

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

**BOLETIN INFORMATIVO**  
**Nº 5 - Junio 2013**  
**Personería Jurídica MEC**  
**Nº 11412 - Fº 21 - Libro 20**



*Gracias  
por estar aquí  
Besitos*

**Pacientes operadas de cáncer de mama.  
Asociación Civil sin fines de lucro**



¿Ya te realizaste tu control anual?



EPH402CHP.COM

**Comisión Directiva  
2011-2013**

Cristina Rodríguez	Presidenta
Rosa De Avila	Vicepresidenta
Sonia Waisrub	Secretaria
Silvia Lemes	Tesorera
Aida Monge	Vocal

**NUMERO 5 ELECTRONICO  
Junio 2013**

**Publicación Semestral**

Mail: [contactodametumano@gmail.com](mailto:contactodametumano@gmail.com)  
Facebook: Dame tu Mano  
[Dametumano\\_montevideo.blogspot.com](http://Dametumano_montevideo.blogspot.com)  
Twitter: Dame tu Mano (@DametuManoMont)  
Contactos: 096310915 - 096773586

**Con amigos: en diferentes  
eventos y entregando info.**

**Inicio de actividades 2013**

Comenzamos con nuestras actividades anuales el pasado 4 de marzo.

**Nuestras reuniones semanales**



Con Alejandra Caíno en Radio  
1410 AM LIBRE



Acompañando a Nelson Pino en el  
espectáculo QuinTango

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

**BOLETIN INFORMATIVO**  
Nº 5 - Junio 2013  
Personería Jurídica MEC  
Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20



Con Carla Lorenzo en "Un tango que sepamos todos"



Con Natalie Yoffe y Gerardo y Carina de GH Equipamientos en el estreno de la obra "Lo que ellos quieren"

**Lanzamiento de la temporada 2013 del Teatro del Notariado**



Con Cristina Morán



Con Darío Sellanes, Fabián Silva, Cintia Caballero, Cristina Cabrera y Nelson Burgos



Con Patricia Pence y Jenny Escobar



Con Isabel Schipani y el Director del Teatro del Notariado Fernando Sainz

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

**BOLETIN INFORMATIVO**  
N° 5 - Junio 2013  
Personería Jurídica MEC  
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



**Programa “Cámara Testigo” con Kairo Herrera – Canal 12**



**8 de Marzo “Día de la Mujer” – Teatro Solís**



En el Teatro Solís con la Directora de la IMM Porf. Elena Ponte

**Charlas informativas**

- **Nutrición:** Cómo mejorar nuestra calidad de vida.  
A cargo del Dr. Alvaro Ronco, especialista en nutrición y en cáncer de mama.



- **Nueva medicación:** Invitación del Laboratorio Roche para su lanzamiento.



- **Taller:** cómo enfrentar los miedos.  
A cargo del Psicólogo Fernando Barrios



Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

# BOLETIN INFORMATIVO

## Nº 5 - Junio 2013

### Personería Jurídica MEC

#### Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20



### Folleto sobre Linfedema

Con la colaboración de la Dra. Graciela Figueiredo, especialista en linfedemas, realizamos un folleto para la prevención de los mismos.

Asimismo recibimos la donación de su último libro para nuestra biblioteca.



**TREATAMIENTO DEL LINFEDEMA**

El objetivo es evitar la acumulación proteica y de líquido, restableciendo el flujo linfático, en base a la circulación linfática subjetiva.

Se aconseja comenzar el tratamiento lo antes posible, sobre todo en el caso de drogas que incluyen Dosisación ganglionar linfática, radioterapia y quimioterapia.

**PROTOCOLO TERAPEUTICO**

- Use de drogas terapéuticas en forma oral y tópica.
- C.D.P.T : Terapia Física Descongestiva Compleja que incluye:
  - Cuidado de la piel.
  - Uso de mangas o vendajes elásticos de compresión ortopédica de 20-30 mmHg.
  - Elevación del miembro afectado por encima del nivel del corazón.
  - Ejercicios físicos linfáticos.
  - Drainaje linfático manual.

**PROGNOSTICO**

ESTÁ COMPROBADO QUE EL USO COMBINADO DE MÚLTIPLES TERAPIAS, AUMENTA LA REDUCCIÓN DEL LINFEDEMA AL 80%.

Agradecemos a la Dra. Graciela Figueiredo, por el material brindado para la realización de este folleto. Pág. Web: [www.clinicacitoyobesidad.com](http://www.clinicacitoyobesidad.com)

**UNA REFLEXION**

Están los que usan siempre la misma ropa. Están los que tienen un sueño. Los que siguen luchando cuando todo parece perdido como si cada vez fuera la última vez, convencidos de que la vida misma es un desafío.

