







# UN NUEVO SIGNIFICADO *de la VIDA*

DICCIONARIO DE LA MUJER  
CON CÁNCER DE MAMA

Yo  mujer  
Corporación  
Cáncer de mama  
CHILE

Con la colaboración de

 Pfizer



## PRÓLOGO

---

**D**urante 16 años, la Corporación Yo Mujer ha otorgado educación en la enfermedad y apoyo emocional a la mujer con cáncer de mama y su familia. Nuestra labor, caracterizada por un abordaje serio y responsable de la enfermedad y por un trato digno, cálido y respetuoso, se encuentra cimentada sobre la férrea convicción de que la información, como proceso constante, la psicoeducación y el apoyo integrando al grupo familiar, son pilares fundamentales para sobrellevar la crisis que puede significar la enfermedad, sus tratamientos e implicancias.

Cada día, recibimos mujeres asustadas por la desinformación o por alguno de los múltiples mitos que rodean a esta patología, atemorizadas por sus propios sentimientos, ocultando parte importante de sus pensamientos y silenciando su experiencia de enfermedad, porque muchas veces esta vivencia se contrapone con el discurso social sobre cómo una paciente “debe” enfrentar el cáncer de mama, sobre lo que “causa” o “mejora” la enfermedad y sobre qué es “lo correcto” que el entorno haga (o no haga) para apoyarla.

---

## *Prólogo*

Es por esta razón que como Corporación, hemos ido plasmando por diferentes vías, y gracias a un proceso de reflexión y análisis crítico constante, una forma de abordar el cáncer de mama que atraviesa desde nuestras campañas educativas y de comunicación social, hasta nuestras intervenciones que buscan cambiar la relación de la sociedad con la enfermedad.

En este contexto nace este libro, en el que confluyeron motivaciones, ideas, experiencias y la necesidad de todos quienes construimos este proyecto, de que la voz de las mujeres con cáncer de mama en distintos estadios de su enfermedad, fuera escuchada y visibilizada.

Estas 21 mujeres, estas 150 palabras, develan cómo el cáncer es un punto de inflexión en sus historias y la de sus familias y cómo la vida puede resignificarse en la mayoría de sus dimensiones, en presencia de la enfermedad. “Un Nuevo Significado de la Vida”, nos acerca a la construcción de una mirada más amplia sobre el cáncer de mama, más lejana de los estereotipos y más cercana a la vivencia de quienes transitan por esta experiencia. Este libro es una oportunidad para pacientes, familiares, amigos, compañeros de trabajo, equipos tratantes y también personas que no están relacionadas directamente con la enfermedad; una oportunidad para constituirnos como una sociedad más respetuosa, contenedora y atenta a las necesidades de las mujeres que han vivido o se encuentran hoy viviendo un cáncer de mama, como también es una invitación a reflexionar sobre cómo todos nosotros podemos re-significar aspectos fundamentales de nuestra vida, tras nuestras propias experiencias de dolor.

Daniela Paz Rojas Miranda  
*Psicóloga-Psicooncóloga*  
*Corporación Cáncer de Mama Yo Mujer*

---





**E**ste libro es producto de un esfuerzo conjunto que a fines del año 2015 inició un grupo de mujeres que se atrevieron a pensar distinto y que iniciaron una alianza no tradicional de trabajo que congregó a la Corporación Yo Mujer, Pfizer Chile y 21 mujeres chilenas. El objetivo propuesto: actuar para mejorar la calidad de vida de las mujeres que hasta hoy les ha tocado o les está tocando vivir un cáncer de mama y de aquellas a las que les tocará pasar por esta situación en el futuro.

Ésta es la primera vez que Pfizer en Chile, colabora con el desarrollo de una campaña de concientización social de esta envergadura y lo hace comprometiéndose con el tipo de cáncer que más vidas cobra al año entre las mujeres chilenas: el cáncer de mama. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo considera uno de los mayores problemas de salud pública de las mujeres que viven en países desarrollados o en vías de desarrollo y por lo mismo, no se cansa de hacer un llamado a todos los actores que tienen un rol importante que jugar en el plano de las políticas públicas de salud, a involucrarse con esta causa. Este diccionario llamado “Un Nuevo Significado de la Vida” es justamente eso, la manifestación palpable del fuerte compromiso frente a esta realidad por parte de Pfizer, la Corporación Yo Mujer y de 21 grandes mujeres chilenas con cáncer de mama.

Mujeres fuertes que nos están diciendo no solo que están vivas, sino que además han decidido ser protagonistas de su enfermedad y de la manera que el resto de la sociedad la conoce y se vincula con ésta.

---

Mujeres que están dispuestas a desafiar el rol más pasivo al que tradicionalmente son relegadas en su condición de “pacientes” o de “receptoras de cuidado” y así aportar permitiéndonos avanzar hacia una situación en nuestro país, en donde ellas pasen a cumplir un rol importante en las definiciones sociales y de políticas de salud relacionadas con el cáncer de mama.

Mujeres que entienden que el máximo de información de calidad sobre su enfermedad se traduce en un empoderamiento que les permitirá tomar decisiones sobre la mejor manera de vivir su realidad, escoger entre las opciones que tienen al alcance y actuar en consecuencia.

Mujeres con cáncer de mama que se entienden a ellas mismas como agentes activas del cambio y que al ser las protagonistas de este libro, están contribuyendo a visibilizar sus vivencias, miedos, alegrías, sueños, necesidades, tristezas, pero sobre todo, sus ganas de seguir viviendo junto a sus seres queridos.

¿Quién más apropiado que ellas para hablarnos de las necesidades y vivencias que se tienen desde el minuto cero que se les diagnostica esta enfermedad? Nadie mejor que ellas para invitarnos a resignificar nuestra actual comprensión del cáncer de mama y así permitirnos avanzar como país, desde sus palabras de mujer.

Francisca Florenzano Valdés  
*Directora Asuntos Corporativos*  
*Pfizer Chile*

---





# abrazo:

De *brazo*.

Acción y efecto de abrazar (Estrechar entre los brazos)

“

*Red de lazos que te unen con las personas, capaz de contener, recomponer y sanar.*

*Intensa necesidad durante los momentos de mayor vulnerabilidad.*”

Aa

## aceptación:

1. Del lat. *acceptatio*. Acción y efecto de aceptar.
2. Una aprobación, aplauso.

“No enojarse ni con Dios, ni con la vida y reconocerse como un ser humano vulnerable como cualquier otro que puede ser afectado por esta u otra enfermedad.”

“Nunca sabes cuándo una situación se puede convertir en un verdadero regalo en tu vida”.

## acompañar:

De *compaña*. Estar o ir en compañía de otra u otras personas.

“Respetar con amor las etapas de cada proceso, entendiendo que los ritmos personales marcarán los tiempos.”

## actitud:

Del lat. *actitūdo*. Postura del cuerpo, especialmente cuando expresa un estado de ánimo.

“Decisión personal de dejarte llevar por la simple alegría de querer vivir.”

## adiós:

De *a Dios*. Despedida al término de una conversación, misiva, etc.

“Una palabra que no quisiera decir, una instancia a la que no quisiera llegar, un momento que no quisiera vivir.”

## agotamiento:

Der. *de gota*. Acción y efecto de agotar o agotarse. Cansar extremadamente.

“Flaqueza transitoria de nuestro ser físico y espiritual.  
Carga de todo el proceso por el que pasamos.”

## agradecer:

De *gradecer*. Mostrar gratitud o dar gracias.

“Expresión de humildad.

Es enfocarse en la oportunidad de despertar cada mañana, reconociendo la importancia del esfuerzo, la energía y el amor de los demás.”

## alegría:

De *alegre*. Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores.

“Gozo en el alma y de cada momento.”

*“Es un sentimiento que recobró vida después del cáncer, que me permitió reconocer la insignificancia de tantas preocupaciones y darme cuenta que la vida era mucho más simple de cómo la vivía”.*

## aliento:

Del lat. *alenitus*. Vigor del ánimo, esfuerzo, valor.

“Nuestros hijos, familia, pareja y amigos.”

## alivio:

Del lat. *tardío alleviãre*. Atenuación de las señales externas de duelo una vez transcurrido el tiempo de luto riguroso.

“Comprender que la palabra cáncer no es sinónimo de muerte.”

## alma:

Del lat. *anīma*. Principio sensitivo que da vida e instinto a los animales, y vegetativo que nutre y acrecienta las plantas.

“Nuestra esencia. La representación más pura y simple de quienes somos y que cobija nuestros sentimientos más profundos.

Es la luz que nos hace brillar por nosotras mismas.”

## amigos:

Del lat. *amīcus*. Adjetivo para dirigirse a una persona, aunque no se conozca o no haya relación de amistad.

“Espacio de libertad de expresión: a quienes puedo reclamar por lo que estoy viviendo, reírme hasta de mi misma y guardar silencio, si es lo que necesito. Aquellos que siguieron estando aún cuando acompañarme ya no era un panorama entretenido.”

## amor:

Del lat. *amor*. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.

“La razón que le da sentido a todo lo que hacemos. El afecto incondicional de las personas que nos rodean y los que a lo lejos, nos acompañan siempre.”

## anuncio:

Del lat. *annuntiāre*. Soporte visual o auditivo en que se transmite un mensaje publicitario.

“Momento en que nos enfrentamos a transmitir a nuestros seres queridos, lo que nos está ocurriendo.

