

Entrevista A

2 Pacientes que han sufrido cáncer de mama

Entrevistador: Nosotros estamos haciendo un trabajo de grado, acerca de la relación actividad física- cáncer, esto acerca de las representaciones sociales que ustedes tienen respecto a estos conceptos, por esto solicitamos su ayuda de manera amable, entonces quisiera que dijieran sus nombres completos

Paciente 1: Flor María Pérez

Paciente 2: Ema Bustos

E: primero que todo les comento, son quince (15) preguntas la idea es que ustedes expresan los imaginarios que tengan, todo lo que se les venga a la mente, ¿listo?, entonces la primera pregunta sería, ¿cuál es la relación que crees que puede haber entre la actividad física y el cáncer?

P1: Para mí, la actividad física a veces le sirve a uno los ejercicios, porque a veces ayudan mucho, porque si uno se está quieto pues más se el cuerpo se le va durmiendo, se le va quedando como más quieto, entonces luego cuando uno se quiere parar ya no reacciona, entonces por eso la actividad física le ayuda a uno mucho, para los huesitos y eso para poder caminar bien

P2: Bueno para mí es muy importante, porque empezando que uno esta distraído, le sirve para su salud, y para el cáncer es muy importante, porque la actividad es muy importante para nosotras, el hecho de estar uno quieto, el hecho de estar uno pensando solo en su enfermedad no es bueno para uno, en cambio estos son cosas que ayudan mucho.

E: okey, listo, la segunda es ¿describe que tipo de actividad física se siente como en la capacidad de realizar?, es decir, que tu dirías que te ayuda en tu proceso

P2: Bueno, a mí me gusta mucho bailar, me gusta bailar, el ejercicio en sí, pues por mi condición no puedo hacer ejercicio así como.

P1: Así como brusco.

P2: pero si trato de hacer, incluso en este momento estamos haciendo un taller de yoga, contra el cáncer y nos ayuda mucho.

P1: El ejercicio ayuda mucho como para la mente, como para ejercitarse uno del movimiento y todo el cuerpo

E: claro, eso va relacionado con lo que tú decías, de no pensar solo en eso

P1: si porque uno está ahí activo en el momento de los ejercicios, uno está pensando en lo que está haciendo, entonces uno se siente bien y sale pues bien

P2: O sale uno con más compañeras, a una le gusta una cosa, a otro la otra

E: interactúan entre ustedes

P2: Exacto.

E: Muy bien, ahora ¿cuáles serían los mejores momento para practicas actividad física durante el tratamiento?

P2: ¿Los mejores momentos?

E: Si, durante el tratamiento cuales creen que sería el momento en el que se siente mejor para realizar actividad física

P2: en el momento que a uno le hacen la quimio, realmente si uno quisiera, uno no lo haría, por uno, uno no haría nada

P1: si

P2: Porque por ejemplo uno va al médico, y el médico le dice “no. Pues tú tienes cáncer vamos a hacer quimio”, uno ya piensa, no, me voy a morir porque esto ya es el final de uno, pero mentiras, uno se pone a pensar, uno dice “no, tengo que salir adelante” porque todavía no es el momento de que mi dios me está llamando, entonces pues tengo que salir adelante, reaccionar hacer lo que el médico dice, para sentirme bien, la cosa es que con la quimio en el momento uno no siente la reacción, es por ahí dos, tres días después

P1: Uy no

P2: entonces ya uno se pone terrible, prácticamente donde uno...

E: donde no se quiere nada

P2: no se quiere nada, comer, levantarse de la cama, nada, ya va pasando como la reacción y pues ya uno sabe.

E: Eso sería como después de esos 8 días

P2: yo dure como 8 o 10 días lo mismo, mis hijas me decían “mami que quiere de comida”, y me traían, y cuando llegaban yo decía “quítese, quítese de aquí ya no quiero nada. Duele mucho, eso es terrible

E: entonces sería después de ese tiempo como 8 o 10 días.

P1: Uno ya como que empieza a reaccionar nuevamente, pero pasan otros 10 o 15 días y otra vez la otra quimio. O cada 21 días.

E: si

E: Entonces es como entre 8 o 10 días que pueden...

P1: en 15 días uno está bien, y luego otra vez, así hasta que uno termine tratamiento.

E: claro

P1: A mí por ejemplo me mandaron 18

E: ¿18 quimios? ¿En cuál vas?

P1: No, gracias a Dios ya termine el tratamiento

E: y tu (hacia el paciente 2) ¿en cuál vas?

P2: Yo ya termine, pero ahorita me toca empezar porque me dio un nuevo cáncer, estoy recién diagnosticada otra vez... , a mí, yo empecé con cáncer de mama estando en el tratamiento me dio cáncer de riñón, y hace dos años me dio cáncer de pulmón, todos primarios, y ahorita en agosto me hicieron unos exámenes de seguimiento, y resulta que tenía una masa, me hicieron la biopsia y me salió positiva, entonces el lunes tengo la cita con cirugía de seno, para que me den la orden de la cirugía, después de la cirugía me dicen que...

E: ¿qué tratamiento?

P2: Qué tratamiento me toca empezar o seguir si sigo con quimio, o esperar a ver... eso es duro

E: a ver con que proceden, entiendo

E: La otra pregunta es, de qué manera podría incidir la actividad física sobre el curso de la enfermedad, es decir, como la actividad física les podría aportar, o no al tratamiento o la enfermedad

P2: Yo creo que si le aporta a uno, toda actividad que uno haga eso le ayuda a uno

E: claro...

P2: así sea no más caminar, no más, que usted camine es una ayuda para uno

P1: Una actividad que uno esté haciendo una obra manual o algo, uno se concentra en lo que está haciendo entonces no piensa en nada de enfermedades.

E: Entonces les calma

P2: eso si le ayuda a uno

E: y, en este momento ¿cómo consideras la actividad física en tu vida cotidiana? ¿Sientes que te aporta, que la actividad física en ciertos momentos? Como ya lo habíamos hablado

P2: uno si esta con un dolor, de pronto de la espalda, de pronto de los hombros que uno mantiene estresado, y uno hace actividad física, uno ya como que siente como, como que ya no le duele a uno, como que el cuerpo se calentó y esto y como que ya no me duele como antes

P1: ya estoy mejor

P2: ya me duele como más poquito, si, osea eso como que lo ayuda a uno, uno se siente bien

E: Ósea físicamente se reconfortan

P2: exacto

E: (hacia la paciente uno) ¿tú también?

P1: si lo mismo, por eso vamos a yoga, porque con ese dolor de cintura, eso en los huesos, entonces hacer un poquito de ejercicio, el moverse, lo ayuda a uno.

E: ¿Cuál es su opinión acerca de los tratamientos que incluye la actividad física para el manejo de la enfermedad?.

P2: pues que ayudan mucho... ósea.

P1: si ayuda.

E: ósea como que lo recomendarías.

P1: si, sería muy importante para las personas, como decía una vez un médico, que todas las personas pensarán en hacer un ejercicio y no quedarse en la cama pensando en la enfermedad, que no quieren levantarse, hasta que la enfermedad los consume y se mueren, por eso es mejor tratar salir adelante no hacerle caso a la enfermedad, sino vencerla cómo luchar con ella, no dejarse dañar. Yo me levanto camino y hago muchas cosas, pero uno morirse ahí lentamente, no eso es terrible.

E: si.

P2: Nosotras por ejemplo tenemos un grupito de amigas que somos muy unidas, todas pacientes, a veces no tenemos nada que hacer, y decimos “reunámonos” y nos vamos a almorzar, a ir a un parque, a veces caminamos, que nos vamos a Zipaquirá, reímos, molestamos ósea uno se olvida de que está enfermo

E: cómo olvidarse de la enfermedad

P1: si como sacarla

P2: yo tuve una compañera, que era la más joven del grupo, y era metida en internet “que dijeron que no coma” “que mire que esto, que mire que lo otro”. Yo le decía, que entre menos yo supiera mejor, yo soy la que tiene la enfermedad y yo haré lo que me diga el médico, lo que él me diga. Pero que... puede que en internet haya cosas que digan la verdad, que sean ciertas, pero hay otras que no, ella era muy cansona con eso del internet, que me dijeron que tenía lo otro, pero es que mire, y ella mejor dicho se metió a eso y le dio una recaída, y mejor dicho, se murió

E: juemadre

P1: si, ósea como que le gano la idea, de que no comía esto y lo otro, no, uno come lo que puede comer, eso va en ustedes, si ven que no pueden no lo hacen pero ustedes coman lo que puedan, lo que dios les regale.

E: Es verdad.

E: ¿cuál es su opinión acerca de la opción de manejar un tratamiento por medio de la actividad física?, ósea que la actividad física sea la principal manera del tratamiento.

P1: qué bueno que sería eso.

P2: sería muy bueno que no hubiera quimio ni nada de eso (entre risas) que maravilloso sería.

E: que tal, que mañana saliera una noticia de una cura solo por actividad física (entre risas).

P1: sería maravilloso.

P2: uno hará los ejercicios sin pensar en que lo chucen y que le pongan una mano de vainas, que no me encuentran la vena, que se me queda el líquido.

E: claro como sería,

P1: ahora las radioterapias, pues a mí no me hizo nada, me hicieron 20, pero hay personas que las quema, una mano de cosas, que se vuelven nada, no sé en qué consistirá.

E: según ustedes ¿cómo cambiaría el tratamiento si ya practicaban actividad física, o como sienten que esto ha cambiado su tratamiento? Si les ha ayudado y demás.

P1: A nosotras sí nos ha ayudado.

P2: sí.

P1: porque así mire que no nos toca ir tanto al médico, o tantos medicamentos, sino uno se ayuda con los ejercicios, con lo que le enseñan a uno, acá el SIMMON hubo un tiempo que una señora nos daba danzas, era una actividad muy chévere para uno, nos gustaba asistir porque nos sentíamos bien.

E: Se distraía, lo que hablábamos ahorita

P1: si igual, uno hace lo que se siente en capacidad de hacer, si uno puede subir bien los brazos los sube, y si no, pues hasta ahí no más, y ahí poco a poco acostumbra el cuerpo, las articulaciones a manejarse mejor.

E: ¿cómo cree que el cáncer ha cambiado su forma de concebir la actividad física, ósea que pensaban antes de...

P2: antes de todo esto, para mí ha sido muy importante yo antes no me centraba en la actividad física, me concentraba en cosas como barrer, planchar.

P1: que los hijos que todo.

P2: y el esposo, todo, uno se dedica solo a eso uno no piensa tanto en hacer ejercicio, uno no piensa en uno sino en los demás, ya después de uno estar diagnosticado, uno... dice pare y piense en ud, yo primero, segundo, tercero, y si me sobra para los demás, pero para mí en este momento soy yo.

P1: claro porque uno en la casa tiene una cita, y uno va, uno ya va a la cita, el control, lo demás que se espere, uno antes de la enfermedad no pensaba en eso, uno era la "soyla" que limpia que lave que cocine (entre risas).

E: les dio como esa prioridad en ustedes.

P1: Prioridad para uno si señor

E: ¿ qué pensarían otras personas cercanas a ustedes si realiza actividad física como una forma de hacer frente a la enfermedad?.

P2: Bueno, mis hijos porque soy viuda, mis hijos para que ellos, yo les digo bueno vaya a tal parte, ellos muchas veces me acompañan, y apoyan eso, que si quiere hacer ejercicio "vaya mami"

E: como dicen, le acolitan

P2: exacto, yo tengo una hija que le gusta mucho el deporte y ella me dice mami cuando puedo ir, si tengo tiempo yo puedo ir, y me acompaña, y pues aunque mis hijos no me acompañen mis hijos me dicen “mami si puede ir, vaya, si la tenemos acá encerrada se enferma más, entonces más bien salga, haga sus cosas, y está más tranquila”

E: qué piensa de que la actividad física puede ser planteada como una alternativa terapéutica complementaria, no tanto lo que les decía ahorita de todo, sino de complementación

P1: muy importante que esas dos cosas vayan juntas, me parece que si uno está haciendo tratamiento, y tiene ese tipo de ideas

P2: sería de mucha ayuda

P1: mucha gente le hacen la quimio y se queda en la cama y no... por ejemplo a uno que lo operaron del seno, que lo operan del seno y le sacan todos esos nervios, este brazo le queda uno así, sin uno poderse mover ni nada

P2: así como por quince días

P1: entonces que pasa, si ud no mueve su brazo ni nada, su brazo se le va a quedar ahí. Yo por lo menos cuando fui al doctor sin moverme ni nada, me lo movió y ese dolor “jujuju”

E: claro dolía

P2: uno lo que tiene que hacer es ayudar a alzarlo con el otro brazo mientras tanto

P1: no puede dejar enfriar las articulaciones, es muy importante, porque se le duermen ahí. A mí por ejemplo ya había pasado bastante tiempo de mi cirugía y a mí no me habían dicho que tenía que ir a rehabilitación, hasta que un día la jefe Cecilia me dijo que me iba a dar una cita para que fuera, y fui y me pusieron a hacer ejercicio al brazo y eso y gracias a Dios yo ahorita estoy bien de mi brazo... y de todo (risas)

E: que considera que podría hacer para complementar el tratamiento aparte de hacer los procedimientos médicos.