Sufren ... Pero no se quejan, porque saben que el dolor pasa. Pierden algo que nunca desearían perder, la satisfacción de haberlo logrado. En sus cuerpos existe la misma cantidad de micróscopos, en sus venas corre la misma sangre. En sus ojos hay la misma luz. La determinación de alcanzar la cima, una cima a la que no se llega superando a los demás sino superándose a uno mismo.

Solo Nido ...

**ADHESION DE:**

**AstraZeneca**  
La Salud Nos Conecta

contactodameumano@gmail.com  
Cel. 099662783 - 096310915

**LINFEDEMA**

**PREVENCIÓN Y PROGRESOS CON TERAPIAS COMBINADAS**

**Recuerda:**

NO ESTAS SOLA

Dame tu Mano te acompaña

Grupo de pacientes operadas de cáncer de mama

### Festejo de nuestro 6º Aniversario



En nuestra mesa principal la torta donada por Macro Mercado y el arreglo floral de ALISMA a través de su Directora la Dra. Silvia Mato



Con la visita de PPMA de Canelones

**EL LINFEDEMA**

- Es la acumulación de líafa (agua, proteínas, lípidos, partículas extrañas) que se puede observar como un edema en el miembro superior, causado por un mal funcionamiento del sistema linfático, posterior a una cirugía de cáncer de mama con disección ganglionar, radioterapia y/o quimioterapia.
- El linfedema es una de las secuelas que se observa con más frecuencia después del tratamiento del cáncer de mama.
- El tiempo de aparición es variable pudiendo ser de semanas, meses o años.

**SINTOMAS**

- Aumento de tamaño.
- Dolor.
- Sensación de peso.
- Disminución de fuerza.
- Disminución de la movilidad de las articulaciones de hombro, codo y muñeca.
- Parestias (sensación de hormigueo).
- Alergias cutáneas (piegones, verrugas, vesículas linfáticas).
- Alergias estéticas, sociales y laborales.

**COMPLICACIONES DEL LINFEDEMA**

**ERISPELA** es la complicación más frecuente y grave, un proceso infeccioso con signos de dolor, calor y color causados sobre todo por estroptococos hemolíticos, a consecuencia del líquido linfático existente y debido a una deficiencia inmunológica.

Ante la aparición de estos síntomas, el paciente debe consultar inmediatamente a su médico para recibir el tratamiento antibiótico adecuado.

**CLASIFICACION DEL LINFEDEMA**

**Gº 1 - Leve - Edematoso:** con masas de 2cm de aumento de tamaño respecto al miembro no afectado.

**Gº 2 - Moderado - Fibroedematoso:** con un aumento de tamaño entre 2 a 6 cm.

**Gº 3 - Grave - Fibroscleroso:** con un aumento de tamaño de más de 6 cm.

**Gº 4 - Infantil:** con un aumento de volumen en dos veces mayor a su tamaño normal, complicado habitualmente con focios linfático cutáneos. Presenta dolor, dificultad para vestirse, para encontrar ropa en el comercio adecuada a su medida y para realizar las tareas domésticas. Causando alteraciones sociales, psicológicas, estéticas y sexuales.

**Gº 5 - Gigantismo Linfático:** por presentar un linfedema crónico, se observa un tejido fibroso no depresible.

**PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA**

La observación de los siguientes juicios debe hacerse de inmediato a la cirugía, ya que ayudará a prevenir el inicio del Linfedema:

- Aumento de tamaño y dolor.
- Mantener una adecuada higiene del miembro edematoso (limpio y seco).
- Evitar traumatismos (golpes, cortes, picaduras de insectos, mordeduras, quemaduras, exposición al sol prolongada (usando un adecuado filtro solar). Se debe tener precaución además al manipular planchas, estufas y el horno.
- Se aconseja cortar uñas en forma recta, no cortar cutículas.
- Usar dedal si se cose, con la mano del brazo edematoso y usar guantes si realiza trabajos de jardinería o cocina.
- Sustituir el uso de cinta plástica por apósitos de gasa.
- No depilarse con cera caliente. Usar depilador eléctrico.
- No llevar cargas pesadas, ni alifajas, ni controlarse la presión sanguínea o aplicar inyecciones en el "miembro de riesgo", ni extracciones de sangre, en el caso de ser diabética la paciente, no realizar determinaciones de glicemia mediante el pinchazo en el pulpejo de los dedos de la mano afectada.
- Usar mangas de compresión elástica y ropa floja
- Realizar ejercicios físicos linfáticos, evitando dolor o cansancio. No quedarse en la misma posición por más de 30 minutos.
- Mantener la elevación del miembro afectado por encima del nivel del corazón.
- Se aconseja medir el miembro superior afectado con linfedema una vez al mes: brazo, 6 cms. por encima del codo; antebrazo, 6 cms. por debajo del codo, puño alrededor de la muñeca y dorso de mano.
- Se recomienda una dieta hiposódica y normoproteica.