**El cáncer no solo nos diagnostica a nosotras sino también a todo nuestro entorno.”**

*"Creo que nunca había sentido más pena que tener que decirle a mis papás, las personas que me dieron la vida, que ésta estaba en juego.... Fue un momento muy triste ser portadora de una pena tan grande... Me hacía sentir culpable..."*

## apoyo:

*De apoyar.* Fundamento, confirmación o prueba de una opinión o doctrina.

“**La mano que acoge y afirma el ánimo,**”

*“A veces necesito que no digas nada... Quédate a mi lado y escúchame llorar”.*

---

## atención:

Del lat. *attentio*, Cortesía, urbanidad, demostración de respeto u obsequio.

“**Entender lo verdaderamente importante. Aprender a focalizarme, vivir la vida menos estresada, aprovechar de mejor manera el tiempo con las personas que quiero y haciendo las cosas que realmente gozo.**”

# autoconcepto:

De *auto-* y *concepto*.

Opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor.

“Reconocer quién eres en medio de una enfermedad como el cáncer.”

*“Si me hubieras dicho años atrás, ‘vas a tener que pasar por esto’, yo te hubiese dicho ‘¿Sabes? No soy capaz, yo soy cobarde, no me gustan los médicos, no me gustan las inyecciones, tengo bajo el umbral del dolor’. Y claro, me pasó y te das cuenta que eres súper fuerte y le pusiste el hombro y te reíste igual y disfrutaste la vida incluso más que antes...”*

## avanzar:

Del lat. *abantiāre*. Adelantar, mover o prolongar hacia adelante.

“Vivir cada etapa del tratamiento sin premura y paso a paso.”

## aventura:

Del lat. *adventūra*. Casualidad, contingencia.

“Tomar conciencia que con el cáncer cada día es distinto.”

*“En ocasiones todo sale bien y en otras, una noticia hace que caigas al suelo. Necesitas de tu convicción para creer que vas salir adelante, que podrás pararte, sacudirte y ¡Seguir!”.*

## ayuda:

Del lat. *adiutāre*. Subalterno que en alguno de los oficios de palacio servía bajo las órdenes de su jefe.

“Necesidad que se despierta en momentos de fragilidad y que muchas veces, por vergüenza o miedo, nos cuesta reconocer y pedir.”



# barreras:

De *barra*.

Valla, compuerta, madero, cadena u otro obstáculo semejante con que se cierra un paso o se cerca un lugar.

*“Aprender que la vida no tiene más límites que aquellos que cada una se impone.”*

Bb

## belleza:

Persona o cosa notable por su hermosura.

“ Sentimiento que está en ti, en tu interior, en tu cuerpo, a pesar de la falta de cejas o pestañas. Solo tienes que reconocerla y sentirla. ”

## bendición:

Del lat. *benedictio*. Asentimiento o consentimiento.

“ Agradecer día a día por estar rodeada del apoyo de las personas que te quieren y ayudan a sobrellevar de mejor manera la enfermedad. ”

## besar:

Del lat. *basiāre*. Tocar u oprimir con un movimiento de labios a alguien o algo como expresión de amor, deseo o reverencia, o como saludo.

“ Acercarte y disfrutar del contacto con el otro. ”

*“No tengo miedo a besar, tengo miedo a enfrentar lo que viene después de un beso...  
¿Tengo que explicar por qué tengo solo una mama? ¿O no tengo que dar explicaciones?  
Tener solo una mama no es un pecado... ¡Soy mucho más que una mama!”.*

## bienestar:

De *bien y estar*. Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien.

“Aprender a dar el justo valor a las cosas, darse cuenta que los problemas de antes no eran lo realmente graves como para gastar tanto tiempo preocupándote por ellos.”

---

## bondad:

Del lat. *bonitas*. Natural inclinación a hacer el bien.

“Lo que nos gustaría que naciera de forma espontánea en la sociedad y que no se confundiera con lástima.”



# cambios:

Del lat. *cambium*.

Acción y efecto de cambiar. Dejar una cosa o situación para tomar otra.

“*Los desafíos y transformaciones que nos mueven y convertimos en oportunidades para crecer.*

*Otra forma nueva de enfrentar la vida.*”

*“Es la cuncuna que deviene en mariposa...  
No porque la mariposa sea mejor que la oruga,  
sino porque la transformación es total”.*

Cc

## camino:

Del lat. *camminus*. Tierra hollada por donde se transita habitualmente.

“Trayectoria de la enfermedad.”

## cáncer:

Del lat. *cancer*. Enfermedad que se caracteriza por la transformación de las células, que proliferan de manera anormal e incontrolada.

“Un cable a tierra, antes ajeno y ahora parte de mi historia. Una enfermedad más, que debemos aprender a tratar como tal.”

Una experiencia que me enseñó a apreciar la vida tal cual es.”

*“Es un viaje loco éste... Yo así lo definí en un momento. Para mí este fue un tren que tomé sin haber querido viajar, comenzó a avanzar y yo tenía que seguir en él, sin saber su destino. Tuve que ir tomando a mi familia, subirla e ir contándole en cada estación lo que iba pasando. Jamás hubiese querido subir a este tren, pero no ha sido un viaje terrible, ni tan ingrato, porque vamos rescatando lo mejor de todo: todos los días nos decimos que nos amamos, todos los días nos demostramos amor, todo ha cobrado un nuevo sentido...Y sigo viajando... Y voy contenta con esperanza y fe”.*

## caricia:

Del it. *carizze*, var. de *carezza*. Halago, agasajo, demostración amorosa.

“Dar y recibir con ternura la dosis de tiempo necesaria para consolar, escuchar y compartir.”

## cariño:

Del lat. *carēre*. Inclination de amor o buen afecto que se siente hacia alguien o algo.

“Combustible que mantiene encendida la fuerza para seguir adelante.”

## cirugía:

Del lat. *chirurgia*. Especialidad médica que tiene por objeto curar mediante incisiones que permiten operar directamente la parte afectada del cuerpo.

“Proceso doloroso pero necesario para superar la enfermedad, que forma parte de una liberación, que elimina a ese cuerpo extraño que estaba dentro de uno.”

## comenzar:

Del lat. *vulg. cominitiare*. Dar principio a algo.

“Enfrentar el “ahora” sin miedo y abrir la puerta a los cambios.”

*“Es empezar de nuevo sin partir de cero, incorporando los aprendizajes que te dejó el proceso, tomando la oportunidad de replantearte y poder decir: vale otro”.*

---

## compañía:

De *compaña*. Sociedad o junta de varias personas unidas para un mismo fin, frecuentemente mercantil.

“Saber que el camino puede ser más liviano.”

## comprensión:

De *comprehensio*. Facultad, capacidad o perspicacia para entender y penetrar las cosas.

“Respetar los altos y bajos del proceso, a veces con dosis de abrazos, otras con dosis de silencio, pero siempre con afecto.”

---

## conciencia:

Del lat. *Conscientia*. Sentido moral o ético propios de una persona.

“Detenerse y ver la realidad de una manera distinta, que te lleva a disfrutar a concho la vida: nuestra familia, nuestros hijos, la naturaleza... Nosotros mismos.”

## confianza:

De *confiar*. Seguridad que alguien tiene en sí mismo.

“Soltar... Aprender a dejar que los otros hagan lo que tengan que hacer, que pasen las cosas que tengan que pasar. El nacimiento de una extraña y nueva familiaridad con personas que jamás has visto pero que por estar viviendo lo que tú, les abres tu historia, tus sentimientos, tus cicatrices.”

## consuelo:

De *consolar*. Descanso y alivio de la pena, molestia o fatiga que aflige y oprime el ánimo.

“Llenarse de paz.”

## contención:

1. Del lat. *contentio*. Acción y efecto de contener o contenerse. Reprimir o moderar una pasión.

“El apoyo, el amor y la compañía que te permiten expresar tu rabia, llorar tu pena y hablar de tus miedos.”

## control:

Del fr. *contrôle*. Comprobación, inspección, fiscalización, intervención.

“Necesidad que antes me definía como persona y que hoy se desvanece cada vez más.”

“Hoy disfruto de no saber qué va a pasar, cómo lo voy a enfrentar. Hoy espero con ansias lo que en mi vida está por venir”.

## coraje:

Del fr. ant. *corages*. Impetuosa decisión y esfuerzo del ánimo, valor.

“Fuerza que nace de lo más profundo de la necesidad y las ganas de vivir.”

“Llegar con las fuerzas que te quedan a hacerte el tratamiento, llorar muchísimo y seguir adelante; darme amor para maquillarme, arreglarme y salir a la calle... Salir sin cabello, sin cejas, sin pestañas y seguir saliendo al mundo”.

## corporación:

Del ingl. **corporation**. Organización compuesta por personas que, como miembros de ella, la gobiernan.

“Una nueva familia  
construida con tus pares.  
La luz que te falta cuando  
estás en la oscuridad y  
la ignorancia.”

*“En la resignificación de las palabras se observa un gran positivismo de todas, pero quiero decir que detrás de ello hay mucho trabajo y voluntad y la decisión de vivir la enfermedad con altura de miras. Y en esta decisión la Corporación Yo Mujer tiene mucho que ver, ya que hizo un gran trabajo con nosotras. Infinitas Gracias”.*

## crear:

Del lat. **creāre**. Producir algo de la nada.

“Aprender cosas nuevas y descubrir que  
tenemos talentos y habilidades que  
desconocíamos en nosotras mismas.”