P1: hacer ejercicio, no estar quietas, no pensar en la enfermedad, estar muy activos, uno estarse ahí quieto no, hacer alguna actividad así sea manual, olvidar que uno está enfermo

E ¿Cómo han cambiado tus hábitos de vida en relación al diagnóstico?

P2: a mi si me han cambiado harto, más a mí que me gusta mover la casa, para mi ahorita es difícil, no puedo hacer fuerzas ni mover nada, por lo menos estoy en la casa y quiero mover cosas y mis hijos me dicen que no puedo, ya uno depende de otra persona, ya uno no puede hacer lo que uno no quiera, aunque a veces lo hago, me ayudo con los pies y mis hijos me meten un regaño. Pero si le cambia a uno la vida.

P1: por ejemplo uno para ir a hacer mercado por ejemplo uno con la mano operada, ni nada de ejercicio, por ejemplo me dijo a mí el médico, ya esa mano es como si usted tuviera un bebe ya no puede cargar nada, acá ni hacer mucho ejercicio porque uno se inflama, entonces toca cuidarla como una porcelana, ni para la tensión, o una inyección, para nada

E: A ver, ¿qué cosas pensarían que les puede ayudar en el tratamiento aparte de seguir los procedimientos médicos?

P2: yo creo que la cosa es seguir uno viviendo, seguir uno llevando su vida lo más que pueda. Seguir uno tomando las actividades lúdicas, que a veces uno se olvida de eso, digamos a mí me pasa, a veces me siento tan cansada que solo quiero descansar, así lo digo, ya me siento cansada, pero después “no hombre!”

P1: uno se empieza como a sentir inútil

P2: si como que yo digo no, yo no soy esa persona entonces vuelvo y cojo mis manualidades

E: se ocupa

P1: sí a veces estoy yo cansada que vaya tanto a citar que una cosa que la otra, así se siente uno y no, no me voy a dejar vencer me digo “ florecita adelante” y me hago mi camino , así llevo mi vida lo más agradable que pueda, con ayuda de amistades, hijos familia

E: muchas gracias realmente, ustedes nos enseñan mucho

P1: una vez un médico le recomendó a mi hijo que yo tenía que tener mucha quietud, pero el sabía que era difícil que yo tengo que estar muy enferma para quedarme en la cama, yo creo que para tenerla ahí toca amarrarla (entre risas), pregunto por qué, el respondió porque “ ella se levanta a echarle agua a las matas, a tejer, a bordar,” el médico le dijo que diera gracias, que no me quedaba en la cama viendo como me consumía la enfermedad, más bien una mujer que se levanta, y es la más feliz del mundo por eso, así la felicito.

E: muchas gracias de verdad.

P1: no señor, a usted.

P2: a usted.

Entrevista B

Una paciente que ha sufrido cáncer de mama

Entrevistador: Hola muy buenas tardes

Paciente: Buenas tardes, soy paciente oncológica, soy sobreviviente de cáncer de mama, llevo ya 8 años entrando a 9, mi experiencia ha sido muy bonita me he sentido orgullosa de haber llevado este proceso, lo llevo con mucho orgullo

E: Que bueno , entonces, vamos a retomar un poco lo que ya hemos hablado anteriormente, es importante recordar que lo que busca este trabajo es poder reconocer esas formas en la cuales ustedes como pacientes oncológicas pueden representar, o esas creencias, más bien esas formas de ver la actividad física, especialmente en el tratamiento del cáncer

P: ¿cómo para mostrárselo a las demás personas cierto?, ¿o como físicamente para mí? ¿O para los demás también?

E: A la comunidad científica le interesa saber qué es lo que piensan los pacientes, una mirada no desde los médicos u otros especialistas, si no directamente desde las pacientes, como ven esa actividad física, es lo que se quiere ver, acá empezaremos con unas preguntas y te vas a dar cuenta de un poco de esto. Ya leído el consentimiento, ¿tienes alguna pregunta?

P: no, como yo les digo, ya desde el punto de vista desde que yo les pueda colaborar, cuenten conmigo

E: Muchas gracias Marta, entonces te quiero pedir el favor de firmar

P: Todo completo cierto?

E: Perfecto

E: Quisiera iniciar preguntándote ¿cuál es la relación que crees que existe entre la actividad física y el cáncer?

P: Bueno la actividad física y cáncer, es un contacto de uno como paciente, de uno como paciente comunicándose a través de eso y que para mí, me ha servido mucho porque me he relacionado con la gente, dado que yo era muy tímida y eso me ha enseñado a experimentar, a ser mejor persona.

E: ¿Qué tipo de actividad física te sientes en la capacidad de hacer?

P: Hasta el momento he hecho de todo así que me gusta bailar, me gusta hacer ejercicio, me gusta caminar, hacer manualidades, estar activa.

E: ¿Cuando dices ejercicio a que te refieres?

P: a bailar, me fascina, y ejercicios como aeróbicos me gustan también.

E: según tu experiencia, ¿ de qué manera la actividad física podría inferir sobre el curso de la enfermedad?

P: Umm, para llevar una mejor vida, más llevadera, para la relajación de uno como persona, y mejor contacto con la enfermedad, el tratamiento, si uno se achicopala se vuelve nada, como le digo yo... el estrés, la ansiedad de uno no poder soportar las cosas, uno tiene que poner de parte de uno para salir adelante

E: Cuál es tu opinión sobre la opción de mejorar el tratamiento por medio de la actividad física?

P: Para mí sería, que hacemos muchas pacientes, que nos dicen cáncer y se siente uno muerto, entonces a mí me gusta que las compañeras se arregles, que no desfallezcan, no me gusta que te digan “cáncer” y entonces ya están con su gorrito, bufanda, chaquetas largas, no me gusta nada de eso, me gusta que sean como es uno, que no se depriman porque le dijeron eso, si , se deprime uno por muchas cosas, pero tiene uno también que sacar fuera, y seguir adelante también

E: comprendo, y relacionando esta experiencia del cáncer, según tú, ¿cómo cambiaría el tratamiento si las personas realizaran actividad física?

P: Pues me parece para mí, muy buena esa forma, ellas se activan, están en comunicación, no se sienten deprimidas, que no se sientan como un estorbo para los demás, es que uno se siente como si uno fuera un icono como si no, porque una persona a pesar de todo y la forma en que soy yo , uno se siente muy sensible por muchas cosas, uno tiene que poner parte, como yo digo al principio, la psicóloga soy yo misma, que tengo que sacar adelante para no ponerme yo, que ay, que el pelo que no sé qué, he sabido que lo que importa es el apoyo de la familia, para uno como paciente, es lo fundamental, el amor y la familia

E: A partir de tu experiencia ¿cómo crees que el cáncer ha cambiado la forma de entender la actividad física?

P: jum, a mí me transformo, yo soy muy activa, yo quisiera estar dentro de las compañeras, de las personas, y ponerle la mano del que sana, ósea ya basta y no más, eso me gusta a mí, y si puedo motivar a las personas de decirle “camine vamos allí”. “camine compartimos esto” yo lo hago, porque eso es lo que yo he venido haciendo desde que estoy así, mis compañeras me tienen en cuenta no sé por qué, mi Dios me puso como algo divino, y me ponen que mire a marta, las más allegadas a mi yo me las arrastro para donde yo vaya, allá me las llevo.

E: ¿Cómo crees que ha cambiado la forma de ver la actividad física en un antes y un después del diagnóstico?

P: Antes, yo era tímida, pensaba mucho, sentía como ese miedo, sentía que yo me iba a morir, qué ¿por qué a mi?, yo a través de todo, de las charlas, las cosas, compartir, todo eso son experiencias que a uno le sirven, que uno poco a poco va aprendiendo y va fortaleciéndose de todo eso.

E: ¿Qué pensarías las personas cercanas a ti, si realizaras la actividad física como una forma de enfrentar la enfermedad?

P: ¿La familia?

E: Si, las personas cercanas

P: Pues a mí aquí me han apoyado mucho, incluso siempre recuerdo al principio llore mucho por mi pelo, me veía toda calva, y para salir, como llevaba todos los pedidos, yo decía dios mío ¿qué voy a hacer yo?, la gente me pregunta, como yo proveía todos los almacenes del veinte especialmente, pues eso decía yo, entonces mandé a hacer mi peluca, por acá casi no se dieron que yo tenía mi problema, porque yo sé que unos se iban a arreglar, que otros no, porque yo sé que es así, así digan que no, la gente se alegra de la desgracia de las otras personas, incluso a mí me pasó una anécdota, yo bajaba con mi cuñada con la gordita, yo bajaba así de gancho, cuando una señora así de la esquina me dijo , ay cambio de “ look”, yo le dije “ eso es peluca no sea chismosa”, yo le dije de una, yo le dije así, yo no tengo problema para enfrentar la gente, a mi me respeta, y no me va a señalar, y hasta el sol de hoy nada, luego yo la cuide a ella porque le operaron un dedo, y yo fui la que la cuida a ella, pero no he tenido problemas, solo esa señora y ya, mis cuñados me ayudan con los pedidos, y ya después que me empezó a salir pelo yo como que ah, ya me dejaba así, y eso que en la casa andaba sin peluca.

E: ¿qué piensas que la actividad física pueda ser considerada, como una actividad terapéutica complementaria para el tratamiento médico?

P: Muy importante, enseña a las personas y los pacientes a fortalecerse uno más, uno hace hasta donde puede y uno está siempre positivo a no dejarse derrotar

E: ¿qué cosas consideras que podrías hacer para favorecer el tratamiento aparte de seguir los procedimientos médicos?

P: Hacer, tener mucho amor

E: Y ¿cómo cambiaron tus hábitos de vida en relación al diagnóstico del cáncer?

P: soy feliz, precisamente por eso pienso ahora pienso más en mí, pienso en quererme, respetarme y salir adelante, la plata si hace falta, pero lo importante soy yo, yo termine hace dos años y vivo con lo necesario, acá todos están muy pendientes de mí, Fernando fue la persona que hizo todo sin pensar, el me compro la prótesis que le costó como setecientos mil pesos con unos brasileras, ahí en la liga de la cincuenta y algo, me la compre allá, me dijo mire mamá, después me ordenaron los chalecos, el me compro uno también, y así, él está muy pendiente, y acá todos pendientes, si yo tengo mi plata, la ahorro, compro lo que yo quiera y todo, de todas maneras ellos me colaboran mucho a mí, sí.

E: Comprendo, ¿y en cuanto a los hábitos antes y después de la enfermedad como ha sido ese cambio?

P: los hábitos? Yo era más soberbia, todo me chocaba, no me importaba nada, sino si hay bien si no también, muy malgeniada, esto me enseñó... soy todavía así, le he bajado a la guardia, trato de que haya como más amor, más comprensión, estar todos unidos, que haya más comunicación entre nosotros, de pronto la alimentación si he sido como desordenada porque yo no me cuidó pero gracias a Dios he rodado con suerte, porque desde el diagnóstico y la cirugía, no he tenido recaídas, he escuchado que la grasa, que el tinto, yo no, yo tomo tinto, que si me provoco un chicharrón lo hago o lo compro, no me cohíbo de comer lo que quiera

E: Doña marta hemos finalizado la entrevista, te agradecemos tu tiempo.

P: No su merced a usted, a mí me gusta pasear, incluso yo tenía pendiente hace dos años irme con mi familia, mi hermana que se casó hace 5 años, íbamos para Cancún, claro que yo ya conozco, allá fui y me regale la virgen de Guadalupe una a mí y una a mi hermana, después a mi hermana de tener el chino, tuvo una dieta mal cuidada

E: muchas gracias por todo, espero estés muy bien

P: muchas gracias Dios los bendiga

Entrevista C

Una paciente que ha sufrido cáncer de mama

Entrevistador: Buenas tardes

Paciente: Buenas tardes

E: ¿Cómo te encuentras?

