

José Coloma y Míriam Jiménez: "AcMAVI necesita una sede para poder ofrecer más servicios a las mujeres con cáncer de mama"

17/10/2021



José Vicente Coloma y Míriam Jiménez forman parte de la directiva de AcMAVI como presidente y vicepresidenta. Ambos iniciaron en el año 2015 una cruzada contra el cáncer de mama para recaudar fondos destinados a la investigación y acompañar a las mujeres que padecen esta enfermedad. Todo empezó con la idea de editar el primer calendario solidario para el año siguiente y, desde entonces, no han parado de crecer hasta convertirse en una asociación de referencia en el Vinalopó que ha ayudado a cientos de mujeres. José Coloma es, además,

el jefe de la Unidad de Patología Mamaria del Hospital General de Elda, por lo que conoce en primera persona la problemática que viven las mujeres con cáncer de mama, a las que atiende con una gran humanidad y cercanía. Míriam es peluquera, aunque AcMAVI le ocupa buena parte de su tiempo, donde pone todo su corazón en ayudar a las mujeres que pasan por un cáncer de mama ya que supo lo que era cuando vivió la experiencia con su madre.

La próxima semana inauguran en el vestíbulo del Hospital una exposición con las fotografías de las mujeres que han participado en el calendario de 2021, todas hechas por Raúl Barrero. El martes celebrarán el Día Mundial del Cáncer de Mama con la lectura de un manifiesto, que leerán miembros de AcMAVI en los ayuntamientos de Elda y Petrer y la puesta de lazos rosas por sus voluntarias a la población.

No es común que un médico se implique tanto con sus pacientes, ¿por qué se puso al frente de AcMAVI?

José V. Coloma: La verdad que todo empezó con la realización del primer Calendario Solidario de Cáncer de Mama 2016. Nuestra vicepresidenta Miriam Giménez muy sensibilizada con este tema, dado que su madre era paciente, quería de alguna manera participar en la lucha contra la enfermedad. En una de las consultas rutinarias me comentó qué podía hacer y de ahí surgió la idea de un calendario tal y como hacían otros colectivos. La realización de las sucesivas ediciones nos planteó la necesidad de crear una entidad dedicada a la atención a pacientes con cáncer de mama. De ahí surgió AcMAVI y con ello mi designación como presidente.

Desde que se puso en marcha la asociación, ¿a cuántas mujeres han ayudado desde AcMAVI?

Miriam Jiménez: AcMAVI se constituyó como asociación en el año 2015, con la presentación del primer Calendario Solidario cáncer de mama, un proyecto que nació para recaudar fondos para la investigación. A partir de ese momento nos dimos cuenta de las muchas necesidades que tienen las pacientes de cáncer de mama, necesidades que como asociación podíamos contribuir a mejorar. Es difícil decir un número, pero con seguridad, hemos ayudado a cientos de ellas, ya que desafortunadamente el índice de cáncer de mama es muy elevado y AcMAVI da cabida a pacientes de toda la comarca.

AcMAVI es un espacio de encuentro en el que las mujeres que lo necesitan pueden hablar con otras que han pasado por la enfermedad, ¿por qué es esto tan importante?

José V. Coloma: Cuando una mujer conoce que tiene cáncer de mama se le vienen a la cabeza muchas preguntas y toda su vida y su futuro se nubla. Poder hablar con otras pacientes que han pasado o están pasando por lo mismo aclara muchas de las dudas y se ve el presente y el futuro con más positividad. AcMAVI, como bien dices, es un espacio de encuentro que facilita esta comunicación entre pacientes tan gratificante y este

es uno de los principales objetivos de nuestras actividades.

El calendario anual es la insignia de AcMAVI, ¿que otras actividades ofrecen?

Miriam Jiménez: El calendario es un proyecto en el que involucramos a 12 pacientes cada año para vivir una experiencia que es mucho más que una foto, es un proyecto de convivencia, casi una terapia de grupo. Realizamos otras actividades como acompañamiento a pacientes, talleres de asesoramiento estético oncológico, psicólogo, donación de prótesis de mama de primera puesta, donación de prótesis capilares a personas sin recursos. De manera eventual realizamos otras actividades como clases de zumba, yoga, meditación o talleres de manualidades.