## creer:

Del lat. **credēre**. Tener algo por cierto sin conocerlo de manera directa o sin que esté comprobado o demostrado.

“Convicción de que puedo salir  
adelante. Que soy capaz de sobrellevar  
mi tratamiento... Que estoy viva y  
puedo sentirlo.”

## crisis

Del lat. **crisis**. Cambio profundo y de consecuencias importantes en un proceso o una situación.

“Instancia que no puedes saltar, que  
tienes que incorporar como parte del  
proceso. Proceso inevitable y necesario  
para que pueda emerger una mejor  
versión de ti misma.”

## cuerpo:

Del lat. **corpus**. Aquello que tiene extensión limitada, perceptible por los sentidos.

“Cuidar de la salud, estar atenta a las  
señales, volverlo una prioridad.”



# deseo:

Del lat. *desidium*. Acción y efecto de desear.  
Anhelar que acontezca o deje de acontecer algún suceso.

*“Es mirar y sentir a los seres queridos,  
cuando faltan palabras para  
expresar todo lo que los amamos  
Mirarlos, besarlos, tocarlos...”*

Dd

# despertar:

De *despierto*. Cortar o interrumpir el sueño a quien está durmiendo.

“Hacer un reaprendizaje de lo que somos, tomando conciencia y aceptando nuestras emociones y limitaciones.”

“El momento en que tomas conciencia de tu realidad y te dices: ¿Por dónde parto?”

# detener:

Del lat. *detinēre*. Impedir que algo o alguien sigan adelante.

“Lo que queremos escuchar respecto a nuestra enfermedad.”

# diagnóstico:

Del gr. *διαγνωστικός diagnōstikós*. Acción y efecto de diagnosticar.

“Una noticia que es propia pero que afecta a la familia en su totalidad, por lo que deben estar todos informados sobre ella.”

# dios:

Del lat. *deus*. Deidad a que dan o han dado culto las diversas religiones politeístas.

“La conversación transparente, secreta e íntima, que da la calma para enfrentar el miedo y la incertidumbre. Mi convicción, mi fuerza, mi certeza.”

## disfrutar:

De *dis-* y *fruto*. Percibir o gozar los productos y utilidades de algo.

“Es vivir el presente a concho. El pasado ya no existe, se fue... El futuro lo desconocemos, no ha llegado, pero el presente está aquí para vivirlo.”

## dolor:

Del lat. *dolor*, *-ōris*. Sensación molesta y aflictiva de una parte del cuerpo por causa interior o exterior.

“Recuerdo que se hace presente al revivir la enfermedad.”

## duelo:

Del lat. *Duellum*. Combate o pelea entre dos, a consecuencia de un reto o desafío.

“Buscar en mí ante la pérdida, una nueva forma de ver la vida; un camino que me lleva a la tranquilidad.”



# enamorarse:

Del lat. *amor*, *-ōris*. Excitar en alguien la pasión del amor.

“*Volver a encontrarnos  
y redescubrirnos  
a nosotras mismas.*”

Fe

## enseñanza:

Del lat. *vulg. Insignāre*. Sistema y método de dar instrucción.

“Reeducarse en que nada es permanente.”

## entereza:

De *entero y -eza*. Rectitud en la administración de justicia.

“Nuestra capacidad de ponernos siempre en pie después de llorar.  
Signo de esperanza y perseverancia.”

## equipo tratante:

Figura de control, de referencia, de puente entre los doctores la terapia y el sujeto.

“Aquellos a quienes te entregas, en cuyas manos pones tu vida y tu esperanza.

Eslabón fundamental para poder sobrellevar tu tratamiento, no solo porque están a cargo de tu salud física, sino porque son también esenciales en los momentos en que el miedo te inunda: mirar a los ojos, una sonrisa, llamarte por el nombre, contestar a tus preguntas, pueden hacer toda la diferencia.”

## esfuerzo:

De *esforzar*. Empleo enérgico de la fuerza física contra algún impulso o resistencia.

“Voluntad de pararse e ir a cada control y a cada examen, sabiendo que son necesarios para sanarme.”

---

## estar:

Del lat. *stare*. Para expresar un determinado estado del sujeto.

“Volver a ser tal cual soy en todo momento.”





# familia:

Del lat. *familia*.

Grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas.

“*El primer lugar donde quiero estar.*”

*“Me habían lanzado al vacío, pero no tenía miedo, porque aún cuando sabía que me quedaban kilómetros para llegar abajo, tenía la seguridad que ellos estarían ahí para tomarme.”*

ff

# felicidad:

Del lat. *felicitas*. Estado de grata satisfacción espiritual y física.

“Aceptar quien soy, mis sensaciones y también mis limitaciones. Acostarme, dormir tranquila, despertarme y sonreír.”

*“El cáncer hoy para mí no significa el final de la vida, sino que sólo termina la forma en que la estaba viviendo”.*

---

# femineidad:

De *femíneo*. Cualidad de femenino. Que posee características atribuidas a la mujer.

“Reinvención del sentido de ser mujer.”

*“Al verme con cáncer, sin pelo y con una mastectomía total, me fui dando cuenta que me podía reinventar, que podía sacarle partido a mis pañuelos, gorritos y maquillaje y aprendí a verme bonita de otras formas. La femineidad no se pierde. Creo que lo soy más ahora que antes de la enfermedad”.*

---

# fin:

Del lat. *fnis*. Término, remate o consumación de algo.

“El término y a su vez el comienzo de algo nuevo. Puede ser un nuevo reto, una nueva etapa, una nueva oportunidad.”

## firmeza:

Del lat. *vulg. firmis*. Cualidad de firme. Estable, fuerte, que no se mueve ni vacila.

“Entender que has cambiado y que puedes encontrar dentro de ti una nueva persona y un mejor ser humano.”

---

## fragilidad:

Del lat. *fragilitas*. Cualidad de frágil. Quebradizo y que con facilidad se hace pedazos.

“Sacarte la máscara que cubre tu rostro, tirar la capa lejos y darte cuenta que no eres todopoderosa.”

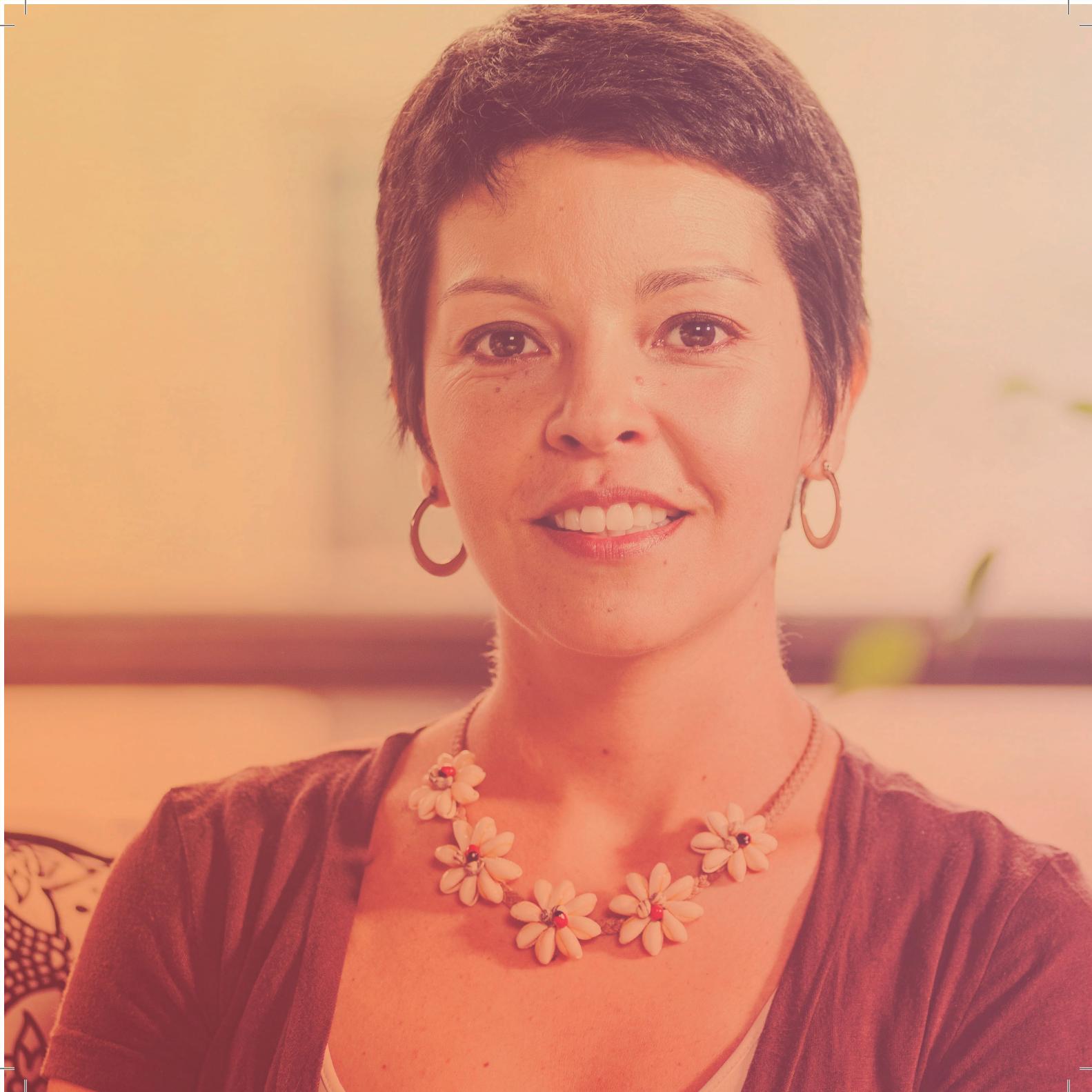
---

## fuerza:

1. Del lat. *fortia*. Aplicación del poder físico o moral.

“Hacer lo que hay que hacer, por querer vivir.”

