
**25 DE NOVIEMBRE: DÍA INTERNACIONAL DE LA NO
VIOLENCIA CONTRA LA MUJER**

Kofi Annan, Secretario General de las Naciones Unidas:

"La violencia de género es quizás la más vergonzosa violación de los derechos humanos. Mientras continúe, no podemos afirmar que estemos logrando progresos reales hacia la igualdad, el desarrollo y la paz".

Noeleen Heyzer: Directora Ejecutiva del UNIFEM:

"Estamos renovando nuestro compromiso de luchar por una vida libre de ataques contra el bienestar físico y emocional de la mujer. Paso a paso... continuaremos trabajando por nuestro objetivo: la completa eliminación de la violencia contra la mujer".

En 1993, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró "que la violencia contra la mujer constituye una violación de los derechos humanos y de las libertades de la mujer...; que se necesita una clara y exhaustiva definición de la violencia contra la mujer, una clara declaración de los derechos que se deben aplicar para asegurar la eliminación de toda violencia contra la mujer en todas sus formas y un compromiso de los Estados... y de la comunidad internacional en general para eliminar la violencia contra la mujer" (Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer).

En diciembre de 1999, la 54ª sesión de la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Resolución 54/134 en la que declaraba el 25 de noviembre Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

El origen del 25 de noviembre se remonta a 1960, año en el que las tres hermanas Mirabal fueron violentamente asesinadas en la República Dominicana por su activismo político. Las hermanas, conocidas como las "mariposas inolvidables" se convirtieron en el máximo exponente de la crisis de violencia contra la mujer en América Latina. El 25 de noviembre ha sido la fecha elegida para conmemorar sus vidas y promover el reconocimiento mundial de la violencia de género. Este día se ha celebrado en América Latina **NI UN MINUTO MÁS * - Violencia contra la mujer en el mundo**

Historia

El motivo que llevó a la República Dominicana a solicitar este día fue por el macabro asesinato de las tres hermanas Mirabal, activistas políticas dominicanas, hecho que tuvo lugar el 25 de noviembre de 1960, por órdenes del dictador dominicano Rafael Leónidas Trujillo.

En 1981 se celebró en Bogotá, Colombia, el *Primer Encuentro Feminista Latinoamericano y del Caribe*, donde se decidió marcar el 25 de noviembre como el **Día Internacional de No Violencia contra las Mujeres**, recordando el asesinato de las hermanas Mirabal.

En 1993 la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la *Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer*, en la que se definió la "violencia contra la mujer" como *todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la prohibición arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vía pública o en la vía privada*.

En dicha Asamblea se reconoció que eran necesarios "*una clara declaración de los derechos que se deben aplicar para asegurar la eliminación de toda violencia contra la mujer en todas sus formas, y un compromiso de los Estados y de la comunidad internacional en general para eliminar la violencia contra la mujer*".²

El 17 de diciembre de 1999, la Asamblea General de las Naciones Unidas designó el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. La ONU invitó a gobiernos, organizaciones internacionales y organizaciones no gubernamentales a organizar actividades dirigidas a sensibilizar al público respecto del problema en este día como una celebración internacional.

El Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (*United Nations Development Fund for Women* o *Unifem*, en inglés) también observa regularmente la jornada, y ofrece sugerencias para que otros las observen.

En octubre de 2006 se presentó el *Estudio a fondo sobre todas las formas de violencia contra la mujer*, que demuestra que existen obligaciones concretas de los Estados para prevenir esta violencia, para tratar sus causas (la desigualdad histórica y la discriminación generalizada), así como para investigar, enjuiciar y castigar a los agresores.

LAURA

Padecimiento: TUMORES MAMARIOS

Edad: 55 Años

Estado Civil: Divorciada

Familia: 3 hijos

Laurita relata: Todo inició en 1995, (síntomas) me comenzó por salir un líquido como si fuera leche de mis pezones, mis senos aumentaron de tamaño y se fueron poniendo duros y me dolían, porque pesaban más de lo normal. En el ISSSTE, hice cita con el doctor general y me dijo que no era nada, como no le creí me fui al Hospital GEA González, ya en la revisión con el doctor, me informo que me iba a dar tratamiento para que dejará de salir esa lechita, porque de otra manera se me iban hacer como bolitas. Estuve tomando medicamento durante 5 años, no hubo mejoras, me siguió saliendo la lechita y mis senos se pusieron más duros, como ya estaba harta, deje de tomarme el tratamiento y ya no hice nada.

Después de 5 años sin hacerme nada, todo empeoro, mis senos crecieron más, me seguían doliendo y me salieron bolitas hasta en la axila. Acudí nuevamente al GEA González para consulta y la doctora que me revisó me dijo que todo el problema era porque estaba ya en la menopausia. Sin mandarme hacer ningún estudio previó, para confirmar su diagnóstico, me manda como tratamiento que tome estrógenos. Yo le dije a la doctora que no era por la menopausia, pero ella me ignora. Salí de ahí y me fui a una clínica y solicite que me hicieran una mastografía y un ultrasonido. Cuando recogí mis resultados la persona que me los entrego, me dijo que estaba inundada de tumores y me hicieron un BAAF (Biopsia por Aspiración de Aguja Fina). Le llevo los estudios al Doctor del GEA González, me mandan con el oncólogo y él me dice "hija, estas inundada de tumores y no sabemos si es cáncer, si es cáncer inmediatamente hay que retirar los senos y te vamos a dar quimio y radioterapia, y yo les dije que todo lo que yo tenía era por culpa de ellos, fui hablar directamente con el Director del ISSSTE, le dije todo lo que había pasado y en ese momento dio instrucciones para que me atendieran, me internaron y ya no me dejaron salir. En esos momentos los más difíciles de mi vida, no contaba con el apoyo de mi esposo y lo que más me preocupaba en eran mis hijos, el más grande que se encontraba en Monterrey y en mi casa el mediano, pero más aún el menor porque se encontraba en la Universidad y no tenía la carrera terminada y el pensar que lo iba a dejar desamparado era lo que más me dolía. Llegaron las enfermeras y los doctores para hacer todos los preparativos, me internaron un lunes y me operaron el viernes, estuve 10 días internada, el doctor

que me operó, no quería que me dieran de alta, porque quería saber los resultados de la biopsia.