¿Cuál es la principal limitación de AcMAVI?

Miriam Jiménez: No disponer de una sede propia, donde podríamos realizar reuniones, talleres o actividades deportivas, tan necesarias en la recuperación del cáncer de mama. Nos gustaría reunir todos los talleres en un mismo espacio, ya que tenemos profesionales de la salud que se ponen en contacto con nosotros para ofrecer sus servicios voluntarios como fisioterapeutas, o más lúdicos como clases de teatro, y no podemos realizar nada de esto al no disponer de un lugar para ello.

¿Qué representa para las mujeres salir en el calendario?

Miriam Jiménez: Desde que comenzamos con el primer calendario, entendimos que este proyecto era mucho más que unas páginas con fotos de pacientes de cáncer de mama para recaudar fondos. Muchas de ellas dicen que es una manera de devolver lo que durante su enfermedad han recibido de apoyo y solidaridad, pero sobre todo ellas son un ejemplo de valentía, ya que ponerse delante de una cámara y decir yo tengo cáncer en primera persona no es nada fácil. Sobre todo son una ventana a la esperanza para que otras mujeres que vayan a transitar ese camino, se sientan acompañadas cada mes por alguien que ya lo ha hecho o sigue caminando.

El cáncer de mama se está detectando en mujeres cada vez más jóvenes. ¿Se puede hacer algo para prevenirlo?

José V. Coloma: No existe ningún método conocido que evite la aparición del cáncer de mama. La única forma de "prevenirlo" de alguna forma, es realizar una detección del mismo en fases muy iniciales. Esto permite aumentar

el porcentaje de curaciones. Para ello existe el programa de mamografías cada 2 años que se realizan a todas las mujeres entre los 45 y los 69 años. Parece ser, según algunos estudios, que está aumentando el número de casos en edades más jóvenes. Quizá se debería plantear disminuir la edad de inicio de la primera mamografía a los 40 años.

¿Se conocen las causas del cáncer de mama?

José V. Coloma: No se conoce la causa que hace que aparezca el cáncer de mama. Sin embargo la dieta hipercalórica rica en grasas animales y pobre en fibras, la obesidad en mujeres postmenopáusicas así como el sedentarismo, parecen aumentar el riesgo de padecer cáncer de mama. Estudios recientes demuestran que una dieta equilibrada rica en fibra (fruta, verduras, cereales) y la realización de ejercicio físico de forma regular ayuda a proteger contra enfermedades cardiovasculares, la obesidad y diversos tipos de cáncer, entre ellos el de mama.

¿Cuántos casos se diagnostican en nuestro Hospital al año?

José V. Coloma: En el departamento de salud de Elda se diagnostica una media de 145 casos al año. Es un porcentaje similar al que se da en el resto de España. Una mujer de cada 8 padecerá cáncer de mama a lo largo de su vida.

El porcentaje de curaciones es alto, ¿qué es lo más importante para que la recuperación sea total?

José V. Coloma: El porcentaje de curaciones está en torno al 85 %, que es efectivamente una cifra muy alta. El factor más importante es detectar el cáncer de mama en fases muy iniciales. Y para ello es fundamental acudir a las unidades donde se realizan mamografías cada 2 años a partir de los 45. Y sobre todo la autoexploración mamaria para detectar cambios en ellas como puede ser induraciones, nódulos o retracciones cutáneas. No olvidar que para notar esos cambios en la mama, es necesario conocer como es ésta en condiciones normales.

La mayoría de las mujeres se cura, ¿cuáles son los mensajes que os llegan de ellas cuando han superado la enfermedad?

Miriam Jiménez: El mejor de los mensajes que nos llega de ellas es la esperanza, lo mucho que han crecido y aprendido durante este duro proceso en sus vidas y las ganas de seguir colaborando en nuestra asociación para acompañar a otras mujeres que sean diagnosticadas, que no sientan solas y que vean en ellas que afortunadamente hoy en día, el cáncer de mama, en la

mayoría de los casos, se puede curar. No obstante, siempre hablamos de mujeres, pero cabe recordar que el cáncer de mama también afecta a hombres y, aunque su incidencia es muy baja, también estamos aquí para ellos, de hecho, en nuestro primer calendario salió un paciente hombre.