*“Me llama tanto la atención que a nosotras nos definan como mujeres fuertes, cuando yo no me considero más fuerte de lo que era antes. Simplemente hice las cosas porque quería vivir. Me dijeron: “hazte este tratamiento” y fue lo que hice. Cualquier persona que se enfrenta a la muerte va a querer vivir y va a hacer todo lo posible por vivir. Que me digan “fuerte” me confunde... Me confunde el concepto que la gente tiene de nosotras”.*



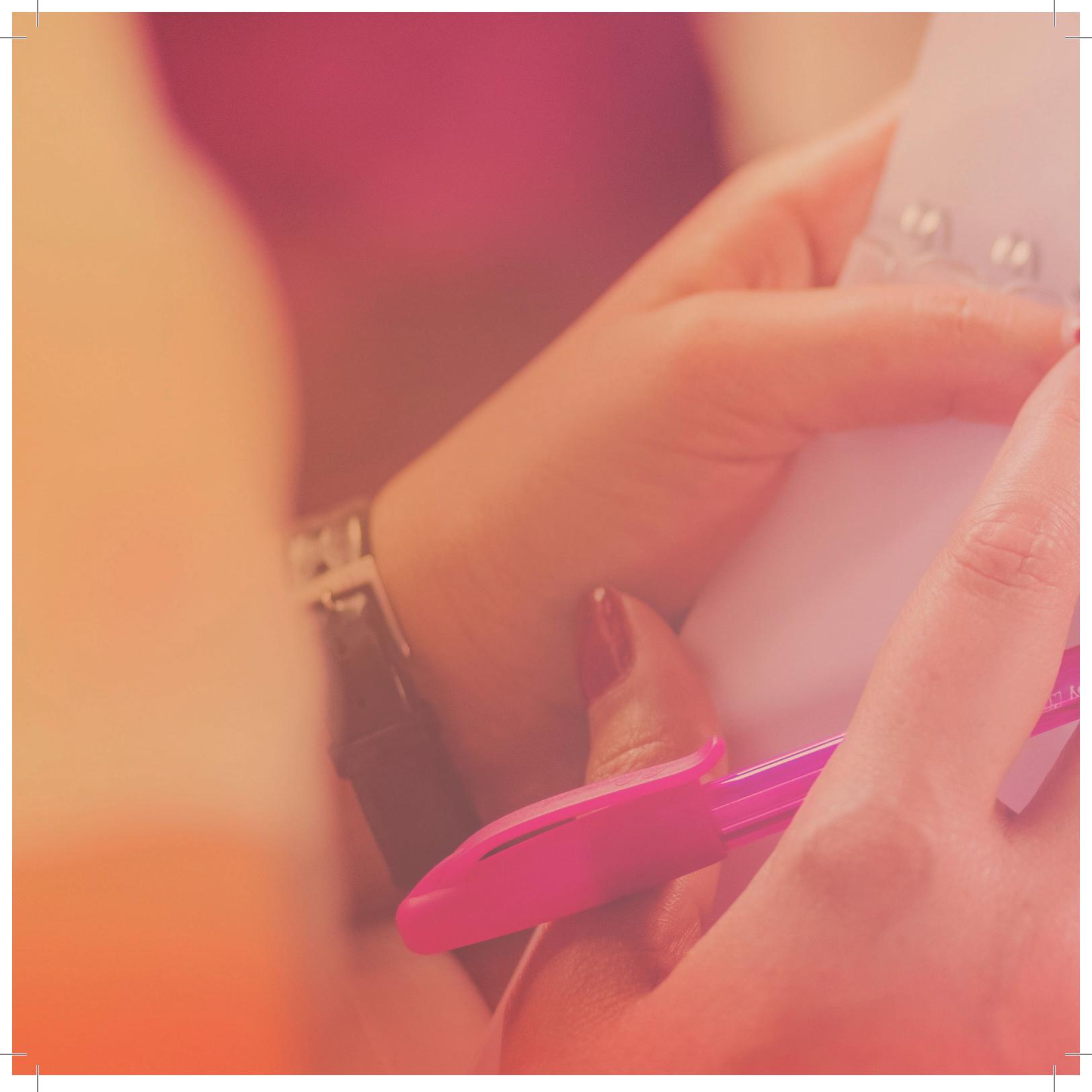
# gracias:

Del lat. *gratia*.

Cualidad o conjunto de cualidades que hacen agradable a la persona o cosa que las tiene.

“*Valorar los regalos ocultos que ha traído el cáncer.*”

Gg



# hacer:

Del lat. *facĕre*.  
Producir algo, darle el primer ser.

*“Darme el tiempo para  
ocuparme de mi.”*

# Hh



# hijos:

Del lat. *filius*. Persona o animal respecto de sus padres.

“En lo primero que piensas cuando escuchas el diagnóstico.

El empujón que te impulsa a despertar y te da la razón para seguir viviendo.”

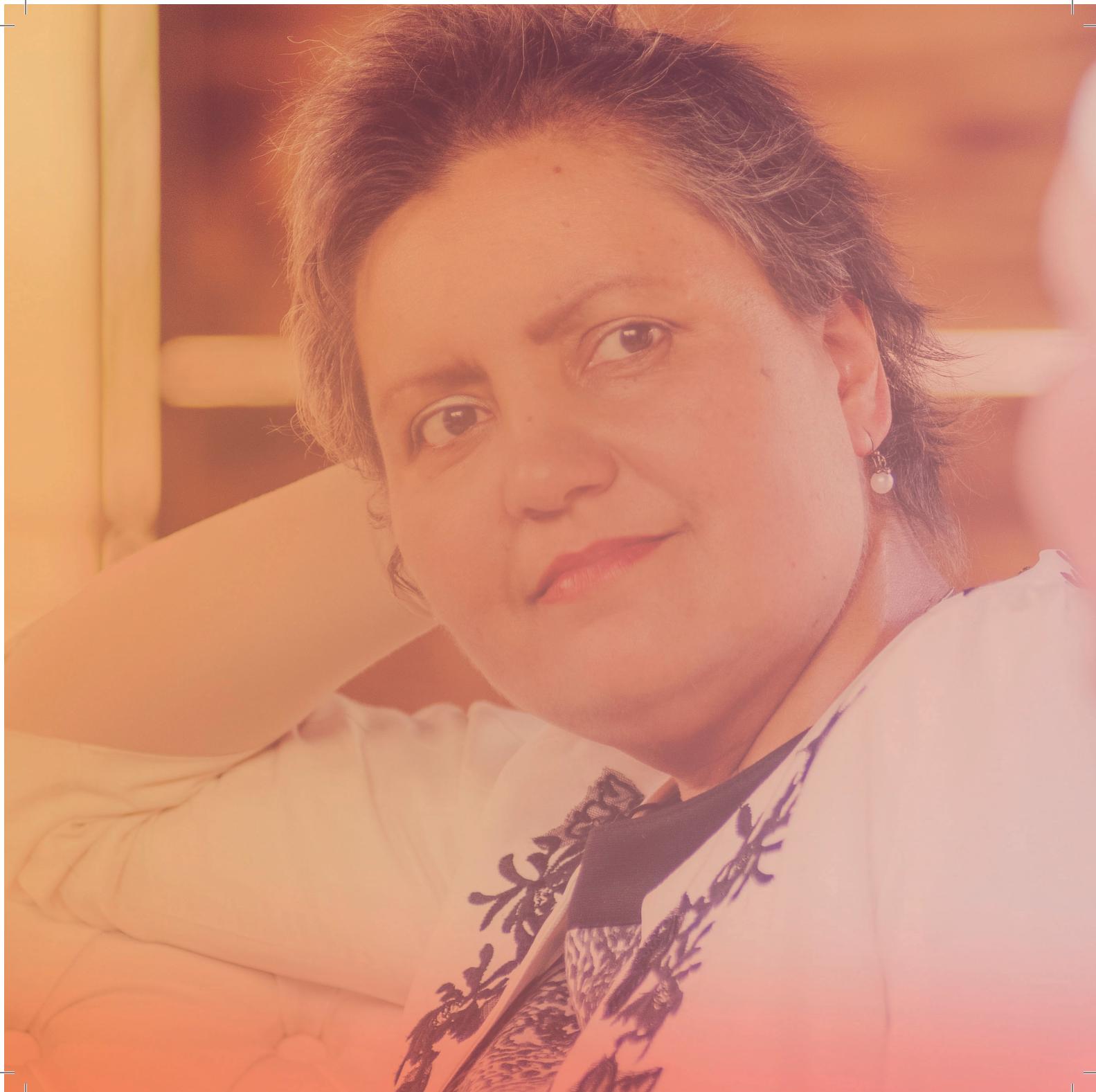
*“Él aprendió a abrazarme por las piernas, porque en un momento no me podía tomar de aquí para arriba... Y fue mi mamá la que me dijo: 'te está demostrando su cariño...! Nadie le había enseñado que no me podía abrazar de la cintura hacia arriba y él lo aprendió. Con esos gestos de amor incondicional, que aparecen cuando estás desconsolada llorando, se acaba todo... Se detiene todo el malestar”.*

---

# humor:

Del lat. *humor*. Jovialidad, agudeza.