Como tuve 10 días para que me realizaran todos los exámenes antes de que me operaran, lo que me preocupaba más, en caso de morir, eran mis hijos, pero más mi hijo Oscar por ser el más pequeño, sólo tenía 20 años y apenas estaba cursando la Universidad, arregle mi testamento, Seguro de Vida de la UNAM, cuenta de Banco y puse en orden todos mis documentos. Mi esposo no se involucró en nada, ni siquiera le interesaba. El día de mi operación cuando iba en la camilla rumbo al quirófano, viendo las tan mencionadas lámparas en el techo, yo pensaba: "Dios mío que no me muera todavía por mi hijo Oscar", cuatro horas después, desperté de la anestesia con dolor, ardor, náuseas, escalofrío, ya más recuperada lo primero que veo es a mi hijo Oscar, y pensé "gracias Dios Mío, sí tu me diste esta nueva oportunidad la voy aprovechar" aunque no me sentía bien, todavía tenía que esperarme al resultado de la biopsia, y el resultado fue que no tenía cáncer.

A partir de entonces comía lo más natural que podía por recomendación del oncólogo. Después de 5 días, me salió como un berrito en mi seno derecho, me lo exprimí y me salió pus, me dio miedo y me fui a un laboratorio particular hacerme un ultrasonido y me dijeron que me habían dejado residuos de la operación, localice al Dr. Simón, que era el que me había operado y le dije me viera como estaba y le mostré los resultados del ultrasonido, a los 7 días me vuelven a operar, después de la operación me explicó el doctor que por causa de los residuos que me habían dejado me extirparon el músculo del seno derecho y me confiesa que en la primera operación él me opero el seno izquierdo, pero que tuvo un compromiso y se fue y el seno derecho, me lo opero un residente, que si yo quería, podía levantar cargos contra el residente, yo le dije que él tenía la culpa de lo que me había pasado, porque había dejado solo al residente y que por eso pezones me los habían dejado cerca de las axilas. Cuando fui dada de alta, llegue a mi casa me quite las vendas que cubrían mis senos y le pregunte a mi esposo ¿cómo me veo, como quede? Su respuesta fue: ¡Te dejaron horrible! esa fue la peor respuesta que he recibido en mi vida, me sentí tan mal, se rompieron tantas cosas en mi interior, hirió tanto mis sentimientos, no hubo amor, comprensión, cariño, atención, sólo la realidad que veían sus ojos. A partir de ese momento no me volvió a tocar, ni yo se lo hubiera permitido. En el transcurso de los siguientes 5 años, me dedique a sacar adelante a mis hijos para que se hicieran unos profesionistas, yo mantenía y aportaba el 90% de la economía de mi hogar, mientras la relación con mi esposo empeoro a tal grado que decidimos divorciarnos, ya que no había nada entre nosotros.

En el mes de septiembre del 2010, me hago una mastografía en el Hospital Darío Fernández y el Dr. Gerardo Abarca, me dice que salí mal, porque tengo fibrosis y me tienen que operar lo más rápido posible, yo le dije que no tenía dinero para que

me operaran, así que me iba a ir a operar al ISSSTE, el doctor dice que si voy al ISSSTE me van a tardar hasta un año y medio para operarme y entonces sería peor la situación, que él me opera, que va a meter mi caso en un protocolo en el Hospital Darío Fernández, porque se requiere del cirujano plástico, el cirujano y el oncólogo, y sí se aprueba por la Junta de Médicos, sólo me cobrarían los días que estuviera hospitalizada, me dice que lo piense y lo único que pienso en ese momento es que mi hijo Oscar ya no me necesita, tampoco mis otros 2 hijos, los tres son profesionistas, ya no le hago falta a nadie, ya viví mi vida, no quiero ninguna operación.

El Dr. Gerardo Abarca, me habla a mi casa y me dice que mi caso fue aprobado por la Junta de Médicos, que vaya para que me opere y le dije que yo ya no quería operarme, él dice que me tiene que operar, porque sino quedaría en su conciencia que pudo haberme ayudado y no lo hizo, que aunque sea vaya a hablar con él, acepte, cuando llegue a su consultorio me dijo: "Tú no sabes lo que es la quimioterapia y la radioterapia", me mostró la fotografía de una mujer que por cáncer le habían extirpado una mama y me dijo lo peor es que no sabes como afecta a la familia, en ese momento tome la decisión de operarme por tercera vez.

Tramite todo lo necesario para operarme, la operación que me iba a realizar tenía un costo de entre \$50,000.00 ó \$70,000.00 y a mi sólo me cobraron \$7,500.00.

A mis hijos les dije que era una operación sencilla para que no se preocuparan y un lunes a pesar de que mi esposo y yo ya habíamos tomado la decisión de divorciarnos, me llevo al hospital y otra vez rumbo al quirófano, pienso ¡ya no quiero despertar, me quiero morir!, me pregunta una enfermera que si tenía miedo de morir? le conteste que no, porque ya todo lo tenía arreglado, no tenía ningún pendiente. Cuando reaccione de la anestesia lo primero que pienso es ¡Todavía estoy aquí, no puede ser!, pienso en mi divorcio y digo yo ya no quiero nada. Después el Dr. Abarca me dice Laurita quedo muy bonita, quiere saber quien la opero el 2º mejor Cirujano Plástico a nivel mundial, yo la recomendé con él, después me pregunta que voy hacer con mi vida, no le conteste, me preguntó ya te viste, mírate en el espejo quedaste muy bonita y yo le dije ya para que las quiero, sí ya me estoy divorciando, yo ya no quiero a ningún hombre, nadie me va a volver a ver, el doctor se sonríe y me dice Laurita, no pienses así, tienes que darte otra oportunidad, me tomo unas fotos y me dijo: ¡mírate, quedaste bien bonita!, después me pidió que le prometiera que iba a seguir viviendo y me dijo porque yo voy a estar al pendiente de ti siempre .

En los siguientes 3 días que estuve internada, nadie fue a visitarme, no fue mi esposo, ni mis hijos, tampoco mi familia, menos mis amigos, ¿Por qué? no sé, sólo un amigo me llamaba por teléfono todos los días y me decía que le echara muchas ganas, en el hospital tuve que pagarle a una enfermera para que me cuidara, al fin

pude comunicarme con mi hermano para que fuera por mi cuando me dieron de alta.