P: Muy bien gracias

E: Primero que todo te quiero dar gracias por tu tiempo, queremos recordarte que el propósito de la investigación es reconocer las representaciones sociales que las mujeres que han sido diagnosticada con cáncer de mama tienen alrededor del cáncer y la actividad física, digamos que ese es como el propósito de esta entrevista, ¿tienes alguna pregunta referente al estudio, o al consentimiento informado?

P: Todo bien, ya lo leí y estoy de acuerdo

E: Muchas gracias, recuerda que no hay respuestas equivocadas, la idea es que puedas ser lo más sincera posible en cada respuesta, ya que son respuestas desde la experiencia de cada una de ustedes.

P: Claro, desde la percepción de cada una

E: Exacto, bueno entonces vamos a comenzar, la primera es ¿cuál es la relación que crees que puede existir entre la actividad física y el cáncer?

P: La actividad física, ¿no?, no pienso que sea de actividad física, pues hay personas que son muy deportistas, se cuidan mucho, tienen una vida tranquila y sin embargo llegan a padecer cáncer, entonces no pienso que ese sea el detonante para de pronto sufrir en determinado momento de la enfermedad

E: Okey, en cuanto a tu proceso en el momento en el cual estuviste en el tratamiento o has estado en el tratamiento, ¿qué tipo de actividad física te sentías en la capacidad de hacer, o te sientes en la capacidad de hacer?

P: En su momento me limite mucho con el tratamiento a hacer lo básico, mis actividades de la casa, pero por momentos, no siempre, pues la parte de ejercicio de pronto donde tuviera un

esfuerzo grande pero de resto normal los días que no me hacían la quimio estaba un poquito cansada, pero me limitaba a hacer cosas normales

E: Dependiendo también de estos que nos contabas ¿cuáles serían los mejores momentos para prácticas actividad física durante el tratamiento?

P: ¿Cuáles serían los mejores momentos?, pues no te podría decir porque eso depende de, del estado de ánimo, de que tanto se resintió el organismo con la medicación que te pusieron, hay unos días mejores que otros, hay unos días muy desgastantes aunque de pronto ya te hayan puesto la medicación, van a pasar unos cinco o seis días, y a medida que pasan esos días y el organismo va asimilando ese medicamento en ti, te vas sintiendo más débil, te vas sintiendo más mal, de pronto te levantas a los seis días, y estas fabulosa, ya no tienes la molestia ese día y puedes durar así dos o tres días, y después otro día de pronto vuelves y recaes, es algo que no se puede prever

E: Ok, ¿de qué manera la actividad física puede influir sobre el transcurso de la enfermedad?

P: Es bueno uno sacar fuerzas, salir a caminar, sacar fuerzas, si estás muy adolorido ir a tomar aire fresco, hacer ejercicios suaves de relajación, y caminar mucho ,eso te oxigena la sangre, te disipa las ideas, porque cuando estás siempre inerte, te sientes más vulnerado, entonces es bueno, es bueno, es más las personas que tienen la capacidad económica de ir a una parte especializada, ya sea gimnasio, o tomar clases personalizadas de ciertos ejercicios le va a ayudar mucho en la recuperación.

E: Comprendo, Jazmín, ¿en este momento cómo concibes la actividad física en tu día a día?

P: Buena, la concibo bien, hay días en los que amezco cansada entonces me hago la loca y no lo hago, y hay días en las que amezco recargada, me levanto y hago de todo en la casa, y no siento nada en el momento, ya cuando termino, ya el organismo se siente cansado, ya me doy cuenta que está minada un poco mi condición por todos los desánimos, ya me doy cuenta que aunque ya no me hacen quimio, han pasado ocho meses, aun siento todas las secuelas de toda la medicación, días en los que me siento limitada, es decir está uno limitado a veces salgo, hacer mis cosas pendiente, me toca hacer muchas cosas sola y cuando ya vengo, estoy exhausta, lo limita a uno mucho pero no es de tenerlo uno en la cabeza, pero se trata de también tratar de hacer ejercicio para que también el organismo se vaya acondicionando nuevamente, aunque ya uno no tenga las mismas fuerzas de antes, si uno haciendo actividad física puede mejorar su condición de salud.

E: Comprendo ¿y si puedes hacer un paralelo entre antes del diagnóstico y después del diagnóstico, como es la actividad física ahora?

P: Como a la mitad, la mía como a la mitad, porque es que yo siempre he sido necia, mis hijas siempre me decían que dejara de hacer cinco o seis cosas a la vez, siempre me acostumbre a salir, a trabajos independientes, a estar pendiente de lo mío del negocio también me tocaba estar pendiente en la casa, hacer las cosas pertinentes de la casa, mi esposo trabajaba afuera, entonces me tenía que dividir a hacer muchas cosas juntas y ahora me siento a veces un poco, más que limitada, no sé cómo se diría, si, un poco frustrada a veces, de no

poder hacer las cosas que hacía antes con la misma agilidad, con la misma rapidez, a veces logro hacerlas pero al final estoy muy cansada.

E: ¿Cuál es tu opinión de la idea de mejorar el tratamiento por medio de la actividad física?

P: pues yo pienso que sería bueno que incentiven en las clínicas, o en la parte del gobierno y salud, tener en cuenta la actividad física en el lazo de ese tiempo de tratamiento, porque no saldríamos de la clínica a meternos en la casa todos los días en una cama, podría haber de pronto un parámetro entre ese tiempo en los días que uno se sienta mejor, que coordinaran, y tuvieran en cuenta los pacientes se ejercitaran un poco, eso mejoraría, es más la autoestima, y el tiempo de la gente, no vendría uno a sentarse en una cama a esperar que se veneno que le colocan a uno, uno se siente como una bomba de tiempo

E: Entiendo, ¿Cómo crees que el cáncer ha cambiado tu forma de entender la actividad física?

P: Pues que te digo, no lo había pensado así, no había pensado eso, ¿cómo creo lo ha cambiado? Bueno, sabes que a veces uno se vuelve muy... sedentario, y va evitando hacer actividad física, ejercicio, todo, y eso lo vuelve a uno muy vulnerable no solo al cáncer sino a otras enfermedades, es más estoy esperando, terminar este año, y empezar de pronto con un poquito más de fuerza para empezar, yo siempre fui deportista, siempre me gusto ir al gimnasio y eso, entonces aún no he podido hacerlo como quisiera, estoy esperando sentirme más fuerte para poder hacer actividad física, y no solo eso sino también cambiar los hábitos alimenticios, son primordiales en esto

E: Perfecto, ¿qué pensarían las otras personas acerca de que tu empieces a hacer actividad física como una forma de hacerle frente a la enfermedad?

P: Me imagino que sería algo positivo para ellos, porque le ven a uno las ganas de seguir luchando, de tener la fuerza y llevar una vida más sana, me imagino que sí, habrá quienes criticaran la manera, pero la verdad me tiene sin cuidado, me gustaría ser más positiva y ser una motivación para las personas que sienten que ya no pueden hacer más nada, porque de pronto pueden salir de eso, demostrarles de pronto que si se puede, que cuando hay ganas si puede cambiar sus hábitos, sus condiciones, la salud de nosotros puede volver a ser óptima cien por ciento

E: ¿Cómo han cambiado tus hábitos de vida en relación al diagnóstico de la enfermedad?

P: No, no han cambiado, los hábitos más de pronto, para mejorar la alimentación sobre todo, para mejorar la vida de otra forma, saber qué, que hay que hacer todo lo que uno se proponga para bien de uno como persona, entonces desde ese punto de vista sí, sí que te hace cuestionar y pensar muchas cosas, así sea muy mínimo, en vez de estar viendo televisión y demás, mejor salir a caminar, o aprovechar mejor el tiempo, de pronto eso me ha servido en esta experiencia

E: ¿Qué cosas consideras que puedes hacer para favorecer el tratamiento, aparte de seguir los procedimientos médicos, desde tu experiencia?

P: Para favorecer el tratamiento de pronto tener una buena actitud ante las adversidades, los tratamientos son muy duras, a veces duele, pero eso nos ayuda a pensar, y darse cuenta que uno tiene un propósito, y que cada ser humano tiene un propósito en la vida, buscar ese propósito, no dejar de vivir la vida, buscar lo bonito de la vida y luchar por eso, y darle gracias a dios por todo, hasta por la enfermedad, sacar lo bueno de todas esas malas situaciones, y si estamos aquí es porque Dios nos quiere todavía para grandes cosas

E: Claro que sí. Bueno jazmín, hemos concluido la entrevista, agradecemos tu participación en este estudio, apenas podamos socializar los resultados con todos los participantes lo haremos

P: A qué chévere, si es bueno que todo les deje algo como, no mirar lo malo que es el cáncer de seno, sino en si el cáncer que ya es algo devastador y para cualquier persona y cualquier familia, hay que verle el lado positivo, me gusta eso, pueden ayudar a ver mejor esas situaciones que no las nota nadie, y no saben que sintió uno o como la paso, como trata uno de superarlo, hay que buscar las mejores opciones, porque hay personas que no lo ven así, lo ven como un castigo, una maldición, producto de lo que comemos, de las situaciones que afrontamos, hay que intentar buscarle lo mejor a eso

E: Claro que si muchas gracias

P: Gracias a Ti

Entrevista D

Una paciente que pasó por un proceso con cáncer de mama

Entrevistador: Hola muy buenas tardes

Paciente: Muy buenas tardes ¿cómo te va?

Entrevistador: Bien

P: Feliz de tenerla acá conmigo

E: Yo también feliz de poder estar aquí contigo compartiendo un ratito. Bueno, quiero como recordarte un poco el objetivo principal del estudio donde se busca encontrar y saber cuáles son esas representaciones sociales que las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama tienen referentes a la actividad física y referentes al cáncer, y pues estas mujeres son pertenecientes a la fundación Simmon, ¿tienes alguna pregunta?

P: No, no tengo ninguna objeción con el consentimiento, ya firmado lo tengo claro, tengo claro que es voluntario, sé que no espero una remuneración a cambio ni nada, la idea es colaborar con su trabajo

E: Muchas gracias

P: Okay

E: Buenos antes de empezar la entrevista quisiera recordarte que no hay respuestas equivocadas, ni que no cuadren con la entrevista, realmente lo que necesitamos es que seas lo más sincera posible desde tu experiencia y ya

P: Perfecto

E: Entonces, ¿cuál es la relación que crees que puede existir entre la actividad física y el cáncer?

P: ¿Cuál es la relación? Pienso que en cuanto a la parte física es cien por ciento vida, la actividad física, con el cáncer, hay un choque, porque en el momento que estás en un

tratamiento la actividad física se hace muy poca, de pronto por los medicamentos, el tratamiento, todas las cosas que pasamos de pronto la actividad física que se puede hacer es muy poca en el tratamiento, ya saliendo del tratamiento la actividad física se vuelve como parte de su vida, porque mientras más actividad física tenga, más vida tienes

E: ¿Puedes describir que tipo de actividad física te sientes en capacidad de hacer en el momento del tratamiento, o en alguno de los procesos?

P: Bueno desde mi conocimiento y mi proceso, realmente, hubo una época en la que actividad física no hice, no podía, tenía los pies súper inflamados, yo me inflame todita, llegue a pensar ciento quince kilos, me tenían que ayudar a caminar, caminaba pero muy poco, a medida que empecé a caminar, estuve una época como en un gimnasio, caminar y caminar todo los días, a veces jugaba fútbol con mi hijo y ahora practico yoga todos los viernes en la liga contra el cáncer, camino absolutamente todos los días

E: Comprendo, ¿de qué manera la actividad física podría influir sobre el curso de la enfermedad?

P: Bueno, esto es como un desacierto de las cosas, sería una mentira de mi parte el decirte que la actividad física va muy de la mano con las personas, resulta que también hay deportistas que también les ha dado cáncer, han muerto de cáncer, entonces todo es como un desacierto, de que si hago mucho deporte no me va a dar o algo, el cáncer está en todo ser humano, pero si, las personas que tienen actividad física, somos menos enfermas a las que se postran, es de meterle ganas y ocuparse en algo más bien, un trabajo, cocinar, que se yo, pero estar activos

E: Entiendo, ¿en este momento cómo concibes la actividad física desde tu vida cotidiana?