“Mi mejor medicina.”



# ilusión:

Del lat. *illusio*.

Viva complacencia en una persona, una cosa, una tarea, etc.

*“Pensar que ésto jamás  
nos debería haber ocurrido.”*

**Ii**

## impacto:

Del lat. tardío *impactus*. Efecto de una fuerza aplicada bruscamente.

“La palabra “cáncer.””

---

## información:

Del lat. *informatio*. Acción y efecto de informar. Enterar o dar noticia de algo.

“Brújula indispensable que te orienta hacia dónde avanzar, ayudándote a tomar la mejor decisión. Tan importante como sentirse apoyada. El desconocimiento es más peligroso que la enfermedad misma.”

*“El Dr. Google me hizo mal... Fue demasiada información sin ningún filtro. Tener mala información o información correcta entregada de la forma o en el momento equivocado, también es un problema.”*

*Un nuevo significado de la vida*

## indispensable:

Que es necesario o muy aconsejable que suceda.

“El amor.”

---

## intimidad:

De *intimar*. Zona espiritual íntima y reservada de una persona o de un grupo, especialmente de una familia.

“Seguir sintiéndonos mujeres con nuestras parejas. Conexión con el otro que puede dificultarse por la presencia del cáncer: temor al rechazo, al abandono, la vergüenza, el miedo a hacer daño, no reconocer nuestro cuerpo.”



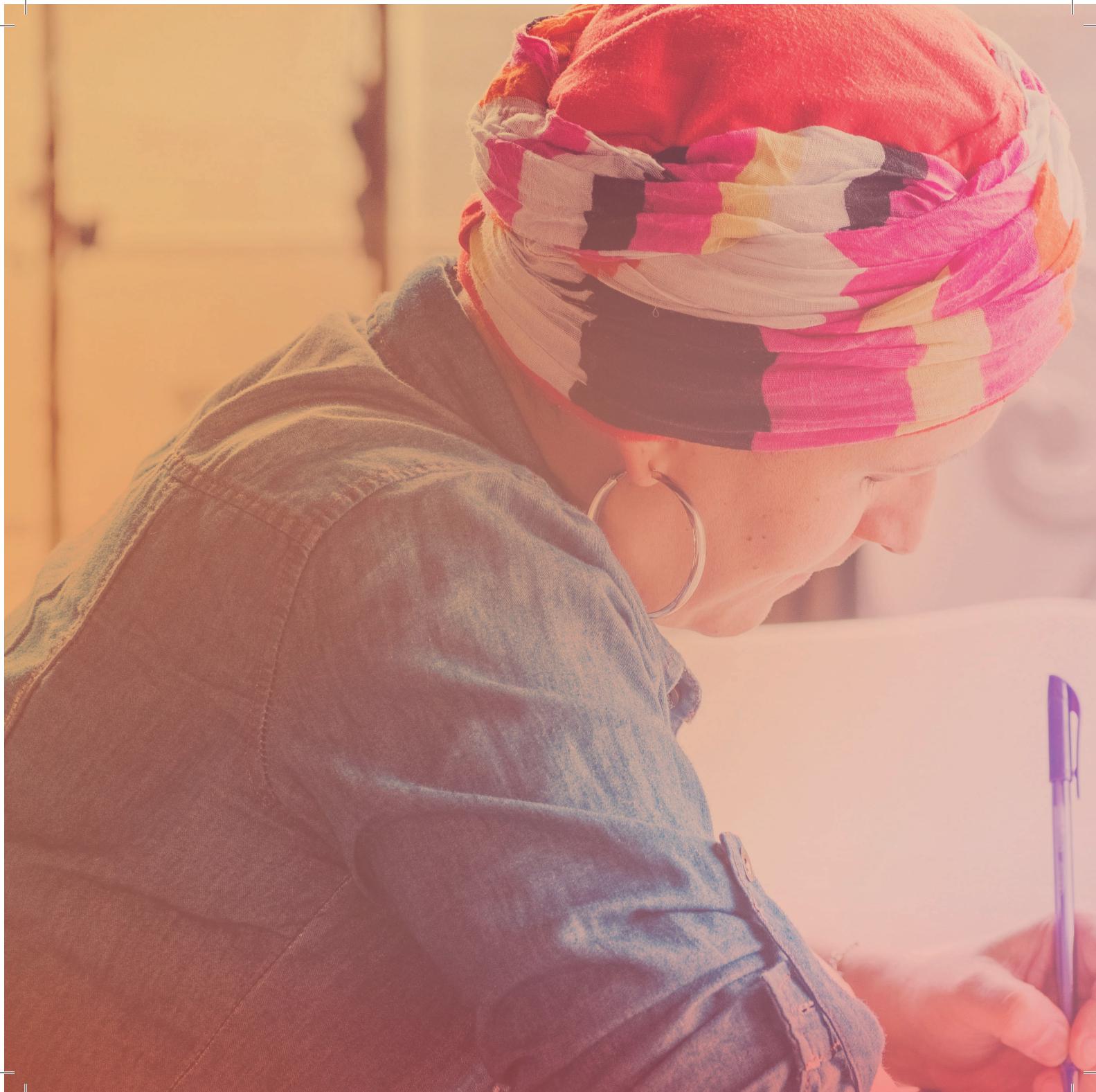
# jugar:

Del lat. *iocāri*.

Hacer algo con alegría con el fin de entretenerse, divertirse o desarrollar determinadas capacidades.

*“Descubrir de nuevo a esa niña que llevamos dentro para simplemente disfrutar.”*

Jj



# lágrima:

Del lat. *lacrīma*.

Cada una de las gotas que segrega la glándula lagrimal.

*“Desahogo que nos sana  
el alma y que atemoriza  
a nuestro entorno.”*

11

## legado:

Del lat. *legāre*. Transmitir ideas, artes, etc.

“Deseo profundo de que mis seres queridos no me recuerden como “valiente” o “fuerte”, sino que amé la vida intensamente, que valoré el valor de las pequeñas cosas, que supe vivir.”

## límite:

Del lat. *limes*. Extremo a que llega un determinado tiempo.

“Humildad para reconocer lo que puedo y lo que no puedo hacer, con mis fortalezas y debilidades.”

## luchar:

Del lat. *luctāri*. Dicho de dos personas: Contender a brazo partido.

“Es la manera en que la sociedad nos hace enfrentar una enfermedad que no es una guerra.”

*“Para mí esto no es una lucha, no estamos en guerra, no estoy en guerra conmigo. Hace unos días unas personas me dijeron: ‘tú luchaste, diste la batalla, eres una guerrera’ y yo solo dejé que hablaran y les dije: ‘yo nunca luché’, porque ¿Cómo vas a luchar contra tu propio cuerpo? No es la palabra, sácala de tu boca”.*

*“La hice (la enfermedad) más amigable. Le dije: ‘te vas a quedar aquí conmigo un rato. Tratemos de hacer amena esta historia. Vivamos el aquí y el ahora”.*



luz:

Del lat. *Lux*.

Agente físico que hace visibles los objetos.

“Brillo que emerge de todo lo que hay a mi alrededor: Las personas, las cosas, nuestra vida... Nuestro diagnóstico también.”

*“Me pasó ver la luz en una fruta... Antes la naranja era una simple naranja. A los dos días de mi diagnóstico, esa naranja tenía otro sabor... Vi luz en ella, la vi brillar y no era una naranja distinta... La naranja siempre estuvo, solo yo le encontré un sentido nuevo”.*



# madre:

Del lat. *mater*.

Mujer o animal hembra que ha parido a otro ser de su misma especie.

“*El regazo que recibe con amor a la niña en los momentos que no necesita más que cariño y contención. Quien me exigió devolverle mi rol de hija, para acoger a la niña que la necesitaba.*”

Mm

## madurar:

Del lat. *maturāre*. Hacer que un fruto alcance el grado de desarrollo adecuado para ser consumido.

“Aceptar tu presente y tu futuro. Crecer y desarrollarse; que los hechos que nos ocurren signifiquen algo y nos hagamos cargo de ellos.”

*“Frente al cáncer tenemos la posibilidad de tomarlo como una oportunidad de crecimiento o como un hecho desgraciado que nos embarró la vida. Si nos decidimos por lo primero, es una muy buena oportunidad de replantearnos nuestra forma de vivir y nuestra existencia...”*

## mama:

Del lat. *mamma*. Órgano glanduloso y saliente que los mamíferos tienen en número par y sirve en las hembras para la secreción de la leche.

“Un espacio vacío en mi cuerpo.”

