

=

Si cuidás, cuidate.

Prevenir es una
tarea compartida.

Acción de sensibilización acerca de la prevención
y detección temprana de cáncer de mama
y de cáncer de cuello de útero



Autoridades

Axel Kicillof	Gobernador
Estela Díaz	Ministra de las Mujeres, Políticas de Género y Diversidad Sexual
Lucía Portos	Subsecretaria de Políticas de Género y Diversidad Sexual
Nerina Favale	Dirección Provincial de Abordaje Territorial de Políticas de Género y Diversidad Sexual
Adriana Alzueta	Dirección de Prensa y Comunicación Institucional
Nicolás Kreplak	Ministro de Salud
Alexia Navarro	Subsecretaría de Atención y Cuidados Integrales en Salud
Marina Pifano	Dirección Provincial del Instituto de Prevención, Diagnóstico y Tratamiento del Cáncer
Laura Escalante Albertali	Coordinación del Área de Prevención y Promoción
Edición y diseño	Dirección Provincial de Comunicación Dirección de Comunicación y Diseño

El presente material fue elaborado en colaboración con profesionales del servicio oncológico del Hospital Italiano de La Plata y de Breast, Clínica de la Mama.

INTRODUCCIÓN

El cáncer de mama y el cáncer de cuello de útero son enfermedades tratables. Es decir que, si se detectan a tiempo pueden ser curadas. Aún así, son una importante causa de muerte de mujeres en la provincia de Buenos Aires. En este contexto, desde el Ministerio de Salud y el Ministerio de las Mujeres, Políticas de Género y Diversidad Sexual bonaerenses decidimos pensar una herramienta de trabajo conjunta, que permita abordar esta problemática desde una perspectiva comunitaria, territorial y de género. En ese sentido, la sobrecarga de las tareas de cuidados suele ser un obstáculo a la hora de poder acceder a estudios preventivos.

Esta campaña de concientización y prevención está dirigida a pensar y construir estrategias comunitarias y solidarias alrededor del cuidado de la salud de quienes cuidan todos los días, y a generar conciencia sobre la importancia de la prevención, la detección temprana y el tratamiento de este tipo de cáncer. Una herramienta de estas características necesita la participación de todos los sectores de la sociedad en conjunto con el Estado. Por eso unimos esfuerzos con profesionales de la Clínica Breast y el Hospital Italiano de La Plata para crear contenidos de la campaña, y con promotoras y promotores, y ampliar la difusión en los territorios.

Esperamos que este material brinde las herramientas necesarias para transitar estrategias y atender los desafíos específicos de las mujeres en los términos del autocuidado.

¿QUÉ SON LOS TRABAJOS DE CUIDADO?

“Una necesidad, un trabajo y un derecho para un desarrollo con igualdad”

Son todas las **actividades que se hacen a diario para asegurar la subsistencia** y desarrollo integral propio y el de las demás personas que componen las **familias y principales vínculos**.

Son trabajos de cuidado:

- **Cocinar, limpiar, lavar, ordenar, hacer las compras**
- **Estar a cargo de niñas y niños, personas mayores o con discapacidad que requieran apoyos de algún tipo.**
- **Realizar consultas médicas, sacar turnos, adquirir medicamentos, etc.**

Las tareas de cuidado están relacionadas con la reproducción, el bienestar y el sostenimiento de la vida. Todos los seres humanos requieren de cuidados especiales a lo largo de la existencia, y pueden ser diversos cuando se dan en el marco de alguna situación de vulnerabilidad: enfermedades y/o discapacidad, de índole económica, etc.

¿QUIÉNES INTERVIENEN EN EL CUIDADO?

Hay cuatro actores principales que intervienen en la organización del cuidado: El **Estado**, mediante políticas públicas; el **mercado**, que ofrece servicios mercantilizados; los **hogares**, donde se realizan estas tareas de modo gratuito, y el **ámbito comunitario** que provee cuidado, por ejemplo, a partir de la organización de comedores, merenderos y otros espacios.

La mayoría de estas tareas recaen en mujeres, debido a su rol histórico asociado a lo privado, a la reproducción y la crianza, construido sobre una idea de condiciones naturales por las cuales están más preparadas para realizar dichas tareas. En los sectores con menos posibilidades económicas se depende de que alguien realice las tareas de cuidado de forma voluntaria, es decir que no recibe dinero por su esfuerzo y tiempo. Es por esto que hablamos de trabajos de cuidado, pues ese capital que las personas que cuidan aportan, tiene un valor social y económico.

¿Y CÓMO SE CUIDAN QUIENES CUIDAN?

Esta carga social que recae sobre las mujeres las limita en el uso de su tiempo para aquellas actividades que permiten bienestar, tales como los cuidados de salud, realizar actividades para el desarrollo personal, laboral, de recreación o de ocio.

Algunos datos nacionales del proyecto de Ley

Cuidar en Igualdad focalizan las poblaciones afectadas:

- El 10% de las personas mayores de 60 años, aproximadamente 743.000, se encuentran en situación de dependencia básica. El 77% de este cuidado recae sobre las familias y, en particular, sobre las mujeres.
- El 12,9% de la población del país, 5.114.190 personas, tiene alguna discapacidad y necesita un alto grado de apoyos y asistencia directa para la vida diaria.
- Aproximadamente, 2.128.100 (95%) de las niñas y los niños de 0 a 2 y 285.861 (60%) de 3 años no asisten a establecimientos educativos y de cuidados.
- El 49.2% de las mujeres trabajan de manera remunerada, en los varones este número es 20 puntos más alto, el 71.2%. Las mujeres, además, trabajan más en el mercado informal y en tareas comunitarias.