P: En este momento

E: Como un paralelo antes del diagnóstico y ahora

P: Bueno en este momento, yo siempre he sido una persona muy activa, siempre siempre, antes estaba más pendiente de los demás que de mí, yo cuidaba a mis suegros, cuando llego el diagnóstico, pensé en que Dios me dio una segunda oportunidad para estar pendiente de los demás pero primero conmigo misma, yo nunca visitaba un médico, si pedía una cita era debes en cuando, pero después del diagnóstico he estado pendiente de mi misma, en cuanto a mi vida yo un día normal estoy pendiente de mi apartamento, un día normal empieza a las cuatro y media de la mañana y termina a las diez de la noche, todo el día para acá y para allá, los ratos que tengo libres voy a Simmon, voy a la liga contra el cáncer, hace un año me metí a practicar yoga, todos los viernes tengo grupo de yoga, los martes voy a un grupo de oración, los jueves por la noche estudio, los lunes por la noche estudio, los sábados por la mañana estudio, entonces he estado como muy activa, ósea para que me quede en la cama, es porque estoy súper enferma, de lo contrario siempre estoy activa.

E: Bueno ¿cuál es tu opinión acerca de mejores el tratamiento por medio de la actividad física?

P: ¿Cuál es mi opinión?, oh la mejor, ojala todas las personas que atravesamos por este tratamiento pudiéramos practicar actividad física, un momento donde la persona se sienta útil, yo pienso que el sentirse uno útil se siente vivo, pero si una persona está en una habitación, de pronto si entre la familia quieren cuidarlo, bueno no fue mi caso, donde “yo te traigo”, “yo te pongo” pienso que más rápido como que lo llevamos a la depresión y lo vamos es como ayudando más bien a irse al otro lado y no quedarse, mientras que si está activo, si me puedo parar e irme a un cine, si me puedo ir a trabajar, si me puedo ir a compartir, yo creo que eso es como una dosis de vida para el paciente, y para el ser humano, para mí eso es un bendición, para mi físicamente estar activa es una bendición.

E: Comprendo, ¿cómo crees que el cáncer ha cambiado tu forma de entender la actividad física?

P: Oh, buena pregunta, después del cáncer he hecho cosas que nunca me imaginé hacer, sé que los minutos, los segundos, las horas y los tiempo que tenga en mi vida son para aprovecharlos y hacer algo realmente útil en la vida, y estar físicamente activa es la mayor bendición que he podido tener de Dios, el estar postrado por una enfermedad créanme que es agradable y más por tremenda patología que es el cáncer, estar físicamente activo es una bendición, entonces el cáncer si me cambio la vida pensar en que si tengo vida, aprovecharla activamente, físicamente, sea la circunstancia que sea, el estarse moviendo y activo es una bendición de parte de Dios.

E: ¿Cómo han cambiado tus hábitos de vida en relación al diagnóstico de la enfermedad?

P: ¿Cómo han cambiado? Oh sí muchísimo, mis hábitos de vida antes era, bueno, yo no he sido fumadora ni tomadora de trago, no he sido casi rumbera, pues cuando estaba joven si rumbee, pero no he sido como de ese tema, muy de la casa más bien, muy juiciosa, cambio digamos en el desorden de vida no he tenido, cambió mi forma de pensar, en mi forma de pronto de alimentación, cambió mucho, cambio en ver la vida desde otro punto de vista, aprecio más los minutos, los segundos, el día, solo despertarme y decir gracias Dios, hoy despierto y tengo nuevamente vida, ese es como uno de los regalos más grandes que uno puede tener después de para un cáncer

E: Que bueno Rosa, ¿qué cosas consideras que podrías hacer para favorecer el tratamiento a parte de seguir los procedimientos médicos?

P: ¿Qué cosas considero que podría hacer para favorecer el tratamiento?, primero no soltarme de la mano de dios, pienso que, que tengo vida primero gracias a dios, segundo a la ciencia, y tercero pues a las ganas y la verraquera que le metí, ¿qué haría? No quedarme como quieta, más bien como pensando en algo y haciendo algo, las oportunidades no desaprovecharlas, ponerlas en práctica realmente, ¿qué le cambiaría a la vida? Tantas cosas, empezando por los hábitos alimenticios de los seres humanos, que dejen de comer tanta grasa, mejor la ingesta de vegetales, frutas, bueno una cantidad de cosas, empezaría por cambiar la alimentación de las personas que es lo que las lleva a ciertas enfermedades, no desaprovechar la vida tomando trago, sino realmente aprovecharla en bendiciones saludables para mi vida.

E: ¿En alguna parte de eso hay algo que tu consideres que podría favorecer el tratamiento?

P: La parte de los cuidados, no abandonar el tratamiento en ningún momento, hacer lo que diga el médico, tomarse los medicamentos a la hora, ser muy constante como con su vida, como ser responsable consigo mismo, tomarse las cosas como con esas ganas de sobrepasar todo, de que soy responsable con mi comida, con mi ejercicio, con todas las cosas buenas, estar sanamente, pensar sanamente, tener pensamientos positivos, necesito la varita mágica para cambiar el pensamiento de los seres humanos pero necesito una varita mágica... jajaja

E: Hemos finalizado la entrevista, de antemano te agradecemos mucho por tu tiempo.

P: Mil gracias de todas maneras, gracias por haberme escogido, gracias a la fundación simmon por esta oportunidad que les da, sabemos que ahí se les da apoyo a muchos pacientes que están diagnosticados, en esa etapa tan difícil de superar, a través de estas cosas que bueno poder generar bienestar para muchas personas.

E: Muchas gracias.

Entrevista E

Paciente que padeció cáncer de mama

Entrevistador: Muy buenas tardes

Paciente: Buenas tardes

E: ¿Cómo estás?

P: Muy bien gloria a dios

E: Que bueno saber eso, agradecemos tu tiempo para esta entrevista, quiero antes de comenzar poder recordarte el objetivo del estudio, sobre las representaciones sociales que tienen las mujeres diagnosticadas o que fueron diagnosticadas con cáncer de mama...

P: ¿Solo con cáncer de mama?

E: Si específicamente representaciones sociales en torno al cáncer y lo que es la actividad física, la posible relación e incidencia, ¿tienes una pregunta o alguna otra duda del estudio, estás de acuerdo con el consentimiento informado?

P: Si estoy de acuerdo con el consentimiento informado, si tengo dudas las vamos resolviendo

E: Perfecto, de nuevo recordar que no hay respuestas equivocadas o correctas, esto va alrededor de lo que nosotros podamos conocer, esos significados, esas representaciones y cómo reconoces la actividad física y la experiencia del cáncer.

Entonces vamos a comenzar, ¿cuál es la relación que puedes encontrar entre la actividad física y el cáncer?

P: ¿O sea lo que yo hago como actividad física?

E: Sí, entendiendo la actividad física como el hecho de moverte, el hecho de caminar, de estar activos, así mismo también relacionándolo con el deporte y el ejercicio

P: Bueno, en mi caso pues igual, siempre he sido una persona muy activa, es más, soy una deportista frustrada, hubiera querido llegar a un título nacional, eso me parece súper, trate de encaminar a mis hijos al deporte, osea me parece maravilloso que uno se consagre a los deportes, entonces con el diagnóstico del cáncer, con más veras creo que si uno se está quieto pues como que más se vuelve obsoleto, es una actividad, ósea uno no debe dejar de hacer lo que está haciendo, igual depende de los diagnósticos, pero si uno sale a caminar moderadamente, pero en el caso del cáncer, uno debe mantener sus actividades, la actividad física es súper importante, súper importante, yo soy una persona que está acostumbrada a montar bicicleta, me lo prohibieron, pero el caminar y el correr, ayuda al fortalecimiento del cuerpo y a disipar la mente

E: ¿Desde tu experiencia cuáles serían los mejores momentos para practicar actividad física durante el tratamiento?

P: Los mejores momentos, en el momento en el que uno no se sienta mal, porque es que la quimio a uno se la aplican, y van pasando los días y uno se va sintiendo mal ¿sí? , va haciendo el efecto y luego empieza lo contrario, entonces, al día cuatro tú te sientes muy regular, unas personas se sienten más mal que otras, en mi caso desde ese día el dolor empieza a disminuir, entonces uno empieza a estar estable, entonces en el momento uno está estable, entonces sería en el momento que esté estable, para hacer actividad física, es mejor haciéndola queriendo, estar preparado para hacerla, y en esa situación de la quimio en la que uno se sienta mareado, que se sienta con esa sensación de pies a cabeza que uno no puede explicar, por ejemplo algo que uno tiene que hacer mucho es caminar, es muy sencillo y es algo que uno tiene que hacer toda la vida, entonces si uno no se siente en esas condiciones pues es mejor no hacerlo, en el momento que ya ha pasado el efecto de la quimio y el medicamento en el organismo, pues hacerlo.

E: Según tu opinión, ¿ de qué manera la actividad física podría influir sobre el curso de la enfermedad?

P: Siento que es muy relacionado a lo que acabo de decir, porque si hago actividad física eso también es una distracción, entonces yo no estoy, es que, cuando tiene un diagnóstico con el cáncer es mejor no estar sentado diciéndose “ tengo cáncer, tengo cáncer”, no, entonces pues la actividad me distrae, a mi particularmente me gusta mucho la calle, entonces yo amo la libertad, el sol , la luz, entonces si voy a caminar, me estoy refrescando mi cabeza, mis sentimientos, mi parte emocional, porque me gusta ver gente, entonces... iba a decir algo más y se me olvido.

E: Tranquila, si ahorita te acuerdas damos espacio para esa respuesta.

P: ¿Las respuestas son en cuanto a mi cierto? De pronto otras personas dicen que ellos que se van a ir a caminar, yo estoy enferma, yo me quedo en la casa, pero no, yo estoy hablando a nivel personal.

E: Exacto, esa también es la idea. Entonces, actualmente ¿cómo concibes la actividad física en tu vida cotidiana?

P: Pues igual, yo siempre he sido, es que con el diagnóstico yo no he dejado de hacer lo que yo hacía, yo hago la misma actividad física

E: Comprendo, listo, ¿cuál es tu opinión sobre la opción de mejorar el tratamiento en torno a la actividad física? Ya nos has dicho que es algo muy positivo en tu vida, digamos si a ti te lo plantean como una manera de complementaria al tratamiento médico.

P: Manejar una rutina, porque el ejercicio yo lo hago entre semana de una manera, porque tengo otras ocupaciones, pero el fin de semana, siempre salir a caminar, en bicicleta, creo que sería una rutina, manejar una rutina, y tener una disciplina.

E: Disciplina y una rutina, comprendo. ¿cómo crees que el cáncer ha cambiado tu forma de entender la actividad física?

P: Creo que es cómo lo mismo que vengo diciendo, que dije en las otras respuestas, porque uno no se puede quedar quieto de decir estoy enfermo, no salgo, es mejor al contrario, entiendo la actividad física como algo que me ayuda a mí a mejorar, no decir por decir por ejemplo algo físico, que se note que me vaya a pasar, pero de pronto si en la parte como me siento, en la actitud que tomo cuando voy a hacer una actividad, es decir, hacerla de la mejor manera, con actitud, sacándole lo mejor, lo que a uno lo haga sentir bien

E: Okey, osea que, ¿no ha cambiado tu forma de ver la actividad física antes y después del tratamiento? ¿Ha sido la misma?

P: ¡Para nada!, absolutamente para nada, ha sido igual

E: Perfecto, que piensan las personas cercanas a ti cuando realizas actividad física, para mejorar precisamente todo el proceso.

P: Hace un momentico estaba pensando en la familia de mi esposo, más que todo, que si uno cuando le dan el diagnostico dice no, son de esas personas que piensan que si uno tiene cáncer le dicen “no se extralimite”, no haga todo eso, como va a caminar, eso es demasiado, como a detenerlo a uno, porque eso le paso a la familia de una señora que murió, ellos querían que ella se la pasara como en la casa acostada, eso no es así, entonces tienden como a decirme que tengo que estar quieta, porque me da algo mas y me avanza, pero yo pienso que no es así, yo pienso que si uno sigue la actividad es mucho mejor, puede manejar mejor el diagnóstico.

E: Exacto, y específicamente tus familiares cercanos, entonces ¿ellos qué opinan?

P: Mi esposo, por ejemplo, y mis hijos, eso todo muy normal, natural, dice mi esposo a veces, antes ellos como que se les olvida que yo estaba en ese momento en plenas quimios, ósea se manejó todo tan natural en la familia, ósea normal, ósea muy normal todo

E: ¿Cómo han cambiado tus hábitos de vida en relación al diagnóstico de la enfermedad?