Mi hermano me sugirió, ya que nadie de mi familia me había ido a visitar al hospital (muestra de que no les importaba lo que estaba pasando conmigo), que me fuera a su casa, pero yo le dije que no, que me llevaré a la mía, cuando llegue a mi casa, (Laurita relata llorando), estaba mi hijo Oscar y le dije ya estoy aquí y me cerro la puerta, luego Ricardo mi esposo, pasó con Oscar y les pregunte ¿porqué me tratan así? ¡Porque nos estamos divorciando, dijo mi esposo!, en los días que estuve en el Hospital, no sé de que manera, hizo que mis hijos estuvieran en contra mía; era martes, los siguientes 4 días, tuve que arreglármelas yo sola para poder comer, ir al baño y lo que necesitara con el mínimo esfuerzo, porque no podía mover los brazos, estaba muy débil por la operación, como era posible que me vieran así y no me ayudaran, yo que dedique mi vida a cuidar de mis hijos, con gusto hubiera dado mi vida por cualquiera de ellos, pero eso no fue lo peor, lo peor fue que nadie me habló, tampoco mi hijo Lalo, ni mi nuera a quien yo había cuidado después de que nació mi nieto y antes de que me operaran le cuidaba a mi nieto casi todo el día, para que ella y mi hijo se fueran a trabajar, solamente mi hijo el que vive en Nayarit me decía que los mandara a volar, que no les hiciera caso a esos ingratos, que me saliera de la casa, que ya no estuviera ahí, que como era posible que no me ayudarán, que él si me amaba, que si yo se lo pedía se venía de Nayarit por mí, gracias a él y al Dr. Abarca, que todos los días me hablaba o me mandaba mensajes apoyándome, pude sobrevivir. Al quinto día, ya que me pude bañar, salí y fui directo a la delegación a levantar un acta, porque quería salirme de mi casa, pero no quería que me acusaran de abandono de hogar, me dijeron que eso no procedía en mi contra, que me podía salir. Después me dije ¿a donde me voy a vivir? y enfrente de mi apareció un letrero que decía: "Se renta cuarto para hombre soltero", fui y le dije a la dueña que me lo rentara, me pidió depósito y otros documentos, se los lleve y después le llame a mi hermano para decirle que por favor fuera por mi, por que tenía hechas mis maletas para salirme de mi casa, me fui a su casa de mi hermano unos días, ya arreglado todo, me fui a rentar el cuarto del anuncio.

El Dr. Abarca me mandó a un Programa de Terapias, que me ayudaron mucho y gracias a este Programa decidí que es lo que quiero para mí. Mi esposo, quien después de verme como quede de mi tercera cirugía, me pidió que regresáramos, le dije que no. Ya me divorcie. Mis hijos ya me buscan y reanude mi relación con ellos. Sigo trabajando, pero ahora para mí

Yo les digo a todas las mujeres que tengan la oportunidad de leer mi experiencia y se identifiquen con cualquier síntoma, que tomen conciencia de que la vida es linda y es bella, que nos tomemos más en cuenta, que nos amemos a nosotras mismas, porque siempre pensamos en los demás y nos abandonamos".

Hay centros de salud como el Hospital Darío Fernández y Doctores como el Dr. Gerardo Abarca, quienes nos brindan atención y ayuda.

Quiero comunicarles que ahora estoy emocionada porque quiero tener mi casa propia, que encontré nuevamente el amor y que lo tomo con mucha calma, que lo que nunca había tenido con una pareja, este hombre me lo ha dado y demostrado a manos llenas, que lo estoy disfrutando muchos más que la primera vez, por todo lo que he vivido y doy gracias a Dios porque "Ahora soy feliz".

Esta historia es real y agradecemos a Laura su testimonio y no cabe duda que siempre hay alguien que tiene un plan para nosotros. Y no olvidemos que cuando más oscuro esta, es porque va amanecer.

Patricia Flores González

LA ORGANIZACIÓN EN CONTRA DEL CÁNCER

La ***Organización Mundial de la Salud*** (OMS), parte de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), festeja este miércoles el Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer. Según la OMS "Cáncer es un término genérico para un grupo de más de 100 enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo".

El cáncer es una de las principales causas de mortalidad en todo el mundo. La OMS calcula que, de no mediar intervención alguna, 84 millones de personas morirán de cáncer entre 2005 y 2015.

Cánceres de la sociedad

Dicha enfermedad es la principal causa de mortalidad a nivel mundial. Se le atribuyen 7.9 millones de defunciones (o aproximadamente el 13% de las defunciones mundiales) ocurridas en 2007. Los principales tipos de cáncer que contribuyen a la mortalidad general anual por cáncer son el de pulmón (1.4 millones de muertes); estómago (866 mil); hígado (653 mil); colón (677 mil); mama (549 mil).

Una de las características que define el cáncer es la generación rápida de células anormales que crecen más allá de sus límites normales y pueden invadir zonas adyacentes del organismo o diseminarse a otros órganos en un proceso que da lugar a la formación de las llamadas metástasis.

Tabaquismo, ¿una simple fumada?

El tabaquismo es la principal causa evitable de cáncer en el mundo. La OMS estima que un 40% de los cánceres podrían evitarse por el simple expediente de no consumir tabaco, hacer ejercicio regularmente y observar una dieta saludable.

Aproximadamente el 72% de las defunciones por cáncer ocurridas en 2007 se registraron en países de ingresos bajos y medianos. Se prevé que el número de defunciones anuales mundiales por cáncer seguirá aumentando y llegará a unos 12 millones en 2030.

Cáncer de género

Los tipos de cáncer más frecuentes a nivel mundial (ordenados según el número de defunciones mundiales) son los siguientes:

Entre hombres: de pulmón, estómago, hígado, colon-recto, esófago y próstata. Mientras que en las mujeres: de mama, pulmón, estómago, colon-recto y cuello uterino.

El principal objetivo de la campaña del 2009 es de luchar contra el sobrepeso y la obesidad infantil, dos factores de riesgo que pueden llevar al cáncer a la edad adulta.

