

*Metro*, miércoles 24 de noviembre de 2004

María José Aybar. presidenta de la asociación de mujeres aragonesas de cáncer genital y de mama (Amac-gema)

## “La Asociación da cauce a sentimientos como la autculpa, la rabia o el miedo al cáncer”

**AMAC-GEMA sopló en el mes de octubre las velas de su décimo aniversario. Podría decirse que es una asociación muy joven para un problema tan común.**

Así es. En 1994 Sole Bolea y yo, que habíamos pasado por la experiencia de un cáncer, comentamos las carencias que habíamos tenido durante el tratamiento, sobre todo, desde el punto de vista psicológico y emocional. Nuestro primer objetivo fue crear espacios de apoyo, donde todas las mujeres diagnosticadas con este problema pudiéramos comunicarnos, hablar.

### **¿Cuál es la primera reacción ante el diagnóstico?**

Al principio está el miedo. Cuando te lo diagnostican piensas que te vas a morir. Aunque la tasa de mortalidad ahora mismo es bajísima. Después está la rabia. Más tarde, la autculpa. Nuestra asociación intenta dar un cauce a todos estos sentimientos.

### **¿Qué ayuda especializada proporciona AMAC-GEMA?**

Comenzamos a desarrollar nuestra actividad en la Casa de la Mujer y ya allí contamos con los servicios de un psicólogo. Después, con el traspaso a nuestra actual ubicación en la Plaza del Pilar, también ofrecemos la ayuda de un psiquiatra, un psicoterapeuta y una terapeuta, con la que se trabajan ejercicios de relajación y visualización.

**Pero también es muy importante el apoyo emocional de la mujer que ha atravesado la misma experiencia.**

Sí. Las personas que han pasado por un proceso de cáncer genital o de mama que quieren cooperar se vertebran en torno a un voluntariado. Acogen a las mujeres que se acercan a la asociación por vez primera y también se desplazan al Hospital Miguel Servet previa petición de las pacientes. Otro tipo de voluntariado se vehicula a través de las charlas de educación para la salud, dentro de una campaña de sensibilización para que la mujer adquiera unos hábitos, conozca su cuerpo y sea responsable de él. Y además de las visitas médicas periódicas, hay que acostumbrarse a realizar una autoexploración mamaria.

### **¿En qué medida se implican los familiares?**

La implicación en la pareja joven es mayor que en la de edad más avanzada. Los familiares pueden caer en el proteccionismo a ultranza o en el abandono.

### **¿Cómo está evolucionando la asociación?**

Lo último fue la presentación del proyecto Mujer y Cáncer.org ([www.mujerycancer.org](http://www.mujerycancer.org)), una página web con información, enlaces, y recursos que necesita la mujer en este proceso. Además, hemos organizado un curso de formación de voluntariado. También queremos incorporar a nuestro equipo una trabajadora social que recoja la problemática que genera el cáncer genital o de mama.

**Las palabras para una mujer a la que se le acaba de detectar la enfermedad serían...**

Desde la asociación, queremos decir a las mujeres con este diagnóstico que hay esperanza. Es una dolencia que te paraliza en un primer momento, pero con una actitud positiva puedes gozar de una buena calidad de vida. La vida no se acaba cuando se detecta la enfermedad. Continúa pero mejorada, porque la valoras en su justa medida.

Silvia de Félix