P: Los hábitos con el cáncer, pues no mucho, es que lo lleve todo tan natural, la verdad hoy me paso algo, me tomé un tinto y yo antes me lo tomaba sin dulce, y hoy me tomé un tinto y mire el azúcar y me dije a mi misma “ el dulce, el mayor enemigo del cáncer”, y le puse dulce, pero el oncólogo, dice que si uno quiere tomar tinto, tome tinto, si quiere comer carnes rojas cómalas, pero, si es controlado, por ejemplo en la parte de alimentos, eso me dijo la cardióloga con mi cuidado, del corazón. Pasaban semanas y no comíamos carne roja, comíamos pescado, cerdo, pollo, carne roja por ahí dos veces al mes, entonces en esa parte si, lo demás en el resto de hábitos yo siempre he ido a mis exámenes, no sé si eso se tome como un hábito, siempre he ido, igual los continuó, igual control, si tengo que ir tres días seguidos, cinco días seguidos, lo hago, a mis controles, hay gente que no le gusta le da pereza, entonces, más me ha cambiado muchas cosas con la cirugía del corazón, a corazón abierto, me cambiaron más cosas con la cirugía a corazón abierto que con el diagnóstico del cáncer.

E: Entiendo, bueno mira y por último ¿ qué cosas consideras que podrían favorecer el tratamiento aparte de los procedimientos médicos, desde tu experiencia? ¿ qué otras cosas?

P: Para mí ha sido súper importante el entorno, el entorno para mí es muy valioso, primero el entorno del sitio de salud, o clínica, o consultorio, u hospital, pero es para mí lo primordial, todas las personas cuando llegamos con esto tenemos un temor muy grande. Pocas personas tienen una sonrisa cuando les dicen que tienen cáncer, pero llegar uno a sacar una cita y que lo atiendan con una sonrisa, que le den las citas, que le apliquen la quimio, tienen que ser personas muy cálidas, muy cercanas al paciente, ¿sí? , después de ese entorno de salud, sigue el entorno familiar, indiscutiblemente, manejarlo, que a uno no lo hagan a un lado, que no lo miren como que está enfermo, que no haya reacción de rechazo, cuando empecé las quimios me mandaron a una clínica, y cuando llegue allá la actitud de la niña no era la mejor, y yo la miraba y miraba, y miraba a otras personas que como que sentían lo mismo, la manera de responder, de decir no era la más cordial, ósea yo pensaba que una persona no debe contestar de esa manera, o sea gente que venía de lejos, que venía sufriendo con su diagnóstico, y a iniciar, ósea no era la mejor actitud de esa persona, después a mi cambiaron de clínica, me pasaron a la santa fe que me hicieran allá todo lo que tenía que ver oncológico, porque allá me operaron a corazón abierto también, entonces allá también tenía clínica de coagulación cada dos meses sagradamente, y eso era lo que yo decía, ósea el entorno es súper importante, el entorno de salud y familiar, y en los dos la verdad me vi muy bien rodeada, no me alcanzara la vida para agradecer a todo el mundo y a la parte de salud, hasta con las personas de servicios generales, maravillosas, alguien me preguntaba por eso y yo decía “ amplié mi círculo de amigos” para mí todo el mundo fue tan amable, eso me hizo las cosas más fáciles, todo eso hizo mi carga más liviana, el día de mi último quimio, sentí que había cruzado la meta, así como con una cinta, sentí que cruzaba la cinta de mi meta, pero todo por ese entorno.

E: Qué maravilloso poder escuchar todo eso, en serio, muchas gracias por todo y por tu tiempo, es muy valioso para nosotros cada respuesta tuya

P: Muchas gracias por tenerme en cuenta

E: Que estés muy bien

P: Gracias

Entrevista F

Entrevista a una mujer que sufrió cáncer de mama

Entrevistador: Buenos días

Paciente: Buenos días

E: ¿Cómo estás?

P: Bien gracias

E: Bueno, en este momento quisiera recordarte un poco el objetivo de la investigación, entonces es “ poder reconocer las representaciones sociales referentes a la actividad física y cáncer en mujeres han sido diagnosticadas con cáncer de mama pertenecientes a la fundación Simmon”, ¿ alguna duda?¿ estás de acuerdo con el consentimiento? Y con el participar de la investigación

P: Claro que sí estoy de acuerdo.

E: Te agradecemos por tu tiempo y por tu participación

P: No, cuando necesite algo a la orden

E: Muchas gracias, recuerda que no hay respuesta incorrectas, buenas o malas, solo queremos responder estas preguntas con la mayor honestidad, vamos a empezar ¿Cuál es la relación que crees que puede haber entre la actividad física y el cáncer?

P: Yo creo que no hay ninguna, porque uno tiene que seguir la vida tal y como es, sonriente, el día , la vía, lo que a uno le diagnostiquen cáncer, no quiere decir que uno se va a morir ni que se va a echar a una cama ni nada, hay que salir, para mí es así, y así lo tome, el cáncer no fue ningún impedimento ni fue nada

E: Okay, y en ¿Cuánto a moverse y a hacer ejercicio? ¿crees que hay alguna relación?

P: Yo diría que sí, porque si uno se echa a una cama, y no se mueve, no hace los que hacerles, todo lo que le toca a uno en el día, yo digo que eso es mortal para uno, porque enfermo y estar en una cama, o esperando que otro lo atienda, pudiendo hacer uno las cosas, yo digo que eso es indispensable para la recuperación de uno, porque así lo he hecho yo, yo voy y hago ejercicio, estoy hasta en capoeira.

E: Uy, que bueno, que interesante, según tu experiencia ¿cuáles serían los mejores momentos para prácticas actividad física para el tratamiento?

P: En la mañana yo camino, y los lunes miércoles y viernes tengo capoeira dos horas, por la tarde.

E: Uy súper, y en ese orden de ideas, ¿de qué manera la actividad física podría influir en el curso de la enfermedad?

P: Pues yo digo que le sana a uno la mente, para no preocuparse uno de la enfermedad, sino estando uno activo, tener la mente enfocada en otras cosas, el ejercicio, eso es bueno, no enfocarse en la enfermedad porque es duro.

E: En este momento ¿cómo concibes la actividad física desde tu vida cotidiana?

P: Como la concibo, ósea como la entiendo en mi diario vivir, pues bien, indispensable porque es indispensable el ejercicio y estar uno activo todo el día.

E: ¿Cuál es tu opinión sobre la opción de mejorar el tratamiento por medio de la actividad física?

P: ¿Cómo lo considero?

E: Tu que ya has estado en los tratamientos ¿que opinión tienes sobre que esto sea complementario en un proceso de tratamiento?

P: Sirve muchísimo, muchísimo, si porque uno hasta para el brazo que uno queda no puede moverlo, si uno no hace ejercicio, si uno no hace movencion, de verdad va a quedar uno limitado, a hacer ciertas cosas sí puede limitarse a no hacer ciertas cosas, pero si uno sigue y sigue haciendo lo que le toca, es indispensable, la actividad física en esta enfermedad es buena para el cuerpo y la mente.

E: ¿Cómo crees que el cáncer ha cambiado la forma en la que entiendes la actividad física?

P: Del cien por ciento, porque uno después que pase por una enfermedad de esta uno sabe valorar más lo que tiene que hacer, las cosas que a uno le sirven y salir adelante

E: Okay, claro, ¿y en cuanto ha cambiado entonces desde el diagnóstico, y después del al tratamiento, ha cambiado la forma de ver la actividad física?

P: Sí, sí ha cambiado porque yo antes no, no le paraba bolas a esto, a salir a hacer ejercicio yo como que no, y después de esto, que me dijeron que tenía que ocupar mi mente, que tenía que ocuparme de otras cosas y no pensar en eso, me sirvió mucho

E: ¿ Qué piensan las personas cercanas a ti, acerca de realizar actividad física como una forma de hacer frente a la enfermedad?

P: Bien, ellos me acompañan, mis hijas y mis nietas me acompañan, por ejemplo maria teresa hace capoeira, y llevamos al nietecito mío de cinco años lo llevamos a hacer capoeira, lo llevamos a hacer ejercicio.

E: Una buena forma de compartir en familia, sí, ¿ cómo han cambiado tus hábitos de vida en relación al diagnóstico de la enfermedad?

P: Pues yo diría que nada, yo sigo siendo la misma, lo único es que hecho más ejercicio, pero de hecho yo hago lo mismo, mejor dicho la enfermedad para mí no fue, un impedimento para seguir mi vida, al contrario me ayudó a valorar más y a salir adelante

E: Ósea que en ese orden de ideas ¿ has seguido haciendo tus actividades de forma normal?

P: Normal.

E: También tus hábitos, en relación a tu salud han sido los mismos.

P: Lo mismo pero con más detenimiento, siendo más constante con los tratamientos, como más responsable, más responsable con la salud mía, le pongo más cuidado a un dolor de cabeza, porque ahora si me da un dolor más con una enfermedad de estas tengo que ver porque me está doliendo la cabeza.

E: ¿Qué cosas consideras que podrías hacer para favorecer el tratamiento a parte de seguir los tratamientos médicos? Es decir cosas adicionales.

P: Yo puedo hacer de todo, pero por ejemplo una persona que esté pasando por un momento de estos, hay que hablarle, decirle que sí se puede, darle como una charla de lo que uno ya pasó.

E: Comprendo, y si podrías recomendar algo aparte del tratamiento médico específico

P: A mí me ha funcionado, el cambio de alimentación y el jugo que me estoy tomando en las mañanas las defensas me las tiene al día

E: Comprendo ¿y de que es el jugo?

P: Zanahoria con apio todas las mañanas, ahora quince días me tomaron los exámenes, todas mis plaquetas, todo está bien

E: Comprendo, y fuera de lo estrictamente de nutrición y médico, hay alguna otra cosa que tu podrías recomendar.

P: Caminar, el ejercicio diario, y tener la mente ocupada en otra cosa, que no sea otra cosa, olvidarse uno que tiene un cáncer, si uno se pone a pensar en la enfermedad se lo come a uno, lo mata.

E: Comprendo, hemos finalizado la entrevista, muchas gracias por tu tiempo.

P: No gracias a ustedes por el tiempo, por darnos la atención, por estar pendiente de nosotros, los enfermos de cáncer, es una motivación para uno, que se preocupen por uno personas que no son la familia.

E: Muchas gracias.

P: De nada, y lo que se le ofrezca lo que yo pueda a la orden.

Entrevista G

Entrevista a una mujer que sufrió cáncer de mama

Entrevistador: Muy buenas tardes como estas

Paciente: Bien gracias

E: de antemano te agradecemos tu participación en el estudio, te voy a recordar algunas cosas que se dijeron antes pero que son importantes volver a mencionar, este estudio es hecho por tres personas, el fin último del trabajo como investigación trata acerca de las representaciones sociales de las mujeres de la fundación SIMMON que tienen, y están relacionadas precisamente con el cáncer de mama, la idea es mirar esas representaciones sociales relacionadas con la actividad física, ¿tienes alguna pregunta?

P: no

E: ¿estás de acuerdo con lo que dice el consentimiento informado?

P: si señora

E: ¿cuál es la relación que crees que puede haber entre la actividad física y el cáncer?

P: ¿qué relación?

E: que tú crees, no hay respuestas erróneas, es más que todo lo que tú piensas

P: siempre he pensado que la actividad física no es solo ir al gimnasio o sentirse esbelta, yo soy gordita pero me siento muy buena en la actividad, yo si camino, yo troto no me canso. ¿que relación hay con el cáncer? Pues yo pienso que ninguna, porque tú puedes no hacer ejercicio, y puedes hacer ejercicio pero de igual te puede dar el cáncer

E: relacionado un poco con el tratamiento que has llevado a cabo ¿qué tipo de actividad física te sientes en capacidad de hacer? ¿O en el momento que estuviste en terapia, en los tratamientos?

P: pues yo caminaba mucho, el caminar, el trotar no, pero si el caminar, yo caminaba mucho y me gustaba como subir montañas, aunque me cansaba demasiado y no llegaba ni a la falda pero si me gusta hacer caminatas

E: ¿según tu experiencia, cuáles serían los momentos para practicar actividad física durante el tratamiento?