MUJER: TRABAJADORA UNIVERSITARIA

Adriana Jiménez Real

Este suplemento fue pensado en ti, es una realidad que el cáncer de mama es la segunda causa de muerte mundialmente, por tal razón es preciso que tomes conciencia del peligro al que nos podemos enfrentar todas las mujeres y con cierta medida los hombres.

Hoy precisamente, me encontré con una amiga trabajadora universitaria, quien me conto que le habían extirpado los dos pechos por el cáncer, pero que después de varios meses estaba mucho mejor, que próximamente le harán una cirugía reconstructiva. ¿Cuántas trabajadoras universitarias tienen o han pasado por el cáncer de mama? ¿Cuántas ya no lo pueden contar? No tuvieron la misma suerte que las compañeras entrevistadas ¿Cuántas mujeres conoces con este problema?

Cada vez nos enteramos de una mujer más, que sufre esta enfermedad, efectivamente el cáncer no es preventivo pero detectado a tiempo es curable. Es una de las enfermedades que no solo te destruyen físicamente, sino que destruyen tu familia, tu economía, tu autoestima, y todo a su alrededor.

Por eso, es muy importante que te autoexploras los pechos como se describe en este suplemento, que acudas a tu médico por cualquier molestia o síntoma descrito en este espacio, o dudas que tengas para con tus pechos y realizarte una mastografía revisada por un médico.

El STUNAM es un sindicato interesado por la salud de sus afiliadas, la Secretaria General y la Secretaria de Acción para la Mujer realizan anualmente una campaña para detectar problemas mamarios, a través de mastografías gratuitas y con personal profesionalista que dan seguimiento a todo un diagnóstico, y en caso de encontrar algún problema son canalizadas. El FUCAM es la institución especializada en diagnosticar y atender el cáncer de mama, atendiendo directamente a las trabajadoras universitarias. Es increíble que las trabajadoras no valoremos este esfuerzo, hay compañeras que asisten y no regresan a recoger sus resultados y lo que es peor algunas tienen problemas y no acuden al FUCAM. Primeramente no asisten por miedo y priorizan otras actividades relacionadas con la familia o el trabajo y no nos damos un tiempo para nosotras, esto tiene que cambiar hoy la ciencia y las tecnologías son tan eficaces que salvan vidas y curan el cáncer, pero también reconstruyen los pechos.

Es importante resaltar que en nuestro Contrato Colectivo de Trabajo en la cláusula 68 se establece la otorgación de prótesis de pecho, situación que apoya a la salud de las trabajadoras universitarias.

A nivel mundial se realizan campañas en contra del cáncer de mama y este suplemento tiene como objetivo hacer reflexionar a todas las trabajadoras y que no echen en saco roto toda esta información. EXPLORATE. ATIENDETE. QUIERETE.

En este mes de noviembre se llevarán a cabo las Jornadas de Salud para las trabajadoras universitarias en las Comisiones Mixtas, ubicadas atrás del estadio Olímpico en CU, acude a tu revisión, este es el primer paso para cuidarte, no faltes recuerda el cáncer es un mal silencioso.

TRABAJO Y FAMILIA

Rosario Robles

El asunto es modificar una organización del trabajo obsoleta basada en la idea de pareja proveedor/cuidadora, reconociendo la salida masiva de las mujeres al mercado laboral

Lo mismo de siempre. En la propuesta de reforma laboral panista las mujeres son el gancho. Pero lejos de lo que se argumenta, en los hechos los cambios que se

proponen no significarán un avance sustancial en el pleno reconocimiento de sus derechos laborales. Su visión por decir lo menos es insuficiente. Es cierto que es muy importante que las mujeres no sean víctimas de la violencia sexual en el trabajo, y que la maternidad no siga siendo un factor de exclusión. Sin embargo, la intención se quedará en el papel, pues no se incorporan mecanismos ni sanciones para hacer efectivos estos postulados. Por otro lado, esta visión desconoce las reformas de nueva generación que cuestionan esta perspectiva por añeja. Nadie está en contra de proteger la salud de las mujeres y de sus hijos, así como evitar que la condición de madre sea un pretexto para discriminar. Pero esto que debe ser aplicado a todas las trabajadoras, independientemente de las características de su empleo, no debe ser lo único ni lo más novedoso de una reforma que debiera estar a tono con su tiempo. Y es ahí donde se encuentra la principal diferencia: lo presentado en días pasados incorpora la flexibilización en la contratación laboral o el reconocimiento al trabajo por horas, entre otros aspectos, arguyendo que eso conviene a las mujeres porque les permite seguir asumiendo lo que se considera su responsabilidad: el cuidado de los hijos y la familia. Es una lógica misógina pues se sigue cargando en sus espaldas la doble tarea del cuidado familiar y la generación de un ingreso. El problema es que esta situación es profundamente desigual. Esta doble carga es la que ha obligado a las mujeres a buscar trabajos de tiempos parciales, precarios, los más mal pagados y de menor valía en la escala laboral. El asunto no es entonces legislar para refrendar esta condición discriminatoria. Sino para modificar una organización del trabajo obsoleta basada en la idea de la pareja proveedor/cuidadora, y reconocer que la salida masiva de las mujeres al mercado del trabajo implicó cambios profundos que tendrían que estar acompañados por una reforma y reorganización de largo aliento del mundo laboral y de la sociedad.

Por ello, en una perspectiva realmente progresista y equitativa, el asunto del cuidado no tiene que ver sólo con las mujeres. Por el contrario, en esta etapa se ha incorporado la noción de trabajadores de ambos sexos con responsabilidades familiares, porque sólo esta lógica permitirá abonar en una verdadera igualdad de género. La solución no es, desde ese punto de vista, reforzar el papel doméstico femenino y la expectativa social de que las mujeres tienen que asumir de manera exclusiva los cuidados de los hijos o de otros miembros de la familia como lo sugiere la propuesta blanquiazul. Por el contrario, lo que tendría que buscarse es un cambio en el rol masculino tradicional, aceptar que la mujer también es proveedora (ni qué decir de que uno de cada cuatro hogares tienen jefatura femenina), y que esta mayor presencia en el mundo del trabajo debe ir acompañada de una participación creciente de los hombres en las tareas relacionadas con la familia y el hogar (actualmente los hombres trabajan en promedio 52 horas a la semana y dedican 12 a los quehaceres del hogar, mientras que las mujeres se emplean aproximadamente 37 horas, e invierten 60 horas en las tareas domésticas). Si la sociedad, el Estado y la pareja (cuando la hay) asumen también estas actividades, las mujeres podrán trabajar tiempo completo si lo

desean Si los niños tienen acceso a escuelas de horario extendido no hay porque contratarse en jornadas por horas. Si en la legislación laboral se incorporan los cuidados paternos y o licencias parentales para cuando se enferma o nace un hijo, las mujeres podrán compartir estos momentos y evitar esa tensión entre su vida laboral y familiar que ahora las agobia, las agota, y las hace infelices. Pero para eso se necesita hablar desde el interés de las mujeres, lo que al Secretario Lozano evidentemente no se le da.