Como presidente de AcMAVI, ¿qué es lo más bonito que le ha dicho una mujer o su familia?

José V. Coloma: Más que como presidente de AcMAVI me han dicho cosas como médico dedicado al cáncer de mama. Recuerdo una paciente que me dijo que "gracias a esta enfermedad había tenido el placer de conocerme", imagínate lo que se puede sentir. Muchas veces la simple palabra de agradecimiento al decir "gracias" es lo suficientemente bella. En otras ocasiones algunas pacientes al despedirse de la consulta les ha salido del corazón y me han dicho "le puedo dar un beso", como muestra de cariño. También me encanta cuando se dirigen a mí como "mi doctor favorito".

¿Cuál es el siguiente paso que necesita dar AcMAVI para seguir creciendo?

José V. Coloma: Actualmente una de nuestras necesidades fundamentales es contar con un local adecuado para poder llevar a cabo nuestras actividades y poder proyectar muchas de ellas que precisan de un espacio en condiciones. Para ello necesitamos que los organismos públicos se impliquen. En concreto nuestro referente son los ayuntamientos de nuestra zona. Su colaboración es fundamental para esta tarea y disponer de un local donde poder llevar a cabo todas las actividades sería ese gran paso que necesita AcMAVI para crecer.

¿Se están produciendo avances en la investigación para curar el cáncer de mama que permitan tratamientos menos agresivos?

José V. Coloma: Sí, sí, sin lugar a dudas. Los avances y los estudios en grandes series de pacientes está permitiendo llevar a cabo tratamientos menos agresivos. Tanto en el campo de la cirugía como de la oncología. Se ha visto que en algunas ocasiones se estaba "sobretrotando" a algunas pacientes. El problema residía en conocer cuando se producía esta situación. Hoy en día tenemos herramientas para realizar un estudio en determinados tipo de tumores que nos permite decidir el plan de tratamiento más adecuado. Con ello se evita tratamientos agresivos como puede ser la quimioterapia.

¿Sería necesario invertir más en investigación?

José V. Coloma: Invertir en investigación es

fundamental. No hay otra forma de mejorar resultados. Los estudios son muy caros y de larga duración y cualquier incentivo aplicado a la investigación a la larga traerá buenas perspectivas.

¿Tienen un voluntariado para las personas que quieran colaborar con AcMAVI?

Miriam Jiménez: Tenemos un grupo de voluntariado que crece cada día. Con el covid-19 todo esto quedó un poco en suspenso, pero poco a poco vamos retomando todas las actividades del voluntariado, y cualquier persona que le apetezca colaborar con nosotros tiene la puerta abierta.

¿Cómo es su relación con la Asociación Española contra el Cáncer?

Miriam Jiménez: Desde que AcMAVI comenzó su andadura, encontramos en la AECC y en su presidente entonces, Regino Pérez Maruenda, un gran apoyo cada vez que tocamos a su puerta, así como de Pilar e Isabel, psicóloga y coordinadora, respectivamente. Y así

deseamos que continúe con la nueva junta directiva, ya que entendemos que todos trabajamos en la misma dirección y para la misma causa.

Están implantados en Elda y Petrer, ¿cuál es la implicación de sus ayuntamientos?

Miriam Jiménez: Tanto en la Concejalía de Salud de Petrer como la de Elda siempre hemos encontrado apoyo para la realización de proyectos que tuvieran implicación municipal, como la cesión de espacios para la realización de talleres, teatro o campañas para la concienciación en la lucha contra el cáncer de mama, pero las necesidades de las pacientes son muchas y desde AcMAVI no nos queda más que seguir reclamando a las autoridades municipales mayor implicación en la lucha contra el cáncer de mama, ya que, como decía, desafortunadamente las pacientes cada vez son más y también la ayuda que necesitan. Nos parece que una enfermedad tan presente necesita una asociación con una sede propia donde poder llevar a cabo muchos proyectos ya que las cifras son bastante duras, y es que 1 de cada 8 mujeres padecerá cáncer de mama.