## mañana:

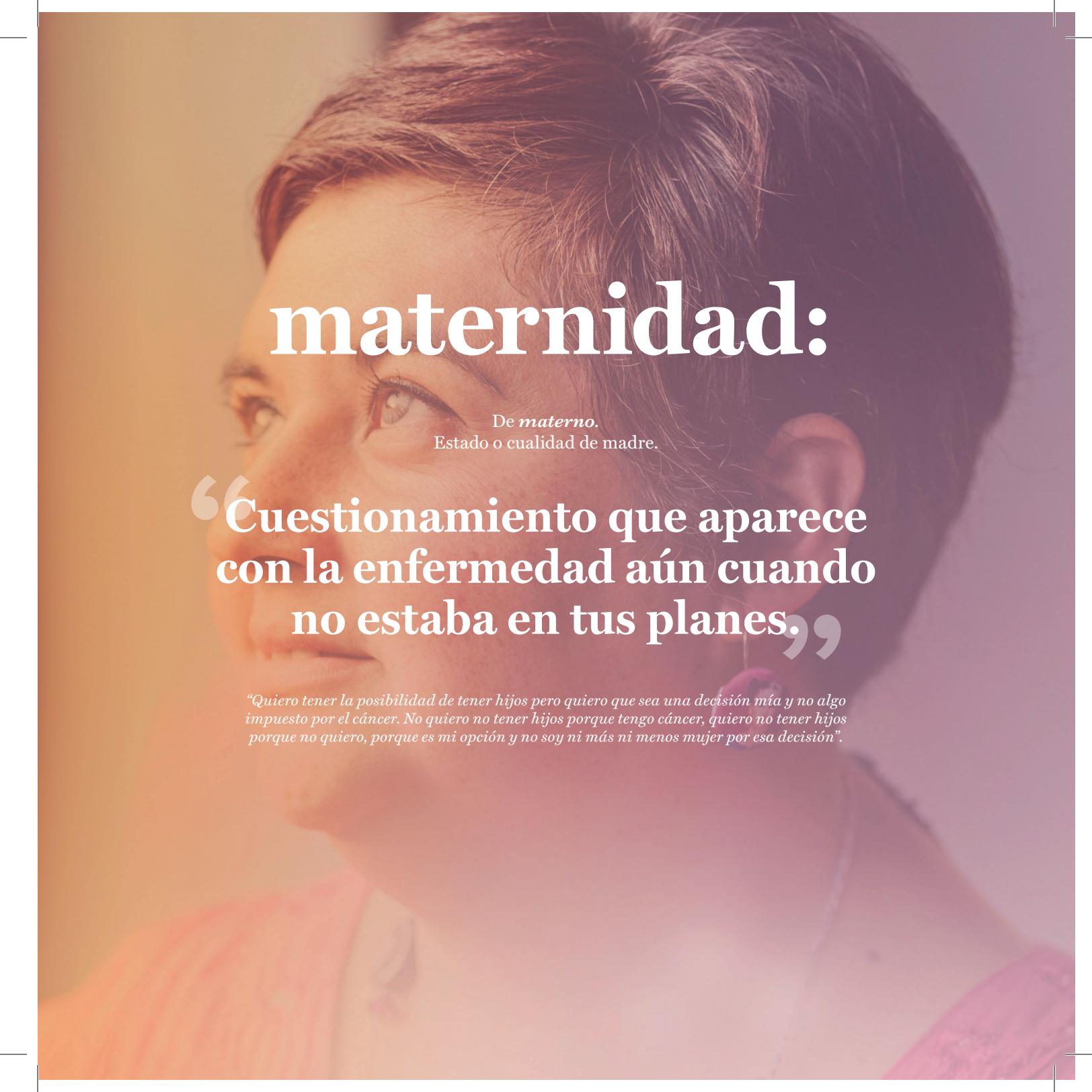
Del lat. *maneāna*. Parte del día comprendida entre el amanecer y el mediodía o la hora de comer o almorzar.

“Una espera que a veces se hace más lenta de lo acostumbrado. Momento en que centramos nuestra esperanza y nos hace pensar que el pesar de hoy pasará.”

## mastectomía:

De *masto-* y *-ectomía*. Ablación quirúrgica de la mama.

“Donarle a la vida una parte de ti para que siga entregándote la posibilidad de vivir.”



# maternidad:

De *materno*.  
Estado o cualidad de madre.

“Cuestionamiento que aparece con la enfermedad aún cuando no estaba en tus planes.”

*“Quiero tener la posibilidad de tener hijos pero quiero que sea una decisión mía y no algo impuesto por el cáncer. No quiero no tener hijos porque tengo cáncer, quiero no tener hijos porque no quiero, porque es mi opción y no soy ni más ni menos mujer por esa decisión”.*

# medicina:

Del lat. *medicīna*.

Conjunto de conocimientos y técnicas aplicados a la predicción, prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades humanas en su caso, a la rehabilitación de las secuelas que puedan producir.

“Ciencia que se convierte en fundamental cuando uno cruza de la vereda de la sanidad a la vereda de la enfermedad y gracias a la cual muchas hemos sobrevivido y podemos hoy dar nuestro testimonio.”

*“El trabajo de tantos hombres y mujeres encerrados en un laboratorio, trabajando por el bien de la humanidad te hace todo el sentido y se agradece. Cada vez son menos sinónimo ‘cáncer’ y ‘muerte’ gracias a ellos”.*

## médico:

Del lat. *medicus*. Persona legalmente autorizada para profesar y ejercer la medicina.

“Aliado y guía de confianza durante el tratamiento.  
Mi maestro en la enfermedad.”

---

## mejorar:

Del lat. *meliorāre*. Adelantar, acrecentar algo, haciéndolo pasar a un estado mejor.

“Sentirse viva. Vivir la vida con sentido.”

---

## metástasis:

Del gr. *μετάστασις*. Propagación de un foco canceroso en un órgano distinto de aquel en que se inició.

“Ramificación de la enfermedad.  
Doble preocupación y cuidado.”

## miedo:

Del lat. *metus*. Angustia por un riesgo o daño real o imaginario.

“Sensación natural que experimentamos ante lo incierto y que se alivia con información y afecto.”

---

## mirar:

Del lat. *mirāri*. Dirigir la vista a un objeto.

“Redefinir el mundo.”

---

## mito:

Del gr. *μῦθος*. Narración maravillosa situada fuera del tiempo histórico y protagonizada por personajes de carácter divino o heroico.

“Cáncer = Muerte.”



## muerte:

Del lat. *mors*. Cesación o término de la vida.

“Es la única certeza del ser humano, de la que no te permiten hablar si tienes cáncer.”

*“¿En qué minuto perdimos el norte y pensamos que viviríamos para siempre? Nunca ha sido así. Perdimos la conciencia de la finitud, de que las cosas se terminan. Nuestra vida es un ciclo y todos los ciclos se acaban. Nuestro cuerpo, forma parte de un ciclo pendiente, sin embargo uno espera que en ese ciclo cumplas con todas las etapas y mueras con la vejez. Pero algo puede pasar entremedio que altera ese calendario que tenemos previsto. La muerte hay que hablarla, verbalizarla, tenerla presente y amigarse con ella”.*

---

## mujer:

Del lat. *mulier*. Persona del sexo femenino.

“Es valentía, es fuerza, es tu ser, es quien eres más allá de tu pelo o de tu mamá.”





# naturaleza:

De *natural* y *-eza*.

Virtud, calidad o propiedad de las cosas.

“*Tomar conciencia de como nos relacionamos con todo lo que nos da nuestro mundo desde la admiración y el respeto.*”

Nn

## nietos:

Del lat. *nepta*. Hijo del hijo de una persona.

“Mi primera fuerza.”

---

## nosotras:

De *nos* y *otros*. Forma que, en nominativo o precedida de preposición, designa a las personas que hablan o escriben.

“Mujeres increíbles con muchas historias que nos unen. Mujeres con una misma experiencia, un denominador y un lenguaje común, que nos permiten comprendernos mejor que cualquier otra persona.”

---

## nuevo:

Del lat. *novus*. Recién hecho o fabricado.

“Todo lo que no veíamos antes del cáncer.”





# observar:

Del lat. *observāre*.  
Examinar atentamente.

*“Aprender a mirarme y a mirar a los demás;  
a estar pendiente de mi cuerpo, atenta  
a mis sentidos y mis placeres.”*

00

## ocio:

Del lat. *otium*. Cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad.

“Descubrimiento en el proceso de enfermedad: el goce de no hacer nada y poder hacerlo sin culpa.”

---

## ocultar:

Del lat. *occultāre*. Esconder, tapar, disfrazar, encubrir a la vista.

“Primer impulso frente a la información del diagnóstico. La pregunta sobre qué hacer con lo que ahora sabía que me estaba pasando.”

*“Y decidí compartir. Con quien me encontré, con quién me topé, se lo conté. Lo compartí con mi familia, con mis hijos. Es algo que te ocurre a ti pero también a tu familia completa. No puedes dejarlos fuera. ¡Y qué manera de aliviarse la carga cuando uno comparte!”*

## oportunidad:

Del lat. *opportunitas*. Momento o circunstancia oportunos o convenientes para algo.

“Apreciar lo que nunca antes habías valorado.”

---

## optimismo:

Del fr. *optimismo*. Doctrina que atribuye al universo la mayor perfección posible.

“Levantarse día a día. Energía interna que te da la certeza que todo puede pasar, que todo puede cambiar.”



# paciente:

Del lat. *Patiens*.

Persona que padece física y corporalmente  
y especialmente quien se halla bajo atención médica.

“*Ser proactivo, responsable con tu  
tratamiento, informado sobre  
tu enfermedad.*”

Pp

## pareja:

Del lat. *paricūlus*. Conjunto de dos personas, animales o cosas que tienen entre sí alguna correlación o semejanza, y especialmente el formado por hombre y mujer.

“Mi compañero de vida. El pilar fundamental que me ayuda a salir de los momentos más difíciles.”