Ser... o neceser

Una lección de congruencia, de visión de futuro y de Estado, nos acaba de dar Obama. Su apuesta no son las encuestas sino la gente y lo acaba de demostrar con la histórica aprobación de su reforma de salud. Qué envidia... claro de la buena.

LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER EN LA DIRECCIÓN SINDICAL DEL STUNAM

Josefina Rasso García

El papel de la mujer en la historia del sindicalismo universitario en la UNAM, se remonta a los orígenes de nuestra organización en 1929, cuando la compañera Luz María Castelazo, que ocupaba el cargo de Secretaria del Rector Ignacio Chávez, participó activamente para que se lograra la constitución de la Unión de Empleados de la Universidad Nacional; debido a su tenaz lucha fue propuesta para que se desarrollara en la Secretaría del Interior y fue efímera su actuación en esta secretaría, en virtud de que el Comité Ejecutivo del que formaba parte, era provisional por acuerdo de la Asamblea Constituyente, deja como antecedente la intervención de la mujer en la dirigencia sindical.

Lamentablemente se interrumpe la presencia de la mujer en los comités ejecutivos de las diferentes organizaciones sindicales que existieron de 1930 a 1944, desconociéndose las causas de este hecho, y es hasta 1945 cuando surge nuevamente la mujer en la dirigencia sindical y a partir de ese momento se hace permanente su participación en este nivel.

Por la importancia que reviste el tema se ha considerado necesario difundir los nombres de las compañeras que han ocupado cargos en los Comités Ejecutivos de las organizaciones sindicales existentes hasta la fecha.

AÑO	ORGANIZACIÓN	SECRETARIA	NOMBRE
1929	Unión De Empleados	Del Interior	Luz María Castelazo
1945-48	STUNAM	Finanzas	Elena Turincio Semery
1945-48	STUNAM	Actas	Lucía Guerrero
1948-50	STUNAM	Legislación	Ofelia Pastrana
1950-51	STUNAM	Finanzas	Enriqueta Alarcón
1951-53	STUNAM	Finanzas	Elena Turincio Semery
1953-55	STUNAM	Estadística y Finanzas	Refugio Rentaría
1953-55	STUNAM	Acción Femenil	Ofelia Pastrana
1955-57	STUNAM	Estadística y Finanzas	Ma. Elena Pérez Márquez
1955-57	STUNAM	Acción Femenil	Ernestina Soto Lira
1957-59	STUNAM	Estadística y Finanzas	Mercedes Bernal
1957-59	STUNAM	Acción Femenil	Carolina Navarro
1959-61	STUNAM	Acción Femenil	Martha Vital Castelazo
1961-63	SEOUNAM	Acción Femenil	Rosa Solorio S.
1963-66	SEOUNAM	Acción Femenil	Irma Parra Castañón
1966-70	ATAUNAM	Acción Femenil y Previsión Social	Araceli López de Becerra

1966-70	ATAUNAM	Acción Educativa	Esther Kuri Santoyo
1970-73	ATAUNAM	Acción Femenil y Previsión Social	Ofelia Junco Méndez
1976-77	STEUNAM	Acción Femenil	Ma. Teresa O'Connor
1977-78	STUNAM	Finanzas	Josefina Vázquez Torres
1977-78	STUNAM	Acción Femenil	Ma. Teresa O'Connor
	Comité Seccional Académico	Secretaría Seccional	Lucinda Nava Alegría
1977-78	STUNAM	Educación Sindical	Teresa Ortiz
1978-81	STUNAM	Vivienda	Josefina Vázquez Torres
1978-81	STUNAM	Acción Femenil	Lucinda Nava Alegría
1981-84	STUNAM	Trabajo Femenil	Lucinda Nava Alegría
1984-88	STUNAM	Trabajo y Conflictos Académicos	Felisa Zimbrón
1984-88	STUNAM	Asuntos Femeniles	Ivonne Cisneros
1988-91	STUNAM	Asuntos Universitarios	Cecilia Crespo Alcocer
1988-91	STUNAM	Asuntos Femeniles	osario Robles Berlanga
1991-94	STUNAM	Relaciones	Cecilia Crespo Alcocer
1991-94	STUNAM	Asuntos Femeniles	Rosario Robles

			Berlanga
1991-94	STUNAM	Análisis, Estudios y Estadística	Lucinda Nava Alegría
1991-94	STUNAM	Actas, Acuerdos y Archivo	Alma Ortega Mendoza
1994-97	STUNAM	Actas, Acuerdos y Archivo	Carolina Ledesma C.
1997-2000	STUNAM	Prensa y Propaganda	Guadalupe Gamboa Ortiz
1997-2000	STUNAM	Acción para la mujer	Columba Quintero Martínez
1997-2000	STUNAM	Actas, Acuerdos y Archivo	Carolina Ledesma C.
2002-2005	STUNAM	Cultura y Educación	Guadalupe Gamboa Ortiz
2002-2005	STUNAM	Divulgación, y Desarrollo Académico	Ma. Elena Villatoro M.
2002-2005	STUNAM	Acción para la Mujer	Lilia E. Pérez Parra
2005-2008	STUNAM	Organización Académica	Ma. Elena Villatoro M.
2005-2008	STUNAM	Carrera Académica	Guadalupe Gamboa Ortiz
2005-2008	STUNAM	Acción para la Mujer	Leticia Arteaga Morita

2008-2011	STUNAM	Organización Administrativa	Ma. de Lourdes ZeaRosales
2008-2011	STUNAM	Acción para la Mujer	Leticia Arteaga Morita
SINDICATOS ACADÉMICOS			
1964-68	SPUNAM	Previsión Social	Olga Harmony Baille
1964-68	SPUNAM	Tesorera	Cristina Madrazo
1974-77	SPAUNAM	Previsión Social	Rosalina Flores
1974-77	SPAUNAM	Secretaria Adjunta de Asuntos Laborales	Marcela de Neymet
1974-77	SPAUNAM	Secretaria Adjunta de Solidaridad	Lucinda Nava Alegría
2000-2007	SITAUNAM	Secretaria de Prensa y Propaganda	Ma. Esther Navarro Lara
		Secretaria de Finanzas	Sara Olga Quijas C.

