infinita. Este segundo bastidor también tiene figuras rectangulares de medidas elegidas al azar. Los colores se repiten exceptuando el turquesa; predomina el manteca pero está texturado y manchado con tierra sombra. Se usó el naranja, un color típico de África, que asociamos con el calor, el desierto, y lo prodigioso de la naturaleza de esa parte del mundo. La pátina del sector anaranjado es oro a la cera y ocre en polvo aplicado también con cera en pasta. Se aplicó con pincel siguiendo la línea del rectángulo alargado y angosto.

50x70cm

La última pieza es un bastidor del mismo tamaño que el anterior aunque esto no es determinante. Usamos el naranja y el amarillo, para darle continuidad a la obra. Las texturas se expresaron con un diseño animal print, de cebra y leopardo; ambas son fantasías que no remiten exactamente el pelo de los animales elegidos. La piel de cebra tiene un fondo de blanco antiguo y las manchas son negras. El leopardo tiene un fondo manteca, con manchas en tierra tostada y tierra sombra. Para imitar los pelos, se pintó un rayé de amarillo, blanco y manteca.

> “ES UN TRABAJO MUY DECORATIVO, PODEMOS USARLO PARA DECORAR UNA PARED IMPORTANTE. ESPERO QUE LO PRACTIQUEN Y MANDEN FOTOS.”
>
> Silvia Pedrosa
> Artista plástica

30x40cm

50x70cm

50x70cm

CRUSTÁCEOS PARA GRANDES OCASIONES

CEVICHE DE CAMARONES O LANGOSTINOS

INGREDIENTES

- 1kg de camarones o langostinos
- 2 tazas de jugo de naranja ácido o 1 taza de limón
- 1 ají verde sin semillas
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande
- 1 palta
- Sal y pimienta a gusto

AGREGADOS OPCIONALES

- 1 manzana verde pelada y picada
- 2 palmitos picados
- Mayonesa

MODO DE PREPARACIÓN

Picar el ají verde bien fino quitándole las semillas. Picar también la cebollas en pluma o bien fina. Pelar el tomate, quitarle las semillas y picarlo bien fino. Trozar la palta y luego aplastarla para formar un puré. Si los langostinos o los camarones son muy grandes, trozarlos. En un recipiente mezclar todo estos últimos ingredientes y agregarle las tazas de jugo de naranja o de limón. Sazonar con sal y pimienta a gusto. Dejar reposar una a dos horas antes de servir.

PRESENTACIÓN

Servir sobre una porción de palta una cuchara de mayonesa y por encima el crustáceo. Colocar sobre el mismo los ingredientes picados y decorar espolvoreándo el ají verde.

PUBLICIDAD CALLEJERA DE LINFOMAS ARGENTINA

Mural del Día de Mundial del Linfoma 2009 realizado por "Topo" un talentoso graffitero

Puesta en Acción
CONSULTORA ARTISTICA TEATRAL
www.puestaenaccion.com.ar
puestaenaccion@gmail.com

Centoira
Galeria de Arte
MIEMBRO DE LA ASOCIACION ARGENTINA DE GALERIAS DE ARTE

French 2611 (1425)- Bs.As
Fax: (0054-11) 4805-5603
Tel: (0054-11) 4805-9542
centoira@artecentoira.com.ar
www.artecentoira.com.ar

(diseño gráfico & web)
lcdesign
(graphic & web)
laura.s.chocho@gmail.com
www.lcdesign.com.ar/1.htm

DONACIÓN FLIA FERREIRO

DONACIÓN FLIA GARABATOS BONARDA

DONACIÓN FELISA C. DE PALACIOS

MUNDUS

YPF
ESTACION DE SERVICIO AUTORIZADA
JONTE 3386 S.R.L.
ALVAREZ JONTE 3386 Esq. LLAVALLOL - (1407) CAPITAL FEDERAL - TEL. 4566-1883

Para distraerse

En la segunda línea horizontal aparecerá el nombre de _____ _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
C																	
L																	
I																	
M																	
A																	

1. Condiciones atmosféricas de una región
2. Capital de Perú
3. Solo en una especie
4. Esfuerzo, entusiasmo para lograr algo
5. Santo ..... de Aquino
6. Sentimiento
7. Señoras
8. Porción de tierra rodeada por agua
9. Temperatura elevada
10. Obra de .....
11. Ángulo menor que uno recto
12. Trozo de árbol destinado al fuego
13. Seres
14. Usado en medicina como anestésico y antiespasmódico
15. Percibirás sonidos
16. Semillas aromáticas, de sabor agradable. Se maceran en alcohol
17. Hacer silencio

SÍLABAS

A · A · A · A · AR · CA · CA · CLI · CO · DO · É · EN · FAN · GU · IS · LA · LE · LI · LOR · LLAS · MA · MA · MÁS · MAS · MOR · NI · NÍS · ÑO · OI · RÁS · TE · TES · TER · Ú

Solución: 1. Clima 2. Lima 3. Único 4. Afán 5. Tomás 6. Amor 7. Damas 8. Isla 9. Calor 10. Arte 11. Agudo 12. Leña 13. Entes 14. Éter 15. Oírás 16. Anís 17. Callar

La palabra que se forma es: Linfomas Argentina

ADIVINANZAS BORGEANAS

Jaime Poniachik

1. Por el aire andan plácidas montañas
o cordilleras trágicas de sombra
que oscurecen el día

_____

2. Todo acontece y nada se recuerda
en esos gabinetes cristalinos
dónde, como fantásticos rabinos,
leemos los libros de derecha a izquierda

_____

3. En los acordes hay antiguas cosas:
el otro patio y la entrevista parra.
(detrás de las paredes recelosas
al Sur guarda un puñal y una guitarra.)