Dame tu Mano

Un agradecimiento muy especial al Laboratorio AstraZeneca por confiar en nosotros para la elaboración y difusión del mismo.

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

**BOLETIN INFORMATIVO**  
**Nº 5 - Junio 2013**  
**Personería Jurídica MEC**  
**Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20**



Queremos agradecer a todos los que hicieron posible el festejo de nuestro 6º Aniversario.

- **Cooperativa Magisterial (por cedernos el salón)**
- **Macromercado (por la gran torta que nos realizó)**
- **Coca Cola**
- **Doña Coca**
- **Panaderías Río Miño y De la Aguada**
- **Vinos Valente**
- **Dermur**

Es importante destacar la gran colaboración que tuvimos de la Comunicadora **Ana Laura González** y del **Dr. Sergio Miguens**, que fueron los responsables de dirigir durante toda la noche el evento. A ellos muchas gracias por ese gran trabajo que hicieron.

**Un agradecimiento especial a todos los artistas que nos acompañaron:**

- **A Los Sureños (finalistas del Soñando por cantar)**
- **Al grande “Bananita” González**
- **Integrantes de los Choby’s, Chino y Bicho y a**
- **Gastón Da Cruz, gran imitador**

Tuvimos una noche con muchas alegrías y entre ellas tuvimos la presencia del Grupo PPMA de Canelones que nos vinieron a acompañar y los funcionarios del BSE de Las Piedras-Canelones realizaron una donación, la que mucho agradecemos.

Tuvimos varios premios donados por amigas que nos siguen desde hace tiempo: la escritora Lilly Morgan, con el libro “¡Ay mamá!, tenés cáncer” y la Sra. Ana Maldonado con un hermoso reloj.

**Y por supuesto a toda la familia de Dame tu Mano. GRACIAS!!!!**

**Despedida de nuestra querida Fisiatra Dra. María Rodríguez en su último día de trabajo**



**Día Mundial de Acción de la Salud de las mujeres – MSP - INJU**



Con la Minsitra de Salud Pública Dra. Susana Muñiz

Con la Directora de INMUJERES Beatriz Ramírez

Con Lilián Abracinskas

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

**BOLETIN INFORMATIVO**  
N° 5 - Junio 2013  
Personería Jurídica MEC  
N° 11412 – F° 21 – Libro 20



**Programa “La Yapa” – Canal 10**



Con integrantes del Programa “La Yapa”, con Claudia Fernández, Ana Durán, Iñakie Abadie, Mónica Navarro y el Dr. Carlos Arévalo



En el Programa

**Apoyo a la Peluffo Gigenz**  
**Acompañamos al Coro Gospel**  
**Teatro Metro**



El Coro GOSPEL Montevideo



Con Nicolás Baladán



Con María Noel Taranto



Con el Maestro Raúl Medina y Colito Agustoni

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

**BOLETIN INFORMATIVO**  
**Nº 5 - Junio 2013**  
**Personería Jurídica MEC**  
**Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20**



**Seminario: La Voz del Paciente en Acción. Panamá del 4 al 6 de junio 2013.**

Agradecemos especialmente al Laboratorio Roche que permitió a Dame tu Mano participar en este Seminario dirigido a Asociaciones de Pacientes.

Fue organizado por la Fundació Josep Laporte de la Universidad de Barcelona con el apoyo de Roche.

Fue muy productivo y lo será aun más cuando comience el curso on line el 1º de setiembre.

Asistieron al evento 12 países latinoamericanos, donde Dame tu Mano fue la única Asociación de pacientes en representación de Uruguay.

Durante esos días se realizaron talleres con mucha información relevante para nuestro trabajo.

Los disertantes expusieron ponencias muy interesantes, pudiendo ver en alguna de ellas, cómo se trabaja en cada uno de los países asistentes.



Con representantes de Asociaciones de Cáncer de mama de: Venezuela, México, Argentina y Costa Rica



Foto con todos los participantes en la cena de bienvenida



Foto oficial del cierre del evento

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

**BOLETIN INFORMATIVO**  
**Nº 5 - Junio 2013**  
**Personería Jurídica MEC**  
**Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20**



## **Diferentes prestaciones que realiza “Dame tu mano”**

### **Banco de Pelucas**

Se reciben donaciones de pelucas, preferentemente en buen estado, pero de lo contrario contamos con profesionales que se encargan de acondicionarlas.

Se prestan con el simple llenado de una ficha para nuestro control.

### **Banco de Gorros y pañuelos**

Hace unos meses recibimos una donación importante de gorros, boinas, pañuelos, bandanas para aquellas personas que los quieran usar en lugar de las pelucas.