SEGUNDA CAUSA DE MUERTE ENTRE LAS MUJERES UN ENEMIGO SILENCIOSO: EL CÁNCER DE MAMA

Laura Rodríguez Rojas

A sus 61 años, Piedad nunca ha sentido la muerte tan de cerca. Mira la imagen de Jesucristo y emite un ruego apagado. “Señor, dame un año más de vida, sólo uno más”, suplica con la voz en hilo, consciente de que sólo un milagro puede salvarla de las garras del cáncer. Finalmente, un 16 de septiembre, tras una biopsia que le diagnosticó cáncer de mama, Piedad es sometida a una cirugía en la que le

extirpan la mama izquierda. Piedad se convierte en una sobreviviente más de una enfermedad que ataca a 500 mujeres nicaragüenses cada año.

¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama consiste en la transformación de células benignas por células malignas, que crecen en forma autónoma y desordenada. Esto es ocasionado por una mutación o alteración de un gen. Las células alteradas proliferan hasta conformar el tumor en forma de nódulo o masa.

Factores de riesgo:

Los factores de riesgo para la aparición de un cáncer de mama son: edad mayor de 45 años, inicio de la menstruación a partir de los once años, menopausia tardía, cero hijos, primer hijo después de los 30 años, administración prolongada de terapia de reemplazo hormonal, antecedentes familiares de cáncer de seno u otros, antecedentes de cáncer de seno de un lado, obesidad, raza blanca, presencia de genes predisponentes, ingesta de alcohol y consumo de tabaco.

Incidencia

En términos de Incidencia, de todos los tipos de cánceres a nivel mundial, el cáncer de mama es el segundo de mayor presencia, alcanzando el 10.4%.

En las mujeres, el cáncer de mama es el de más frecuente presentación con casi 800,000 casos nuevos al año y con una tendencia al aumento que se ha cifrado desde 1985 en aproximadamente un 11%. En los hombres, el cáncer de mama es menos del 1% de los casos diagnosticados.

Con respecto al cáncer de mama, en 2001 se registró una tasa de 5.22 por 100,000 mujeres mayores de quince años, la que se elevó a 5.81 en 2002. El 55.43% de los casos diagnosticados ocurrió en mujeres mayores de cincuenta años de edad; el 41.30% se encontraban en edades comprendidas entre los 35 a 49 años y el 3.26% entre las edades de 15 y los 34 años.

En Nicaragua, el cáncer de mama constituye la segunda causa de muerte entre las mujeres con una tasa de letalidad del 23% de los casos ingresados a los hospitales durante los años de 1992 a 2002.

Detección temprana

Las actividades de detección temprana del cáncer de mama incluyen tres tipos de intervenciones específicas que van dirigidas a la población femenina de acuerdo con su grupo de edad y vulnerabilidad e incluyen: el autoexamen mamario, el examen clínico y la mamografía.

El autoexamen mamario se debe realizar en forma mensual a partir de la menstruación (aproximadamente 12 años) entre el 7º y 10º día de iniciado el ciclo menstrual en la mujer menstruante, ya que en esta fase del ciclo existen menos nódulos y no están congestionadas las mamas.

El autoexamen también se debe continuar en forma mensual en la posmenopausia y se debe realizar en un día fijo elegible por ella, con el fin de que se practiquen el examen de manera periódica.

Examen clínico de mama

Los métodos diagnóstico del cáncer de mama son de cuatro tipos: el clínico, que incluye la historia clínica, los factores de riesgo y el examen físico; el de imágenes que incluye las imágenes y el ultrasonido, la mamografía, la biopsia por aguja fina, gruesa, arpón, excisional e incisional y el de extensión para descartar metástasis. Los métodos de tratamiento son la cirugía, la quimioterapia, la radioterapia y la hormonoterapia.

Alerta y busque ayuda

Los síntomas que pueden alertar sobre este padecimiento y requerir ayuda profesional son: cambios en la forma, tamaño de las mamas, masas, hundimientos, pezón hundido o torcido, salida de sangre o alguna secreción del pezón, cambios de coloración en la piel de la mama o la presencia de un puntito o mancha.

Masa palpable o engrosamiento unilateral

Ante una masa palpable en mama, las posibilidades de que sea maligna están en relación con mayor edad y posmenopausia. Características en el examen físico: consistencia firme, aspecto sólido, bordes irregulares, escaso desplazamiento sobre la piel, la región costal o los tejidos que le rodean, unilateral, no dolorosa y presencia de adenopatías axilares.

Sin embargo, aun en ausencia de estos factores, un 10% pueden ser malignas, algunas veces una zona de engrosamiento que no llega a masa puede representar cáncer.

El 90% de las masas suelen ser lesiones benignas. Las masas de superficie lisa y consistencia elástica están asociadas a fibroadenoma en mujeres de entre 20 y 30 años, y a quistes en las mujeres de 30 a 40 años.

La exploración de elección a realizar ante una masa palpable será la ecografía (inocua y accesible) que nos indicará si se trata de un nódulo sólido o quístico. No todas las masas son cáncer, pero casi todos los tipos de cáncer de mama están asociados a masa palpable.

Síntomas de alarma

Secreción por el pezón

Siempre debe ser estudiada, hay mayor riesgo de lesión maligna en el caso de que la secreción contenga restos hemáticos y esté asociado a masa, la citología del líquido expulsado sólo puede ser tenida en cuenta si es positiva y la presencia de secreción lechosa bilateral orienta a causa endocrinológica y debe ser estudiada como galactorrea.