P: yo pienso que en todo, cuando a ti te dicen que tú vas a entrar a un proceso, yo pienso que uno no puede encerrarse en cuatro paredes, es necesario hacer alguna actividad para

poder desahogarse, te digo yo caminaba mucho, a veces yo salía de mis quimios y me iba con mi esposo caminando, hasta donde más podía, para mí era una terapia, no llegar a mi casa y sentirme enferma sino sentirme como bien , a veces uno se siente maluco cuando uno va ya sin pelo, porque lo ven como bicho raro, pero pienso que en todo momento se tiene que hacer alguna actividad física

E: ¿ de qué manera la actividad física crees tu que podría incidir sobre el curso de la enfermedad?

P: ¿cómo una terapia?, no sentirse como encerrada en algún sitio, sino, poder compartir con otras personas, respirar aire puro

E: comprendo ¿y en este momento como concibes la actividad física desde tu diario vivir, desde tu vida cotidiana?

P: en este momento, pienso que es muy importante, en este momento, es muy importante porque a uno le quedan doliendo mucho las articulaciones, porque hacer actividad le ayuda, estoy haciendo zumba hace algún tiempito, me han bajado mucho los dolores de la rodilla, de los brazos, a raíz de que empecé a hacer zumba, a bailar

E: que bueno, ¿cuáles tu opinión acerca de los tratamientos que incluyen la actividad física para el manejo de la enfermedad? O te lo pongo de otra manera, según tu como cambiaría el tratamiento.

P: mucho, estoy haciendo zumba, un ejercicio con zumba, me hubiera ayudado mucho, porque , porque yo desafortunadamente nunca me dijeron que lo podía hacer, en cuestiones de cáncer hay mucha desinformación, el medico simplemente te dice que tienes cáncer y que te tienes que hacer un tratamiento y uno bueno, sigue, pero primero hemos pensado que el cáncer es muerte, entonces uno se tira a cierta forma de que, tiene que bajarle la actividad a muchas cosas, pero yo pienso que si en el momento yo hubiera hecho actividad de la que estoy haciendo ahorita me hubiera ayudado mucho más.

E: okay, ¿cómo crees que el cáncer ha cambiado tu forma de entender la actividad física?

P: cómo ha cambiado, pues yo ya me arriesgo a todo, ha cambiado muchas cosas de la vida porque ya uno empieza a ver la vida desde otro punto de vista, entonces, si me invitan a jugar basquetbol vamos, si me invitan a lo que sea, porque ya uno no le ve el pero a las cosas, se arriesga a hacer las cosas, me parece importante, y yo digo que las personas que empiezan a

hacer el tratamiento hagan alguna actividad física, vayan... si a mí me hubieran dicho que fuera a un gym yo lo hubiera hecho, pero no lo hicieron , y me parece muy importante eso porque me sirve para aprender a respirar bien , el yoga, la yoga es muy importante, puede que sea muy pasiva pero es una actividad física muy buena

E: bueno ¿en relación a todo tu proceso, qué pensarían las personas cercanas a ti si realizaras actividad física como una forma de hacerle frente a la enfermedad?

P: como te digo, hay muchos mitos en frente a esto, las personas siempre dicen que el cáncer es muerte, pienso que si uno, empezara a hacer actividad en ese momento, la gente lo vería a uno como, “ uy que está haciendo, tiene que quedarse quieta, tiene que acostarse”, pensando que uno tiene que ser solo cama, pero yo pienso que hace falta eso, si yo hubiera hecho actividad física, pienso que estaría mucho mejor de lo que estoy ahora.

E: ¿comprendo, que cosas consideras que podrías hacer para favorecer el tratamiento, aparte de las recomendaciones médicas?

P: la actividad física, y lo de la alimentación que es tan importante, pienso que el poder salir a compartir y bailar en forma de actividad física, y el alimentarse bien, ayudaría a muchos pacientes.

E: ¿cómo han cambiado tus hábitos de vida en relación al diagnóstico de la enfermedad?

P: uy en serio cambiaron , cambiaron mucho, antes era un afán para todo, ahorita me dedico mas a mí, me quiero más, me amo y pienso que, uno siempre piensa en el hacer oficio, trabajo y no piensa en uno, ahora cada vez que tengo que ir a hacer una vuelta digo, que me voy a ir media hora y caminar cuarenta y cinco minutos, eso me ha ayudado bastante, como este medicamneto duele tanto las articulaciones eso le ayuda a uno, el caminar ayuda mucho, antes me iba a parar y me dolía todo, ahorita estoy mucho mejor

E: hemos finalizado la entrevista, te agradecemos mucho por tu tiempo

P: gracias, que les vaya muy bien y que ese grado sea muy pronto, para que sigan ayudando mucha gente

Entrevista H

Entrevista a una mujer que tuvo cáncer de mama

Entrevistador: Bueno, buenas tardes ¿cómo estás?

Paciente: Buenas tardes doctora ¿cómo está? ¿cómo me le ha ido?

E: Muy bien, muy bien te agradezco tu tiempo para la realización de esta entrevista, eh quiero recordarte algunas cosas muy importantes, que tal vez ahorita ya las mencionamos, ahorita leyendo el consentimiento, pero es importante volverlas a mencionar, recuerda que está es una investigación para poder optar por nuestro trabajo de grado y para poder graduarnos con el título de psicólogos, así mismo el trabajo de grado consiste en poder nosotros hallar, conocer las representaciones sociales, o sea eso quiere decir la forma en la cual las personas ustedes puedan representar y entender la actividad física inmersas en el cáncer, entonces no sé si tienes alguna, del consentimiento que leímos

P: No, para mi está muy bien el consentimiento que leímos, está excelente.

E: o ¿tienes alguna pregunta relacionada con el trabajo de grado?

P: No porque es un trabajo que ustedes los que están terminando para una tesis lo necesitan mucho, entonces si uno puede colaborar, con mucho gusto

E: Claro que sí, claro que sí, pero también recuerda que la idea es que si tienes alguna duda, alguna pregunta, o si te podemos colaborar en otra cosa, pues nosotros estamos para eso

P: Bueno, si señora

E: Bueno, vamos a comenzar con la entrevista, entonces yo quiero preguntarte ¿cuál es la relación que crees que puede haber entre la actividad física y el cáncer?

P: Pues la actividad física yo antes del cáncer casi, trabajaba entonces como le digo yo, no hacía mucha actividad, porque uno está en el trabajo, trabajo, trabajo, después de que me dio cáncer si hago mucha actividad física

E: Nos gustaría saber ¿qué tipo de actividad física te sientes en la capacidad de hacer?

P: Bueno, yo hago aeróbicos y hago ejercicio de yoga

E: Comprendo, en tu experiencia, en todo el proceso que has vivido ¿Cuáles serían los mejores momentos para practicar actividad física durante el tratamiento?

P: En mi caso en el tratamiento de quimioterapia nada, porque no me sentía con ánimos, con fuerza, no sentía como le digo yo, como ese deseo, de hacer las cosas porque, yo fui una de las personas que la quimio me daba muy vómito, diarrea y no podía comer, todo lo que olía me daba mucho asco,

E: Comprendo ¿De qué manera la actividad física podría influir en el curso de la enfermedad? ¿Qué crees tú?

P: La actividad física si influye en el curso de la enfermedad, porque es saca uno cuando hace ejercicio saca muchas cosas que uno tiene guardadas y entonces como que todo eso, lo que te

E: En tu experiencia, en todo lo que has vivido, ¿Cuáles serían los mejores momentos para practicar actividad física durante el tratamiento?

P: En mi caso, en el tratamiento de quimioterapia

E: Bueno según tú, ¿cómo cambiaría el tratamiento, a realizar actividad física? o sea en los momentos en los cuales estas en tratamiento o se ¿cómo llegaste?

P: Pues en el caso mío, yo, pues está enfermedad fue una bendición, muchas cosas, he salido más de mi casa, he salido a aprender, muchas cosas, muchas reuniones, compartir con mucha gente me ha cambiado la historia, me ha cambiado mucho la historia

E: Comprendo y ¿cómo cree que el cáncer ha cambiado su forma de entender la actividad física?

P: Pues al fin y al cabo esta enfermedad es una bendición para uno, para nosotros los pacientes de cáncer aprendemos unas cosas y las valoramos más a nosotros mismos, para nosotros mismos, que para los demás, en ese sentido, en la primera etapa del cáncer, o sea se cuida uno como un poquito más, uno mismo se quiere, que uno está pendiente de otras cosas, y eso es muy especial, o sea está enfermedad es una bendición, en ese caso, de que uno se quiere más, se quiere porque primero uno se cuida, trabajo y trabajo, los hijos de la familia, pero nunca hay un cuidado para uno.

E: En todo tu proceso ¿qué pensarían las personas cercanas a ti de realizar actividad física como una parte de hacer frente a la enfermedad?

P: No, para ellos todo es trabajo trabajo y trabajo

E: Yo te estoy preguntando de que tu como ellos ¿qué piensan? o ¿qué pensaría?

P: Ahh de que ellos piensen que yo hago actividad física mi esposo me dice: si tiene que ir hacer sus ejercicios váyase, si tiene que hacer, vaya mamá

E: ¿tú qué piensas de que la actividad física pueda ser considerada como una terapia complementaria al tratamiento?

P: Eh si, excelente, la actividad física si es un tratamiento que me encanta

E: ¿por qué te parece excelente?

P: Porque en el caso de que uno no hace actividad física, se la pasa diciendo: estoy enferma, estoy enferma, y me voy a morir, si uno hace actividad física uno piensa: voy a vivir, voy a vivir, estoy bien , estoy alentada, estoy súper, en mi caso no.

E: En tu caso particular ¿qué cosas consideras que podrías hacer para favorecer el tratamiento además de seguir los procedimientos médicos?

P: Sólo actividad física porque no soy de las personas que me digan, tómese esto o esto no, sólo actividad física, porque no puedo tomarme algo que no me mande el doctor, porque no puedo tomarme una pepa que no me la mande el doctor, todo empezó hace siete años, lo que me mande el doctor eso hago.

E: O sea aparte de la actividad física y de la recomendación de tu médico ¿no hay otra cosa?

P: No

E: Comprendo ¿Cómo han cambiado tus hábitos de vida en el diagnóstico de la enfermedad?

P: Mucho, porque yo era una persona de que pensaba: mi esposo, mis hijos, mi esposo, mis hijos, lo que le dije no se cuida uno, entonces de aquí para acá ya no me afano que si esto está sucio, que si está perfecto, que si no está perfecto y también me hadado la manera de vivir, ya no vivo del que dirán, que dirá la gente, yo no estoy haciendo nada malo, estoy bien, me siento bien y yo sé que se siente bien.

E: Hemos finalizado la entrevista.

P: Muchas gracias y que les vaya muy bien.

P: Muchas gracias

Entrevista I

Entrevista a una mujer que sufrió cáncer de mama

Entrevistador: Hola muy buenas tardes

Paciente: Buenas tardes Natalia ¿cómo estás?

E: Muy bien ¿tu cómo te encuentras?

P: Bien gracias

E: Bueno , como te venia comentando, esta es una entrevista en la cuál es una entrevista semiestructurada y la idea de esta entrevista es poder conocer las representaciones sociales que las paciente que han tenido o tienen cáncer de mama tienen respecto a la actividad física, como bien ya tu sabes, esto viene de la mano con nuestro trabajo de grado, yo quisiera preguntarte ya ¿que tu firmaste y leíste el consentimiento ¿tienes alguna pregunta? ¿Alguna duda respecto al estudio?

P: No, pues tengo entendido que es parte de saber cómo influyo la actividad física en el proceso de cáncer, si ¿es eso?

E: Si, es un poco relacionado con eso más exactamente como esas representaciones sociales que tu formaste particularmente respecto a la actividad física relacionada con el cáncer.

P: Okey

E: Listo, bueno recuerda que no hay respuestas equivocadas, lo ideal es que puedas comentarnos las cosas tal cuál como las piensas, tal cuál como tú las significas, entonces no,

no te cohibas de responder lo que tu pienses, bueno entonces vamos a comenzar con las preguntas, la primera pregunta es ¿cuál es la relación que crees que puede haber entre la actividad física y el cáncer?