Se prestan de igual modo que las pelucas.

Consultas para ambos casos:

Sra. Rosa – Tel. 2200.0131 – Cel. 095.099.942

### **Prótesis externas**

Contamos con algunas prótesis externas (para socias) y tenemos precios bonificados en varios lugares para comprar, enviadas por Dame tu Mano.

Se acompañan a pacientes que no puedan pagar una prótesis (con ingresos menores a los \$ 6000) al Club de Leones para obtener una a muy bajo costo.

Consultas: Sra. Eliselba – Tel. 2208.41.66 Cel. 099.008.772

### **Biblioteca**

Aceptamos donaciones de libros vinculados con el tema.

Recibimos para nuestra biblioteca el último libro de la Dra. Graciela Figueiredo sobre Linfedema.

## **Formas de contactarnos**

- **Facebook:**  
**Dame tu Mano** (personas y Organización)
- **Twitter:** Dame tu Mano  
@DametuManoMont
- **Blog:**  
[dametumano\\_montevideo.blogspot.com](http://dametumano_montevideo.blogspot.com)
- **Mail:**  
[contactodametumano@gmail.com](mailto:contactodametumano@gmail.com)  
[sonwais@yahoo.com.ar](mailto:sonwais@yahoo.com.ar)

### - **Teléfonos de contacto:**

**096773586 – Cristina**

**096310915 – Sonia**

### - **Reuniones:**

**Martes de 10:00 a 12:00 en el Club Municipal (San José 1469 esq. Barrios Amorín)**

## **Noticias importantes**

- Estuvimos en la Radio CX 22 Universal en el Programa de Omar Gutiérrez: “La oreja”, hablando sobre prevención.
- Comenzamos las reuniones con todas las organizaciones y la Comisión Honoraria de Lucha contra el cáncer para realizar una actividad conjunta como todos los años.
- A partir del mes de junio nuestra queridísima amiga Mónica Navarro, quien nos acompaña desde nuestros inicios, se convirtió en nuestra madrina. Gracias Mónica por tu constante apoyo!!!!
- Informamos que se realizó Convenio con la Empresa Laca – Prótesis Amoena, tanto para las que cuentan con cobertura de BPS como las que no. Importantes descuentos.

### ■ **Socios colaboradores anuales**

Socios colaboradores anuales. Para aquellas personas que quieran de alguna manera colaborar con nuestra Asociación, se pueden acercar a San José 1469 los días martes de 10:00 a 12:00, o de lo contrario realizar un depósito en cualquier sucursal del BROU a nombre de “Dame tu Mano” cta.cte. en pesos N° 1960554750

**MUCHAS GRACIAS A TODOS LOS QUE YA SON NUESTROS SOCIOS COLABORADORES ANUALES!!! Y A LOS QUE SE SUMEN A PARTIR DE AHORA!!!!**

Y es la vida que convida, desde que amanece el día, por tu mano y por mi mano a compartir

**BOLETIN INFORMATIVO**  
**Nº 5 - Junio 2013**  
**Personería Jurídica MEC**  
**Nº 11412 – Fº 21 – Libro 20**



### Próximas actividades

- **Miércoles 17 de julio**

Tendremos a tres grandes del humor que nos acompañarán el próximo miércoles 17 de julio en “3 en café concert”

Los esperamos para divertirnos juntos. Con el bono colaboración participarán de sorteos.

Por reservas: 096310915 – 096773586

Bono colaboración: \$ 180.-

Casa de Asturias: Mercedes 1716



- **Domingo 18 de agosto**

Se viene nuestro segundo bingo. Tendremos como en el anterior importantes premios y comida casera para compartir con ustedes.

Ya les avisaremos cuando se pondrán a la venta.

**CONSULTAS:** 096310915 - 096773586



### Solicitud de colaboración

Estamos realizando una campaña de recolección de anillas de latas de refrescos para realizar una artesanía para el mes de octubre, mes del cáncer de mama.

Si alguien quiere colaborar nos avisan y las pasamos a retirar.



MUCHAS GRACIAS!!!!

Entre todos es más fácil!!!

-----\*\*\*\*\*-----  
**NOS DESPEDIMOS HASTA EL PRÓXIMO BOLETIN ELECTRONICO.**

**NO SE OLVIDEN DE ENTRAR A FB, DONDE LES ESTAREMOS DANDO LA INFORMACIÓN DE NUESTRO 2º BINGO EN EL MES DE AGOSTO Y ADEMÁS NOS AYUDAN COMPARTIR LA PAGINA. TAMBIÉN LOS ESPERAMOS COMO SEGUIDORES EN TWITTER.**

**MUCHAS GRACIAS A TODOS POR ACOMPAÑARNOS EN ESTA AVENTURA DIGITAL!!!!!!!!!!**