Dolor

Es uno de los motivos de consulta más frecuente. En ausencia de masa y de otros síntomas de sospecha, suele ser debido a tensión premenstrual, dolor condrocostal y a otras causas. Está asociado con mayor frecuencia a cambios fibroquísticos en la mama premenopáusica.

Síntomas cutáneos

Enfermedad de Paget. Afecta al pezón o a la areola de forma unilateral, con aspecto a menudo eczematoso, con costras y erosiones, se asocia a adenocarcinoma de los conductos. La retracción del pezón o de la piel de presentación reciente debe ser cuidadosamente evaluada. Los fenómenos inflamatorios del tipo de eritema, edema, piel de naranja, induración, aumento de temperatura y dolor pueden ser indicativos de un cáncer inflamatorio de mal pronóstico. En ocasiones un tumor con cambios inflamatorios puede dar lugar a un cáncer ulcerado.

Autoexamen mamario

Existen estudios que consideran que el autoexamen es muy útil para mantener una cultura de sensibilización y vigilancia frente al cáncer de mama. Por este motivo se debe mantener la recomendación de la autoexploración, para la cual hace falta un determinado nivel de educación en salud.

Además, se debe insistir en la necesidad de las usuarias en aprender a conocer su cuerpo, perder el temor y la vergüenza a palparse como única forma de identificar cambios en sus mamas e interpretar señales de alarma.

Cabe aclarar que este examen de senos ya ha sido publicado en este suplemento, pero ante la importancia que representa lo exponemos nuevamente para su concientización.

NORMA

TESTIMONIO DE VIDA: UNA LUCHA EN CONTRA DEL CÁNCER DE MAMA

Adriana Jiménez Real.

Testimonio vivencial de una guerrera en la lucha en contra del cáncer de mama "Norma". Compañera trabajadora universitaria de base en activo tiene 59 años de edad, con una antigüedad de 25 años en la UNAM, sindicalista de corazón fue delegada sindical en varios periodos, estudio dos carreras en su alma mater la Universidad Nacional y actualmente ejerce una de ellas con una dedicación y pasión a la vida, ya que manifiesta tener la oportunidad de hacerlo con gusto y felicidad, su vida cambio a raíz del cáncer de mama, pues lucho contra el aguerridamente pensando que tenía que vivir por su hijo pequeño, para no dejarlo solo, pues él fue el motivo de vida y la fortaleza para enfrentar todo el calvario que se sufre ante el cáncer cualquier tipo de él, pero hoy en especial hablaremos del cáncer de mama.

Norma, en entrevista nos cuenta como ha sido su vida a raíz del cáncer de mama, este peregrinar comenzó hace 12 años en 1988, cuando un día me di cuenta por casualidad que tenía una bolita en mi seno, de aproximadamente el tamaño de un tercio de mi dedo índice, cabe mencionar que nunca me dolió hasta que la descubrí y oprimiéndola es como me dolía. Acudí inmediatamente al ISSSTE a la clínica que me correspondía diciéndome el médico que no era nada, que parecía un quiste de grasa, a lo cual yo creí. Pero pasaron unos meses y ahí seguía esa bolita. Me fui de emergencia a que me revisaran en el Hospital que me corresponde y checándome me turnaron a oncología, donde me dijeron lo mismo que no era nada importante y que tenían más mujeres con problemas más graves que el mío y que requerían mas su atención, supongo que era un residente por el trato que me dio. Seguí asistiendo a revisión y sin estudios previos nada más me realizaban el tacto y me citaban para otro día y así pasaron casi 3 años, hasta que me harte y deje de ir. La verdad es que dentro de mi existía el pensamiento que podía ser grave, que podría se cáncer y que podría morirme, pero lo desechaba y lo borraba de mi mente, y todo por temor, por un miedo a una realidad y bloquee todos los pensamientos referente a mi seno. Pero como dicen el cáncer es silencioso no duele hasta que esta ya avanzado.

Seguí mi vida sin tomar en cuenta mi molestia por varios años, molestia que cada día se manifestaba mas y mas, en el año de 2001 mi pecho ya estaba deteriorado, la bolita crecida de color todo morado y lo sentía caliente, duro, con dolor y empezó a salirme un liquido como calostro y cuando realmente me alarme fue cuando ya sangraba por el pezon. Aterrorizada, pero sin regresar al ISSSTE, me

recomendaron un médico homeópata, siendo esta una medicina alternativa, la única esperanza que en ese momento me movió para atender mi salud.

Cuando llegue al médico y me vio mi seno, no me dio aliciente, me dijo que estaba muy mal, que él no se comprometía a nada ya que estaba en fase cuarta y que era muy difícil curarme, cuando vio mi desesperación y angustia, le conté lo que había pasado estos años, y sobre todo que quería vivir para atender a mi hijo, pues el padre de mi hijo con quien vivía en esos momentos estaba cansado de mi estado y maltrataba a mi hijo y a mi. Yo tenía que seguir trabajando y estudiando. Porque yo vengo de un pueblito que las mujeres no estudian y me ha sido muy difícil salir adelante, pero como trabajadora universitaria pude ayudarme en mis estudios y por eso no tengo palabras de agradecimiento a la universidad.

Bueno, retomando el punto, según el médico no tenía remedio y casi ni vida, pero vio en mi a una mujer desesperada por vivir y aterrada a mi realidad, yo no sabía si iba a lograrlo, no estaba consciente de lo que me esperaba, bueno creo que nadie es consciente, por eso no nos atendemos a tiempo, tenemos miedo de enfrentarnos a un cáncer sinónimo de muerte y todo a por lo que nos tenemos que pasar, si para uno no es fácil para los que nos rodean yo creo que menos, llegan a claudicar y nos abandonan porque ya no quieren seguir viviendo una travesía en contra del cáncer, cosa que no sabemos si la vamos a derrotar, no se sabe, nunca se sabe y es vivir día por día, solo hoy daré mi mejor esfuerzo, solo por hoy aguantare el dolor y todas las molestias, solo por hoy me pondré la peluca, solo por hoy comeré sin hambre y así sucesivamente.