---

## pasado:

Del part. *de pasar*. Tiempo que pasó.

“Mil historias que me hacen ser quien soy. Un principio sobre el que seguir construyendo.”

## pasión:

Del lat. *passio*. Inclinação o preferencia muy vivas de alguien a otra persona.

“Exacerbación de cada experiencia. Necesidad de vivir todo intensamente, sin que la vida solo pase por delante, tomarla, ¡Estrujarla!”

---

## perdón:

Del lat. tardío *perdonāre*. Remisión de la pena merecida, de la ofensa recibida o de alguna deuda u obligación pendiente.

“Acto de liberación, de aceptación y de amor hacia el otro y hacia uno mismo.”

## ¿por qué?:

De *por* y *que*. Por cuál razón, causa o motivo.

“Pregunta que a veces aparece cuando renegamos de lo que nos pasa. Pregunta que se transformó en: “¿Y por qué yo no?” “¿Por qué no me puede pasar a mí si soy un ser humano como cualquiera?””

---

## preocupación:

Del lat. *praeoccupatio*. Acción y efecto de preocupar o preocuparse.

“Un llamado a la acción y a ocuparse.”

---

## presente:

Del lat. *praesens*. Tiempo que sitúa la acción, el proceso o el estado expresados por el verbo en un lapso que incluye el momento del habla.

“Lugar en el que no hay sufrimiento imaginario.”

## probabilidad:

Del lat. *probabilitas*. Verosimilitud o fundada apariencia de verdad.

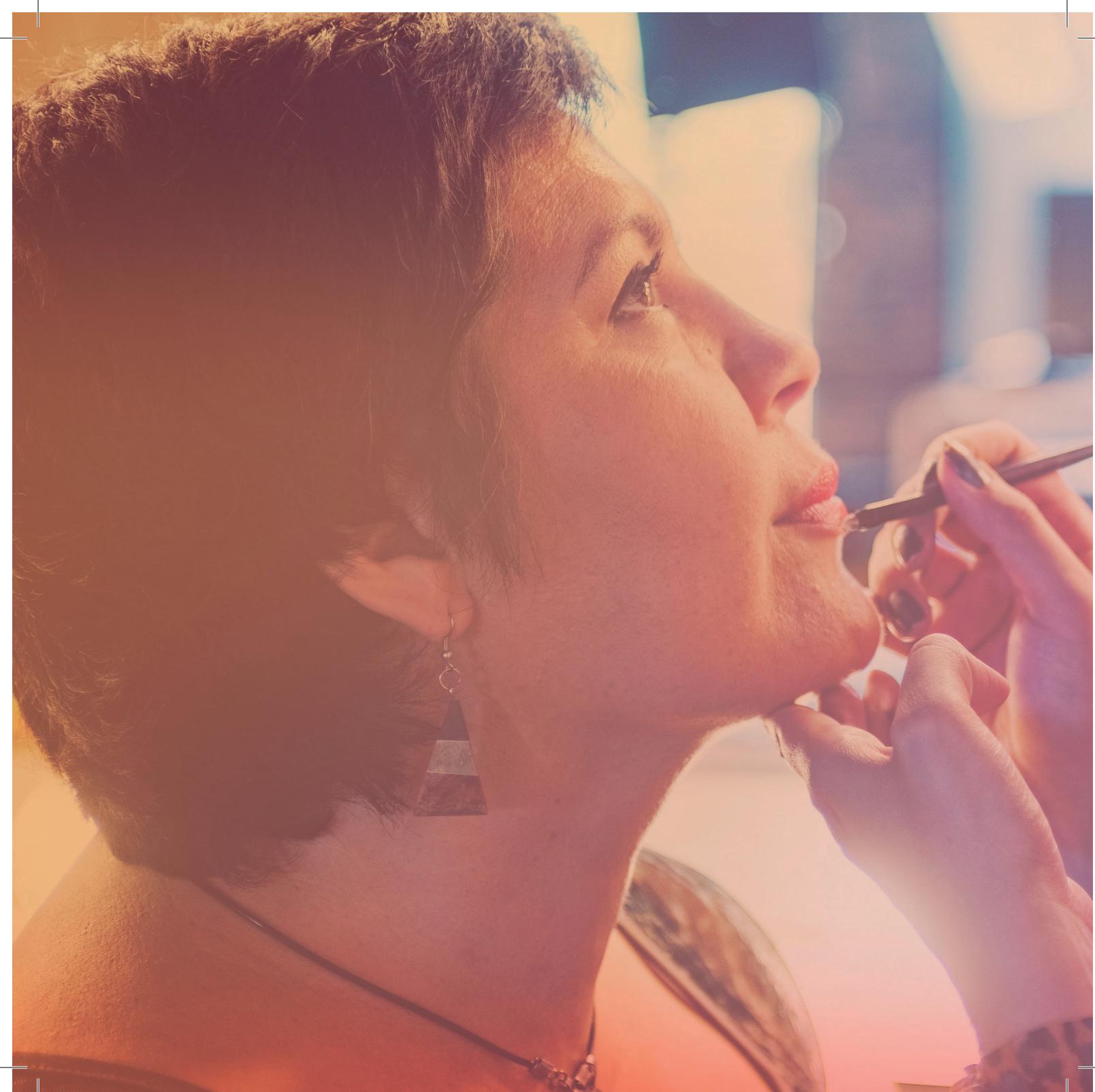
“Murmullo latente que sopla en nuestros oídos de desesperanza, que va menguando con el paso del tiempo convirtiéndose en una voz esperanzadora.”

---

## promesa:

Del lat. *promissa*. Expresión de la voluntad de dar a alguien o hacer por él algo.

“Palabra cumplida.”





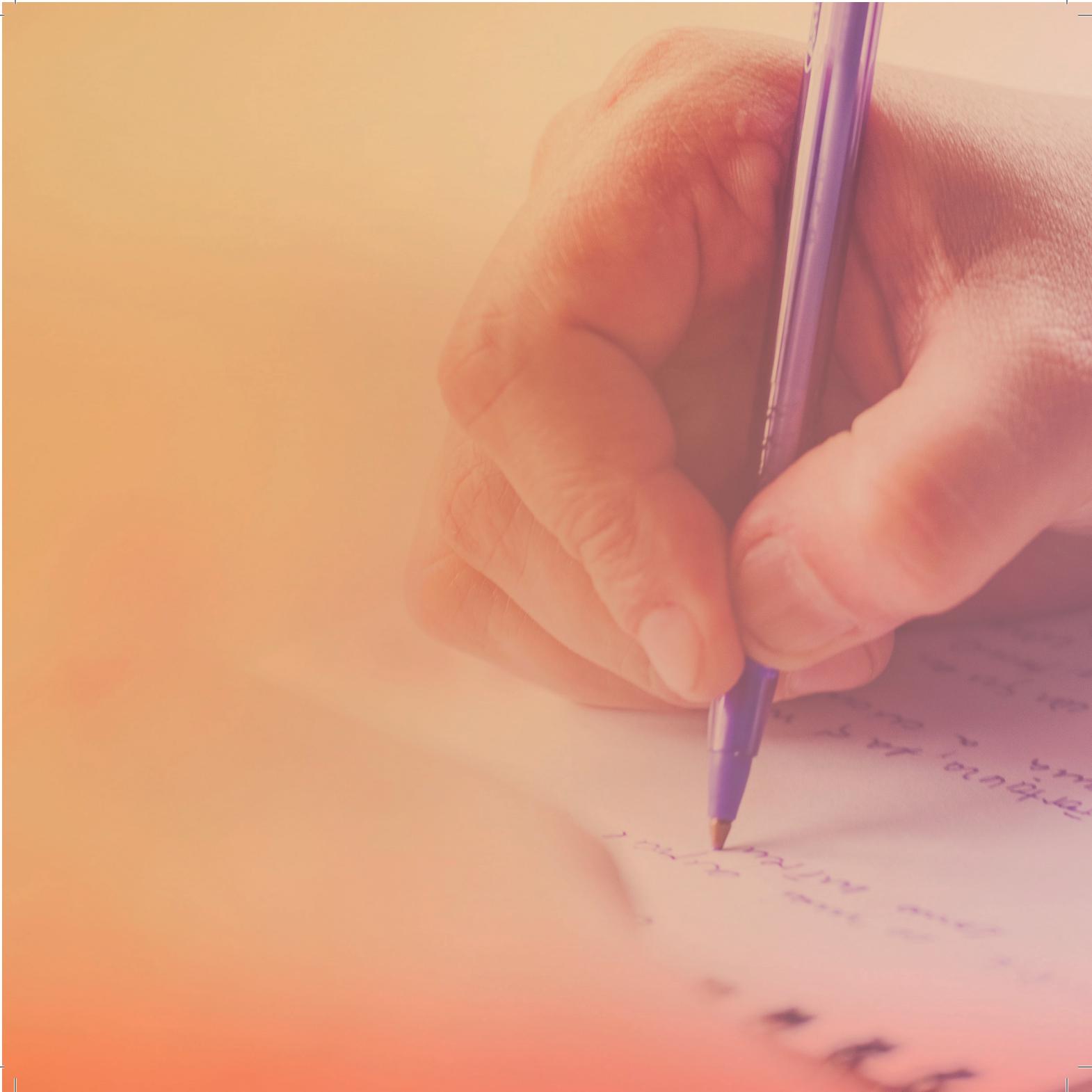
# quimioterapia:

Del fr. *chimiothérapie*.