_____

4. Soy una pieza de limado acero
mi borde irregular no es arbitrario
duermo mi vago sueño en un armario

_____

5. Ni el esplandor del carencioso tigre
ni del jaguar los signos prefijados
ni del gato el sigilo. De la tribu
es el menos felino, pero siempre
a encendido los sueños de los hombres

_____

6. En la pública luz de las batallas
otros dan su vida a la patria
y los recuerda en el mármol
yo he errado oscuro por ciudades que odio

_____

Solución: Adivinanzas Borgianas 1. Nubes 2. Espejos 3. Tango 4. Llave 5. León 6. Espía

FAMOSOS Y LINFOMAS ARGENTINA

GRACIAS POR APOYAR NUESTRAS CAMPAÑAS

Julián Weich

Nuestro Equipo

Germán Orozco

La Selección Masculina de Hockey

Anacleto Moles

Gracias a todos!!!

Coco Silly

Todos juntos

Georgina Barbarossa

Alejandro Fantino

Jorge Ibañez · G. Barbarossa · A. Brodsky · Daniel Gómez Rinaldi

Raúl Portal

El Seleccionado Nacional de hockey, las “Leonas”

ACERCATE A LINFOMAS ARGENTINA

TXT
Lic. María Victoria Patxot
Licenciada en Psicología de la UCA
M9266

Hace ya muchos años, cuando decidí estudiar psicología fue porque quería ayudar a las personas con sus problemas a lo largo de la vida.

La Asociación de Linfomas Argentina colabora para hacer realidad ese objetivo. Las entrevistas de orientación para pacientes oncohematológicos que allí realizamos, intentan brindar ayuda en un momento muy difícil de la vida: el de la aparición de la enfermedad y su tratamiento.

Las personas que consultan acuden cuando fueron recientemente diagnosticadas, cando están en pleno tratamiento o cuando ya lo terminaron. A veces vienen los enfermos solos, otras están acompañados o sus allegados, otras veces vienen sólo los parientes.

Nuestra tarea es adecuar las intervenciones a cada caso en particular, teniendo en cuenta la historia personal, el momento de la vida que atraviesan, y la etapa de la enfermedad en la que se encuentran.

Para algunas personas con una entrevista es suficiente, otras son derivadas a psicoterapia de acuerdo a sus recursos y necesidades, y otras vuelven a una segunda entrevista para seguir conversando sobre los temas que los preocupan.

Lo más importante para nosotros es que quien consulta se sienta escuchado y contenido, y sobretodo, esperanzado.

"NUESTRA TAREA ES ADECUAR LAS INTERVENCIONES A CADA CASO EN PARTICULAR, TENIENDO EN CUENTA LA HISTORIA PERSONAL, EL MOMENTO DE LA VIDA QUE ATRAVIESAN, Y LA ETAPA DE LA ENFERMEDAD EN LA QUE SE ENCUENTRAN."

LINFOMAS ARGENTINA
www.linfomasargentina.org
0800-555-5463
Montañeses 1954 3ro.C - Cap.Fed

CONTACTÁNDONOS

- Publicaciones
- Día Mundial del Linfoma
- Campañas de prensa
- Acciones de difusión en espacios públicos

DIRECCIÓN
Montañeses 1954 3°C
Belgrano - Capital Federal

HORARIOS
De lunes a viernes
de 8:30 a 12:30 hs.

CONTACTO
0800-555-5463
info@linfomasargentina.org
www.linfomasargentina.org

CÓMO LLEGAR
Colectivo: Líneas 15-29-38-41-44-57-59-63-65-67-68-80-113-114-152-161-168-184-194.
Tren: Línea Mitre.
Estación: Belgrano C

RELACIONES INTERINSTITUCIONALES

LINFOMAS ARGENTINA EN:

SAN MIGUEL DE TUCUMÁN (TUCUMÁN)
FECHA: 1 al 4 de octubre de 2010
A CARGO DE: Dra. Haydeé González, Dr. Alfredo Mayol, Myrtha N. Amaya.
Con objeto de crear una representación de nuestra Sede en el interior.

5° FORO DE ALIANZA LATINA (MONTEVIDEO, URUGUAY)
FECHA: 11 y 12 de noviembre de 2010
A CARGO DE: Myrtha N. Amaya
En representación de Linfomas Argentina.

ROSARIO (SANTA FE)
FECHA: 18 y 19 de noviembre de 2010
A CARGO DE: Dra. Haydeé González, Dr. Alfredo Mayol, Myrtha N. Amaya.
Con objeto de crear una representación de nuestra Sede en el interior.

VICTORIA (ENTRE RÍOS)
FECHA: 19 de noviembre de 2010
A CARGO DE: Dra. Haydeé González, Dr. Alfredo Mayol, Myrtha N. Amaya.

ORLANDO (ESTADOS UNIDOS)
FECHA: primera semana de diciembre de 2010
A CARGO DE: Dra. Haydeé González
En representación de Linfomas Argentina en la reunión de Linfomas Coalition y en el Congreso Americano de Hemtaología.

LINFOMAS
ARGENTINA

www.linfomasargentina.org

0800-555-5463

Montañeses 1954 3ro. C - Cap. Fed