Después de 8 meses de tratamiento en la medicina alternativa, el médico me dijo que ya fuera a operarme que ya no podía hacer mas, que era necesario me extirparan mi seno para retirare el cáncer y seguir los tratamientos tradicionales, y le hice caso asistí nuevamente al ISSSTE a oncología y les enseñe mi pecho, su apariencia era más morado y super duro realmente alarmante, pero la fe que yo le tenía me sostuvo y dio fuerzas para enfrentarme al cáncer. Yo me sentía una guerrera, estaba luchando 24 horas a diario en contra del cáncer y en la última batalla o la más importante, estaba lista, me presente a que me amputarán mi pecho y así salvar mi vida.

Increíble, pero en menos de 15 días ya estaba yo operada con todos los estudios, los médicos del ISSSTE preocupados por mi situación y la de ellos ya que era negligencia médica, decidí en esos momentos no actuar legalmente en contra de ellos, pues en mi expediente constaba que había asistido a consultas y no hicieron nada por mí. La verdad es que ni fuerzas para entablar una demanda. Solo pensaba en que estaba viva y daba gracias a Dios y al médico que se intereso por mí y me ayudo, ya que cuando uno está mal ni dinero tiene y yo le pagaba con mi aguinaldo y me quedaba sin nada pero, era un compromiso.

Después de la operación seguí al pie de la letra todas las indicaciones médicas, ya que en la biopsia salió que mi cáncer era maligno. Asimismo seguí con el tratamiento del homeópata, y las quimio y radiaciones las cuales son espantosas, te matan por dentro y a mí me dieron de las más fuertes, mis ojos, mi boca, mi nariz, mi estomago todo parecía de chile, estaba super débil, tenía quemadas mis venas ya no tenía donde ponerme las quimio, pero ni modo el doctor me dijo que tenía que aguantar.

En ese tiempo los tratamientos son muy fuertes y no alcanza el tiempo de incapacidad, por lo que solicite un permiso a la universidad y al sindicato y me dijeron que no se podía otorgar y ni modo así me fui a trabajar. Los olores me mataban no los aguantaba y me la pasaba vomitando, el cabello y los bellos empezaron a caérseme y tuve que usar peluca, no tenía lagrimas en los ojos, la nariz, todas las mucosidades. Sobreviví a base de una proteína no comía nada más y así pasaron los meses, cada mes me daban el tratamiento.

Referente a mi actitud, pues yo siempre he sido aguerrida y positiva, siempre voy para adelante y ha sido mi mayor prueba, lo logre erradique el cáncer de mi cuerpo y eso es otra oportunidad de vivir. Como lo dije al principio, el motivo de vida de vida fue mi hijo que en ese entonces tenía 7 años, y yo me decía a diario que tenía que aguantar y salir de esa enfermedad por mi hijo, para no dejarlo indefenso. Y el médico homeópata en ese sentido me apoyaba me decía que yo tenía la misión de sacar a mi hijo adelante, e increíble ahora lo vivo para contarlo.

El papá de mi hijo nos abandono, le tuvo miedo al paquete y eso me dio más fuerzas para sanarme. El cáncer no solo acaba con tu salud, acaba en la mayoría de los casos con las familias se da el abandono ya sea de la pareja e incluso de los hijos ya mayores.

Hoy en día soy una mujer feliz, agradezco que tengo vida que estoy sana, que la mutilación de mi seno no me impide en nada, al contrario a diario me doy cuenta que gane la peor batalla de mi vida y que pude retomarla de diferente modo. Adoro y amo a mi hijo, lo atiendo y creo estoy cumpliendo mi misión, me titule de una carrera y la ejerzo, soy muy solidaria con las mujeres, trabajo intensamente, todo lo que hago es intenso, siempre sonrió y sobre todo me quiero a mi misma, me cuido mucho en mi alimentación, llevo al pie de la letra mis indicaciones medicas, disfruto mi sábado y domingo, mis vacaciones sobre todo el tiempo para mí. Mi vida es otra y bueno tuve que pasar este calvario para valorar mi vida.

Por eso mujer, compañera universitaria, cuídate explórate tus senos frecuentemente y atiéndete de inmediato, tu puedes salvar tu vida.

No permitas que la falta de tiempo para ti se convierta quizás en tu tumba, el miedo y el temor a un cáncer de mama debe ser el primer indicador para estar

atenta a ti misma. El cáncer en su primera etapa no duele, nos da señales y deben ser tomadas en cuenta.

Espero que mi testimonio ayude cuando menos a una mujer, a tomar conciencia de este mal que puede acabar con tu salud, tu familia, tu economía y hasta con tu vida. Hemos un buen número de mujeres como mi caso, que podemos contarle hay otras que no, tienes la decisión en tus manos autoexplorate y atiende a tu médico.

CUIDADO CON LA ROPA INTERIOR NUEVA

La doctora Silvia Matute no se ha cansada de difundir la investigación que realizo sobre un parasito que ha aparecido recientemente en los pechos y genitales exteriores de las mujeres, en el cual descubrió que la elaboración, el empaque y manipuleo de la ropa interior que puede ser confeccionada en otros países y que pasa por infinidad de manos sin higiene, puede contener este parásito aun no identificado pero que causa una infección muy peligrosa y si no se trata a tiempo puede afectar gravemente los órganos genitales y los pechos de hombres y mujeres, por lo que se recomienda que la ropa interior nueva se lave perfectamente antes de usarse.

DIRECTORIO

Ing. Agustín Rodríguez Fuentes/Secretario General

Alberto Pulido Aranda/ Secretario de Prensa y Propaganda

Leticia Arteaga Morita/ Secretaria de Acción para la Mujer

Graciela Clemente Mejía/Coordinadora del Suplemento de la Mujer de la Secretaría de Acción para la Mujer

Adriana Jiménez Real/Coordinadora del Suplemento de la Mujer de la Secretaría de Prensa y Propaganda

EQUIPO DE COLABORACIÓN:



Francisco Arzola Espinoza , Cecilia Zamudio Navarrete, Demián Huertas Arteaga,
Iris Villanueva, Alfonso Velázquez Márquez

JEFE DE REDACCIÓN:

César H. Espinosa V.

Correos electrónicos de la secretaría de acción para la mujer

stunam_genero@yahoo.com.mx

gracielaclemente@hotmail.com