Tratamiento de las enfermedades por medio de productos químicos.

“*Proceso difícil para mi cuerpo,  
pero necesario para mi vida.*”

Qq



# rabia:

Del lat. *rabies*.  
Ira, enojo, enfado grande.

“Mezcla de sensaciones que se asimila a las de un volcán en erupción, que nos prepara para accionar la voluntad y lanzarnos.”

Rr

## radioterapia:

De *radio-* y *-terapia*. Tratamiento de las enfermedades, y especialmente del cáncer, mediante radiaciones.

“Tratamiento que me acompañó y aunque a veces me dolió y dañó mi piel, ayudó a la cirugía a terminar con mi cáncer.”

## reconstruir:

Del lat. *reconstruere*. Volver a construir.

“Principio del fin de una etapa.”

## recuperar:

Del lat. *recuperare*. Volver a tomar o adquirir lo que antes se tenía.

“Valorar más lo que te hace feliz y entregarte a ello.”

## reencuentro:

Encuentro de dos cosas que chocan una con otra.

“Conocer a personas maravillosas en la ruta de la enfermedad y sorprenderte del apoyo de quienes nunca imaginaste que estarían tan presentes.”

## reír:

Del lat. *ridere*. Celebrar con risa algo.

“Algo que pensaba imposible en el contexto de la enfermedad.”

*“He llegado a bromear con el cáncer, reírme de mi misma y decir cosas terribles a oídos de otros... Así fui aliviando las angustias con la risa.”*

## renacer:

Del lat. *renasci*. Volver a nacer.

“Tarea diaria de volver a nacer desde lo que siento, desde mi dolor, desde mi enfermedad.”

## resignificación:

Es la acción de reinterpretar una situación social tradicional que se conoce en forma general por la totalidad de las personas y que sin embargo se vuelve a darle un valor interpretativo.

“La posibilidad que otorgan las experiencias dolorosas como el cáncer, de dar nuevos significados a conceptos fundamentales de nuestra vida: la vida, la muerte, la enfermedad, la ciencia, la amistad, los afectos, el cáncer mismo.”

## respeto:

Del lat. *respectus*. Veneración, acatamiento que se hace a alguien.

“Aceptar las necesidades de quién está enfermo y de cómo quiere vivir su propio proceso.”

*“Muchos llegan con la mejor intención y te dicen: Tú deberías hacer esto, tú deberías probar esto otro, tu deberías salir, tú no deberías salir. ¡Déjame vivir como yo quiero vivir mi enfermedad!”*

## responsabilidad:

Del lat. *responsabilis*. Deuda, obligación de reparar y satisfacer, por sí o por otra persona, a consecuencia de un delito, de una culpa o de otra causa legal.

“Ser solidarias con nuestro género. Ser constantes con nuestros tratamientos y chequeos y no dejar de compartir lo que vivimos con el resto, para que las mujeres entiendan que la mamografía es clave.”

## reto:

De *retar*. Provocación o citación al duelo o desafío.

“Hacer frente a una situación que te saca de tu estado de confort, para demostrarte a ti misma tus fortalezas.”

## revertir:

Del lat. *reverti*. Dicho de una cosa: Volver al estado o condición que tuvo antes.

“Cambiar las condiciones de mi vida que me hacen daño, para que mi estado general sea mejor, con mayor armonía y bienestar.”



# sabiduría:

Del lat. *Sapīdus*.  
Grado más alto del conocimiento.

“*La inteligencia adquirida  
a partir de lo vivido.*”

Ss

## salud:

Del lat. *salus*. Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.

“Dimensión de la vida que mientras estás sano, das por sentada y que al llegar la enfermedad, te das cuenta que es un don que agradeces día a día.”

---

## sanar:

Del lat. *sanāre*. Restituir a alguien la salud que había perdido.

“Esa mala noticia que se transforma en una buena noticia: sacar la enfermedad, la cura de tu cuerpo y el crecimiento de tu alma.”

---

## sentido:

De *sentir*. Dicho de una cosa: Que incluye o expresa un sentimiento.

“Motor de vida.”

## separación:

Del lat. *separatio*. Interrupción de la vida conyugal por conformidad de las partes o fallo judicial, sin que quede extinguido el vínculo matrimonial.

“Distanciamiento obligado de las cosas habituales que te permitía la sanidad: el trabajo, la vida social, la buena mesa, el sexo.”

---

## ser:

De *seer*. Usado para afirmar del sujeto lo que significa el atributo.

“La elección diaria de pasarlo bien o pasarlo mal.  
Elegir ser la mejor para mi.”

## sexualidad:

De *sexual* e *-idad*. Conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo.

“Dimensión compleja y difícil de enfrentar, que se pone en riesgo importantemente con la presencia del cáncer de mama.”

*“Para mí fue un tema difícil. Me pilló en un momento en que había logrado una sexualidad plena, después de derribar muchos mitos y tabúes propios de mi generación y lo había logrado con mucho éxito. Esto me produjo un retroceso que me ha costado repuntar. La ayuda de los profesionales idóneos y de la pareja son fundamentales”.*

## simpleza:

De *simple*. Bobería, necedad.

“Encontrar la grandeza en la más mínima expresión de las cosas, de los sentimientos, de los instantes, de las personas. Darle valor, darle sentido a una caricia, una sonrisa, un beso.”

## soledad:

Del lat. *solitas*. Carencia voluntaria o involuntaria de compañía.

“Tener vivencias que los demás no siempre quieren escuchar.”

*“Sentir que no tienes la libertad de decir: estoy muerta de susto, me siento pésimo con la quimio”.*



# tiempo:

Del lat. *tempus*.

Duración de las cosas sujetas a mudanza.

“*Cada minuto que he decidido aprovechar como si fuera el último.*”

Tt

## tolerancia:

Del lat. *tolerantia*. Respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias.

“Inmensa capacidad de aceptación y aguante, en un principio insostenible y vulnerable, pero que el tiempo y la calma logran acrecentar dentro de ti.”

---

## trabajo:

1. Del lat. vulg. *tripaliāre*. Ocupación retribuida.

“Ahora mi trabajo soy yo.”

---

## tranquilidad:

Del lat. *tranquilitas*. Cualidad de tranquilo. Quieto, sosegado, pacífico.

“Estar en paz con uno mismo.”

## tratamiento:

Del lat. *tractāre*. Conjunto de medios que se emplean para curar o aliviar una enfermedad.

“Prolongación y esperanza de más vida. Es un encuentro diario con la humildad y la valentía. Aquello que me permite vivir mi enfermedad con una mejor calidad de vida.”

---

## tristeza:

Del lat. *tristitia*. Cualidad de triste. Afligido, apesadumbrado.

“Primer sentimiento que te invade al comienzo de la enfermedad y que es válido aunque a veces a nuestro entorno le cueste entenderlo.”

*“Llegas a sentir mucha pena porque llega un momento en que nuestro cuerpo no es nuestro, somos ajenas a algo propio, a esto que es mío, a esto que siempre fue mío... Pero es un proceso que tienes que vivirlo y las lágrimas sirven para sanar ese dolor”.*



# valor:

Del lat. *valor*.

Grado de utilidad o aptitud de las cosas para satisfacer las necesidades o proporcionar bienestar o deleite.

“*Ese instinto de conservación que surge del miedo más profundo y te conecta con todo lo mucho que aún quieres vivir.*”

Vv

## verdad:

Del lat. *veritas*. Conformidad de las cosas con el concepto que de ellas forma la mente.

“La manera en la que nosotras elegimos vivir y hablar de nuestra enfermedad.”

## viajar:

De *viaje*. Trasladarse de un lugar a otro, generalmente distante, por cualquier medio de locomoción.

“Disfrutar del destino a pesar del diagnóstico.”

## vida:

Del lat. *vita*. Fuerza o actividad esencial mediante la que obra el ser que la posee.

“Un regalo.”







yo:

Del lat. *Eo*.  
Sujeto humano en cuanto persona.

“*Amor a la vida.*”

Yy

# Agradecimientos

---

Nuestros más sinceros agradecimientos a todos aquellos quienes con su trabajo, dedicación y esfuerzo, hicieron posible que esta iniciativa se concretara en este libro, que reúne los relatos y experiencias de 21 mujeres en distintos estadios del cáncer de mama.

Agradecemos, por sobre todo, a cada una de ellas. Por embarcarse con entusiasmo y convicción en un proyecto sin precedentes, que implicaba develar sus vivencias, abrir su intimidad y hablar sobre lo no dicho respecto al cáncer de mama en nuestro país. Gracias por su generosidad con todas aquellas que se encuentran hoy viviendo la experiencia de la enfermedad y con aquellas que vendrán. Gracias por sentir la responsabilidad de educar e informar a la sociedad chilena sobre lo que significa vivir un cáncer de mama.

Sin ustedes, ni una página de este libro, hubiera sido posible.

## *Gracias*

Susana Duque  
Paola Lizana  
Carmen Gloria San Martín  
Soraya Troncoso  
Patricia Bustos  
Italia Vergara  
Nayarette Charmin  
Paulina Jaque  
Anita Martínez  
Patricia Larraguibel  
Aurora Leyton  
Nicole Guttman  
Elizabeth Pallante  
Susy Hernández  
Marcela Herrera  
Ana María Rodríguez  
Catalina Araya  
Ximena Fuenzalida  
Gloria Castillo  
Adriana Moreno  
Ana Koppmann