P: Pues mira cuando a uno le diagnostican cáncer empieza a ver muchos tabús muchas cosas, acerca del cáncer, le dicen a uno que es por la comida que es por haber tomado leche, eh muchas cosas, pienso que la actividad física sirve muchísimo pero pues yo era una persona muy de actividad física, entonces yo te estaba comentando antes de la entrevista que yo era una persona que hacía ejercicio tres y cuatro horas al día de baile, porque yo era bailarina de show, de presentaciones, de danza folclórica, de salsa, trabajaba con una compañía en la cual pues el ejercicio era muy fuerte muy fuerte, si, entonces pienso que el cáncer está relacionado más como con sentimientos y sobre todo el cáncer de seno, como los sentimientos que tu llevas guardados, eso es lo que yo pienso, que tu no sacas tus problemas sino los guardas y llevas muchas cargas y a veces no hablas y no cuentas tus cosas sino las guardas las guardas, mucho estrés, muchas preocupaciones, en algún momento mucha gente si me decía: tu llevas un ritmo de vida muy agitado en cuanto al trabajo, luego un momento que ya no trabaje sino me dedique fue a la casa, fue un contraste porque mi cuerpo estaba acostumbrado a un ritmo de vida muy fuerte y de repente me dedique fue a cuidar a mi abuelita que duro ocho años en cama y yo la vi los primeros dos años , después logre conseguir enfermería para ella, entonces me quite un poquito el peso entonces pude volver a retomar, hay fue que entre a estudiar danza en el SENA, pero luego vino otro problema que fue la muerte de mi padre, entonces eso le baja mucho el ánimo y tuve algunos inconvenientes con mi columna, entonces tuve que parar el proceso porque no podía hacer como la actividad de antes sino mucho más suave y pude terminar mi proceso no bailando sino como, como un proceso de escrito, entonces por el SENA la profesora que yo tuve fue complicado porque pues yo la entiendo, ella me decía: como valoro yo a una persona que no puede bailar, o sea porque en esa época me incapacitaron pero pues la coordinadora del SENA decidió darme la oportunidad de terminar, porque yo ya llevaba un proceso de más de la mitad de la carrera, entonces pues por todo lo que había pasado, por el problema de mi abuelita, por el problema de mi papá, muchos problemas se presentaron para poder terminar la carrera pero a Dios gracias la pude terminar, ya cuando iba a comenzar a trabajar con personas de discapacidad y porque pues yo ya me sentía discapacitada, así fuera algo muy pequeño, la columna gracias a Dios podía caminar y todo pero ya me sentía limitada en muchas cosas, en fuerza, ya no podía hacer agarres, ya no podía hacer alzadas, entonces me solidarice por decirlo así con las personas en condición de discapacidad, y iba a comenzar a trabajar con ellas, cuando me descubrieron lo del cáncer y entonces ahí cambio todo, todos mis planes cambiaron, pero pues par mi la actividad física es muy importante ahora que estoy recuperándome nuevamente he querido volver a retomar poco a poco, hay que darle espacio al cuerpo, que Dios me muestre los caminos porque si quiero pues ayudar a mucha gente con los conocimientos que yo tengo aunque son conocimientos de danza muy diferente quiero como aprender muchas cosas.

E: En ese orden de ideas actualmente ¿qué tipo de actividad física te sientes en capacidad de hacer?

P: Eh no, la danza litúrgica es una danza que es para Dios, ya no quiero bailar digamos para el hombre por decirlo así porque pues yo estuve bailando mucho tiempo para las personas en compañías y pienso que pues el hombre como ser humano, como todos somos humanos

tenemos muchos errores muchas cosas, ahora pienso que Dios me llama porque es para él, ofrecérsela en adoración, en alabanza, es eso que pienso que los médicos ya hicieron lo suyo y Dios también a través de los médicos, quiero de alguna manera retribuirles a ellos, a Dios mediante la danza y o sea esta parte, esta parte primero la voy a hacer, la danza litúrgica, pues Dios dirá si continuo o no en trabajar con personas en condición de discapacidad, pero yo pienso que yo debo ser, o poder dar un testimonio o lo que él quiera.

E: Según tu experiencia, tu proceso ¿de qué manera la actividad física podría influir sobre el curso de la enfermedad?

P: Pues yo ya en este momento no tengo cáncer, la última biopsia salió limpia de cáncer, pero pues estoy en recuperación, estoy esperando que ya mi cuerpo poco a poco se vaya desintoxicando de tantos químicos y de tantas cosas que tiene, y pues la actividad física, lo que te digo pienso que, si es importante, es muy importante para mí, fue algo que me ayudó muchísimo en muchas épocas de mi vida, a desahogarme a desestresarme y ahorita pienso más en la danza, o, más con Dios que otra cosa.

E: Bien ¿Cuál es tu opinión sobre la opción de mejorar el tratamiento por medio de la actividad física?

P: Eh si, muy bueno, por ese lado porque la actividad física a uno que le gusta la danza se siente uno como lleno con esa parte entonces es bueno como, como dejar que no sea siempre como el mismo tratamiento, estar tú en el médico, siempre en el médico sino como complementarlo, yo intente hacerlo cuando estaba con las quimioterapias rojas y el cuerpo me lo permitió, pero de pronto porque yo tenía como muchas defensas, estaba muy bien físicamente entonces, me lo permitió, pero ya después tuve que definitivamente que dejarlo, si me dio mucho dolor de cabeza, mareos, náuseas entonces no, considere que era mejor esperar a terminar este tratamiento, para nuevamente retomar como mi vida, en ese aspecto es un alto en el camino de decir: me voy a dedicar a mí, a mis cosas, lo importante después de hacer otra cosa, la salud, la salud que es lo más importante después, que Dios le da a uno salud, después de que Dios le da a uno salud el resto es añadidura.

E: Según tú, o sea ya nos has venido contando diferentes cosas, acerca de tu opinión de la actividad física, entonces ¿cómo crees que cambiaría eh el tratamiento en caso de realizar actividad física de una persona? O sea como ¿qué cambiaría ?

P: Pues el estado de ánimo, aunque te confieso algo, ya cuando la droga esta en tu cuerpo, por ejemplo la quimioterapia la roja y la quimioterapia blanca hacen que tu cambias mucho toda la parte hormonal, no es uno sino que es una droga que está cambiando, como ver otras opciones porque uno está muy arraigado como a la pare médica, entonces no es aconsejable, lo que te digo como hacer una actividad porque tu estas en ese proceso, de pronto hay canceres y hay personas con las que yo pude compartir que me dicen que no tienen esa droga, esas personas están como más fuertes, porque eso lo debilita a uno mucho, la quimio es como lo más fuerte que hay, entonces yo pienso que depende del cáncer y de cada persona, cada persona e como tan diferente, de pronto hay gente que si puede está haciendo actividad física en un tratamiento de cáncer que tenga diagnosticado y el tratamiento que lleve.

E: ¿Qué piensan las otras personas o qué pensarían las otras personas, cercanas a ti si realizas actividad física como una forma de hacer frente a la enfermedad?

P: Eh pues justo cuando yo iba al bosque, acá cerca a mi casa hay un bosque donde yo inicié a hacer ejercicio siempre, he las personas que me conocieron y la personas que se enteraron de lo que me ocurrió, eh no entendían primero lo que pasaba, porque decían que yo era una mujer de mucha fe, muy buena, de muchos principios de que le ayudaba a mucha gente, que hacía mucha actividad física y no entendían que paso porque paso, y cuando me veían hacer ejercicio les daba como miedo, en medio de todo, vivían muy pendientes de que pasaba conmigo, porque decían las personas que tienen cáncer pues se aíslan, no frecuentan estos sitios y yo iba inclusive hasta con mi turbante, y ya ellos les parecía como aterrador, esta mujer como puede hacer eso si está en pleno proceso, esa era la respuesta que me decían: cuídate, cuídate, porque igual tu estas en un tratamiento, ¿cómo vas a hacer eso? Y pues como un día si me dio la pálida y todo, menos mal s, me conocen mucho allá en ese bosque, todos vivían como muy pendientes, y ahí fue que decidí que no, que no podía seguir.

E: ¿qué piensas de que la actividad física pueda ser considerada como una alternativa terapéutica complementaria al tratamiento?

P: Si sería bueno, lo que te digo siempre y cuando tú, tú mismo conoces tu cuerpo y tu cuerpo te está avisando que puedes hacer y que no, o sea hacerlo en la medida que tu cuerpo te dé y no exigirse uno más de lo que el cuerpo le está avisando, si no puede realizar o no la actividad.

E: ¿cómo han cambiado tus los hábitos de vida en relación al diagnóstico de la enfermedad?

P: Pues recién, recién me diagnosticaron el cáncer, lo que te comentaba, le cambia muchísimo la vida, yo tenía muchos planes, en cuanto a danza precisamente en comenzar a trabajar en muchos aspectos, pero no, no se pudieron hacer, no se pudieron hacer porque igual esto es un proceso que tú tienes que estar todos los días en el médico, en exámenes, laboratorios, esto no te permite tener vida, un tratamiento como el que yo lleve, te cuento que es dedicarse al cien por ciento sólo a eso, porque no te da tiempo para otra cosa, si tu quieres, yo hubiera querido seguir una vida normal porque pues eh yo era como la base fundamental de mi casa, de mi abuela, de mi mamá, la que les hacía las vueltas, la que hacia todo, y ya después de tu estar en el otro lado, ya no era mi abuelita sino era yo la que estaba enferma también, gracias a Dios el señor se la llevo a descansar como que me quito ese peso, porque pues ya, pesar decirlo así pero es una carga más, un enfermo viendo a otro enfermo entonces complicadísimo, entonces es dedicarse primero a eso, la parte médica, tienes que dedicarte completamente a otra cosa, tú tienes que depender completamente de muchas personas, para que te lleven, para que te acompañen, para que te lleven al médico, para que cocinen, inclusive yo intentaba cocinar pero me daba muy duro con mi pareja, porque pues él me colaboraba, él también tenía que ir a trabajar, lo intentaba hacer y no, prefería a veces callarme , pero lo hacía y sabía que me sentía muy mal y cocinaba y hacia muchas cosas, pero porque yo misma me obligaba a hacer eso, y me obligaba, digamos a comer cuando estaba con las quimio rojas, luchaba y decía: no esto no puede ser más fuerte que yo, tengo que comer, tengo que alimentarme, entonces en medio de todo gracias a Dios no tuve hospitalización como mucha gente la hospitalizan, se acaba mucho, pues yo tuve todos los síntomas, pero los puede manejar con Dios, yo creo que Dios era el que me levantaba en medio de todas mis cosas.

E: Bueno ¿qué cosas consideras que podías hacer para favorecer el tratamiento a parte de seguir los tratamientos médicos?

P:Mmm pues la fe, yo pienso que la fe y abandonarse en Dios es el único que puede ayudarlo a uno definitivamente, más que , o sea los médicos y la ciencia y todo fue a través de Dios y yo le pedía mucho a Dios que me pusieran personas de fe, personas creyentes en él, en el temor de él porque tu confiar en el hombre definitivamente es muy complicado, complicado porque cuando tu entras a la sala de cirugía y te sedan completamente y te abandonas es en Dios porque, pues no puedes hacer nada más, es apoyarse en Dios, pienso que Dios, aparte de cualquier religión sea cuál sea la religión, nunca abandonar a Dios, siempre estar con él, es lo único que te puedo decir

E: Bueno, hemos finalizado la entrevista, de antemano te agradecemos mucho tu tiempo, tu disposición, para poder colaborar con la investigación.

P: Muchísimas gracias a ustedes y cualquier cosa que yo les pueda colaborar con mucho gusto.

Entrevista J

Entrevista a una mujer que sufrió cáncer de mama

Entrevistador: Hola muy buenas tardes

Paciente: Buenas tardes ¿cómo está?

E: Muy bien, te agradezco tu tiempo para esta entrevista, por tu ayuda para este trabajo de grado

P: Con mucho gusto

E: ¿tú tienes alguna pregunta respecto a lo que yo te comenté del trabajo de grado?

P: Si, que usted estaba haciendo unas entrevistas para la universidad para su grado

E: Si señora, respecto a lo que te comenté, ¿tienes alguna pregunta? ¿estás de acuerdo con todo lo que te comenté?

P: Pues si

E: Muchas gracias, entonces como ya te dije anteriormente, la idea es que puedas responder estas preguntas con la mayor sinceridad posible y recuerda que no hay preguntas equivocadas, ¿cierto? sino que lo que tú nos digas va hacer de gran importancia, sabemos que tú has llevado un proceso el cual es muy valioso y por eso te hemos invitado a la investigación.

P: Si señora.

E: Entonces vamos a empezar la primera pregunta es ¿cuál es la relación que crees que puede haber entre la actividad física y el cáncer?

P: ¿Cuál es la actividad?

E: ¿Cuál es la relación que crees que puede haber entre la actividad física y el cáncer?

P: Yo no sé

E: Lo que te imaginas tú, ¿qué relación puede haber?

P: HUUUU.

E: o ¿no hay ninguna relación? o ¿no estás entendiendo bien la pregunta? Okey ahora hace un poco yo te hablada, un poco de la actividad física, el ejercicio físico el hecho de poder movernos, movilizarnos, el hecho de hacer ejercicio, un deporte.

P: Pero ¿uno con la enfermedad es lo que me dice usted? ¿con la enfermedad?

E: Si

P: Como hay mucha gente que no hace nada por qué está enferma, qué por qué tiene cáncer, por qué no sé qué. No yo soy todo lo contrario, yo hago de todas las cosas, hago también ejercicios, salgo con mi hijo a veces a trotar, hacer ejercicios en las máquinas, ¿yo voy a mis citas de qué? del instituto hago todas mis vueltas yo sola. Tengo 60 años y yo no dependo de nadie que me lleve cogidita del brazo, nada para mí no existe esa enfermedad en mí, así me digan que tenga lo que tenga no y me siento muy bien Gracias a Dios.

E: Okey bueno, entonces eres una persona bastante activa por lo que me cuentas

¿Sientes que puede haber alguna relación en el hecho que tú hagas alguna actividad física relacionada con tú enfermedad? ¿Puede haber algo allí o tú que crees?

P: No entiendo

E: El hecho de que tú realices una actividad física el hecho de que seas tan activa tú sientes que el hecho de que tú hagas esas cosas y que tengas ese estilo de vida influyen en algo con la enfermedad? con el diagnóstico con el proceso que has llevado ?

P: No por qué si me pongo a pensar en la enfermedad pues ahí me voy a morir más ligero, porque imagínese si yo no pongo a que pensar que estoy enferma y que me voy a postrar en una cama, con pesar que esa enfermedad me va a matar, no por qué hay muchas personas que no tienen esa enfermedad y se mueren más ligero que uno, gente joven que tampoco tienen esa enfermedad y se muere y gente que tiene esa enfermedad y dura los años Dios santo ... y no se muere .

E: Claro, aparte de lo que tú ya me habías mencionado, aparte de trotar , aparte de hacer ejercicio con tu hijo ejerces algún otro deporte, o tienes alguna otra manera de realizar otra actividad física en tu vida cotidiana?

P: Yo creo que la actividad uno hace más es de ir a medidas a reclamar las autorizaciones, ir al instituto como diez veces, todo es una actividad que uno mantiene haciendo ejercicio,

E: Si

P: Entonces no sé

E: Okey todo eso es una actividad física, el hecho de estar caminando de un lado para el otro.

P: Pero si yo me estoy acostada y digo ay vayan por qué yo tengo tal cosa ni me gusta mencionar esa enfermedad y cuando yo voy al instituto tampoco me gusta sentarme donde están las personas que hablan de que: “yo tengo cáncer, que me voy a morir y me dijeron y que la señora , nunca me gusta sentarme allí” y le digo a otras personas: “no se sienten dónde están hablando cosas negativas porque la gente muy negativa, nunca piensan bien yo me voy a curar yo voy a salir Adelante no, la gente no, vive es ahí como asustando a las demás personas, así yo veo en el Instituto esas señoras así, no, no me gusta antes les doy ánimo a las demás personas en el instituto, yo les doy ánimo, ay no diga que yo tengo, no diga yo no tengo nada, usted tiene vida haga, trabaje, estudie, preocúpese por hacer las cosas de la casa todo eso pero no se arrume por qué le dijeron que tiene esa enfermedad, no es que le digan que tiene tal cosa la gente como que se murió de un vez, para mí la palabra cáncer es lo mismo que decir: “ tengo gripa , tengo diabetes tengo bueno lo que sea, otra enfermedad, con un nombre si”. Es que para mí la gente una vez le dicen cáncer, se hecho al molinero, se ponen a llorar a mí me dijeron que tenía cáncer y yo no me puse a llamar ni nada lo único que dije es que Dios haga lo que quiera con mi vida el me la dio el sabrá que hace con mi vida yo lo sigo a él y ya no me voy a echar a morir por eso ni si quiera yo aquí a mis hijos vivo llorándoles ni diciéndoles que yo no me voy a levantar por qué es que yo tengo ustedes están alentados a tres, ellos me dicen mamita no se levante, no, yo me levanto por qué no estoy enferma.

E: Bueno, ¿ cuál es tu opinión de mejorar el tratamiento por medio de la actividad física?

P: Que le digo yo, pues seguir caminando, hacer máquinas,el me compro mi hijo me compro una elíptica y yo hago ejercicios en ella en la casa, también mantengo caminando tengo una moto y ando en ella yo no me achicopalo por nada, seis químicos que me colocaron al principio en el tratamiento esas quimios si me dieron duro, yo le dije al Dr si no me mata la

enfermedad usted si me va a matar con ellas y me rebajo el medicamento porque yo sentía que me molestaba el estómago y eso no me dejaba parar de la cama yo me sentía muy mal .

E: Entiendo, se está viendo la posibilidad de que la actividad física se pueda ser un complemento a los diferentes tratamientos ya sea quimio, radio, yodo terapia o quimioterapia oral, ¿cuál sería tu opinión? ¿Estarías de acuerdo o no lo estarías de acuerdo? ¿cuál sería tu opinión?

P: Es que lo más importante para cualquier enfermedad no es solo que sea cáncer sino para cualquier enfermedad para la salud es la alimentación y el ejercicio así no sea en máquinas sino caminado supongamos uno se va hacer todas esas vueltas que tiene que hacer uno, va caminando mucho, uno tiene que subir escaleras en el instituto me tocó que día subir los siete pisos caminando y bajar también sin los ascensores eso es un ejercicio.

E: Si

P: Uno a todo momento tiene que pagar taxi, primero uno no tiene plata, segundo pagar taxi para allí y para allá , hay que caminar también y eso es ejercicio.

E: Claro, entonces en ese orden de ideas ¿tú piensas que si cambiaría el tratamiento el hecho de que la persona que está recibiendo dicho tratamiento realice esa actividad física?

P: Claro, todas las cosas no es quitarles las quimios o no voy a volver al médico por las quimios, no, es la alimentación y el ejercicio todo ese complemento para estar uno bien porque yo me siento bien gracias a Dios, a pesar de que me dicen que tengo en el pulmón ,que tengo en las cervix, que tengo en la piel, que tengo en el seno, bueno pero siempre me sacó últimamente, me sacó todos los exámenes la gama grafía ósea bien, esa resonancia magnética que me hicieron bien, un examen de tórax de pelvis de todo eso que me hicieron hace poquito bien, terapia respiratoria bien, neumología bien, entonces.

E: Que bueno.

P: Todo eso

E: Que bueno, yo quisiera preguntarte ¿qué piensan las personas cercanas a ti, al realizar actividad física como una forma de hacerle frente a la enfermedad? ¿qué pensarían? ¿Que piensan?

P: Bien. que está correcto, ellos también hacen ejercicios, mis hermanas también mi hermana María Helena también, ella tiene su máquina para hacer ejercicio, mi hermana Aurora va por allá a un centro hacer ejercicio, a un sitio de esos hacer ejercicios.

E: Okey

P: Y me veo más alentada yo que mi hermana que trabaja en el ministerio de salud y que manda hacer todas esas cirugías, me veo más alentada yo que ella.

E: Que bueno, eso habla de tus buenos hábitos .

P: Y yo también les digo a ellos mucho eso, como le estaba comentando ahorita , la alimentación, ella sólo es de restaurantes por no hacerlos, uno puede hacerse una verduras;

carnes y pollo muy malas porque ese pollo también es muy malo, y el pescado todo está contaminado, pero bueno al menos uno come pescado, que no está tan contaminado .

E: Bueno, Blanca, nosotros queremos saber también ¿Cómo han cambiado tus hábitos de vida en relación al diagnóstico de la enfermedad?

P: Pues madrecita, nunca ha cambiado desde que me diagnosticaron la enfermedad, nunca, he confeccionado ropa, a mí me colocaron las químios aquí, yo me iba para el terminal a Lérida, yo confeccionó ropa, y al otro día me ponía a trabajar normal, nadie se daba cuenta que yo tenía una químio encima, nada de esos siempre, he sido así, siempre.

E: Okey, en cuanto los hábitos de vida, relacionados con la alimentación, con la salud con el ejercicios físico, ¿han cambiado en el momento del diagnóstico?

P: Pues no, no porque he hecho todo en la casa, yo siempre he sido muy activa, y nunca ha cambiado eso.

E: Comprendo, también queremos saber en tú experiencia ¿qué cosa, consideras que podrías hacer para favorecer el tratamiento, aparte de seguir las indicaciones médicas?

P: ¿Qué puedo hacer, a parte de lo que el médico, las químios? yo me hago muchas cosas de plantas, muchos tratamientos que me hago aquí en la casa , yo no me quedo quieta, me estoy ayudando, uno también se tiene que ayudar, no es solamente lo que le hagan en el instituto no, uno en la casa con jugos, zumos de frutas tengo también el extractor en el me hago zumó de frutas , jugos de Naranja, comida de verduras y pescado, es lo que más consumo yo, yo no, yo he dejado la carne y todo eso, lo que le digo el pollo preparo la comida y me como , la sopa o lo que sea sin comerme tanta carne, uno le provoca deseos de comerse algo pero yo he dejado mucho eso, y me ayudó mucho con cosas, y por eso los doctores cuando ellos me hacen esos exámenes, esos exámenes de sangre, la fosfatasa alcalina es la que revisan ahí?

E: No recuerdo pero creo que sí.

P: esos exámenes salen muy buenos ahorita me dijeron que me habían rebajado las células cancerígenas en no sé cuánto por ciento, el doctor me dijo que así como todo extrañado: “ hunn Blanca el bajaron muchísimo esas células cancerígenas, como no sé cuánto lo” que no me acuerdo es el ciento, pero el me hablo así , como si estuviera asombrado, de que me habían rebasado mucho con esas , y bien con todas esas cosas que yo, he hago.

E. ¿Podrías compartirnos un poco más ¿ relacionado con las plantas, con las hiervas, podrías compartirnos un poco más?

P: Yo que, yo traje hojas de guanábana, pedacitos de guanábano , y cáscaras de guanábano y unas hojas que pongo a cocinar, empieza a hervir entonces yo le hecho, las hojas bien lavadoras, y los pedacitos de palito y unas cáscaras y los pongo a hervir, a fuego lento, cuando ya está hirviendo en ebullición entonces le bajó la cancela y lo dejo ahí a fueguito lento hasta que se reduzca de un litro a medio litro, y me tomo medio pocillo de agua , antes de desayunar, antes de almorzar por ahí medía hora, antes de comer y me lo tomo, todo eso me ayuda, uno se tiene que ayudar, he hecho baños en el seno, todo eso me ha servido, muchísimo.

E: Bueno, a parte de todas esas cosas, que tú nos has comentado, tendrías alguna otra recomendación , respecto a tu experiencia para que pueda favorecer al tratamiento de las personas?

P.: Pues yo pienso, que también uno el mal genio, las preocupaciones por qué a mí me pasó, que volvió y me repitió la enfermedad, por muchas preocupaciones que tuve, muchos problemas, volvió y me apareció la enfermedad porque a mí me atendían en la San Diego, aquí en Bogotá y me decía el doctor que, dijo un día ese doctor que el me veía cada año, a mí me provoca, quitarle las pastas.

E: ¿De qué?

E: Tamoxifeno.

P: Si a mí me provoca quitarle eso porque usted está sana, usted no tiene nada, y yo le dije doctor no sígamelas formulando, pues a uno no le cuesta nada, sígamelas formulando y yo me las sigo tomando, y tuve un problema con la EPS , que ella no me volvió a dar el medicamento y tuve esas preocupaciones, hace un año y tuve esas preocupaciones tan grandes y otra vez me volvió aparecer esa enfermedad, entonces no es solamente que la enfermedad apareció así como aparecer por la comida las preocupaciones, el mal genio todo esos, repercute para esa enfermedad uno debe vivir tranquilo, Lo más paciente que sin preocupaciones sin afán, estar pensado mañana no tengo, mañana no sé que va a venir a cobrar don Perencejo y no tengo, y me muero del susto, del mal genio esos es malísimo, malísimo para la salud, esos mismo estaba diciendo un señor en el instituto, lo mismo que me pasó a mí, él estaba diciendo.

E: Bueno,hemos finalizado la entrevista y te agradezco de nuevo .

P: Muchas gracias, gracias por venir, que Dios quiera que le vaya muy bien en su grado, cualquier cosa con mucho gusto.

E. Muchísimas gracias.