¿POR QUÉ ES NECESARIO HABLAR DE CORRESPONSABILIDAD EN LOS CUIDADOS?

Porque promueve una organización social del cuidado más justa, equitativa y con responsabilidades compartidas, involucrando a todas las personas y ámbitos con injerencia en el trabajo de cuidados para evitar que recaigan siempre sólo en las mujeres de las familias.

La distribución de la carga de las tareas de cuidado contempla muchas veces un entramado familiar de organización con las otras mujeres que integran el grupo familiar (abuelas, tías, hijas mayores). También estas redes pueden ser comunitarias o barriales.

PENSANDO EN EL CUIDADO PARA PREVENIR EL CÁNCER

Como reflexionamos anteriormente, el cuidado incluye la recreación y el ocio, el desarrollo personal y el propio cuidado de la salud, tales como realizar consultas y estudios preventivos.

Se recomienda hacer una consulta médica de salud al año para saber qué estudios se necesitan hacer o no.

Pero, además de la consulta médica, el cuidado de la salud incluye muchas actividades y acciones saludables que contribuyen a prevenir el cáncer.

Acciones que ayudan en la prevención del cáncer:

- Llevar alimentación saludable rica en frutas y verduras, aprovechando las de estación;
- Hacer actividad física como baile, deportes, caminatas, entre otras;
- Completar el calendario de vacunas: la vacuna de VPH y de hepatitis B previenen el cáncer;
- Prevenir infecciones de transmisión sexual: usar preservativo y campo de látex;
- Evitar fumar y reducir el consumo de alcohol.

Si querés dejar de fumar podés comunicarte al (0221) 4292982 o por correo electrónico a controltabacopba@gmail.com. Además, podés pedir acompañamiento en la línea gratuita para consultas en salud mental y consumos problemáticos 0800 222 5462.

PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA DE CÁNCER DE MAMA Y DE CÁNCER DE CUELLO UTERINO

Como dijimos previamente, el cáncer de mama y el de cuello uterino son dos enfermedades que, si se detectan tempranamente, pueden ser curadas. En este sentido, es fundamental realizar consultas periódicas de salud. Tanto la mamografía como el PAP ayudan a prevenirlas.

Anteriormente vimos que quienes no pueden pagar a otras personas por los trabajos de cuidado suelen sobrecargarse, y esto hace que las mujeres dispongan de menos tiempo para su propio cuidado y bienestar. Dicha realidad también impacta en los estudios de prevención.

Según la última encuesta nacional de factores de riesgo (ECNR 2018), las mujeres con menores ingresos económicos se realizan menos controles de salud que las que tienen mayores ingresos. En el caso del PAP, el 52% de las mujeres con menores ingresos habían realizado un PAP en los últimos 2 años, mientras que las de mayores ingresos 77.9% lo había realizado. Para la mamografía, el 28.1% de las mujeres de menores ingresos dijeron que habían realizado una mamografía, contra el 67% de las de mayores ingresos.

Por otro lado, es importante tener en cuenta que la pandemia de COVID-19 impactó fuertemente en los controles de salud: durante el 2020 los PAP y mamografías cayeron a 0 y en la comparación 2019-2020 cayeron más de un 60%.

CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO

El cáncer de cuello de útero se produce en la parte más baja del útero o matriz y afecta principalmente a personas mayores de 35 años. Cuando algunos tipos del Virus de Papiloma Humano (VPH) producen una infección por mucho tiempo en el cuello del útero y no se detectan, pueden producir cáncer.

El cáncer de cuello uterino se puede prevenir, detectar precozmente, tratar y curar.

Se previene porque la vacuna de VPH y el tratamiento de lesiones antes de que sean cáncer evitan que se desarrolle la enfermedad.

Si el cáncer se detecta tempranamente hay tratamientos que posibilitan la curación.

- **Vacuna de VPH:** se aplica a niñas y niños de 11 años con 2 dosis separadas por 6 meses. Previene la infección de los virus que provocan lesiones de riesgo.
- **PAP (test de Papanicolaou):** detecta lesiones en el cuello del útero y permite tratarlas tempranamente. Si durante 2 años seguidos el PAP dio negativo (normal) puede volver a repetirse a los 3 años.
- **Test de VPH:** detecta la presencia de VPH y permite diagnosticar lesiones tempranamente y realizar tratamientos. Se puede realizar por autónoma (es decir, se toma la muestra a una misma) o en conjunto con el PAP a personas con útero mayores de 30 años (no en embarazadas). Si el resultado es negativo se repite a los 5 años.

CÁNCER DE MAMA

Es el tipo de cáncer más frecuente en las mujeres. Se puede detectar precozmente, tratar y curar.



La mamografía es el mejor estudio para detectarlo tempranamente, cuando todavía es muy pequeño, no se siente, no se puede tocar y no ha avanzado a otras partes del cuerpo.

Recomendaciones

- Es importante hacerse la mamografía AL MENOS cada dos años a partir de los 50 años.
- Si hay familiares que hayan tenido cáncer de mama u otra condición particular es importante consultar con el equipo de salud para definir qué estudios son necesarios y desde qué edad.
- Es importante conocer nuestro propio cuerpo. Si al tocar se encuentran cambios en la piel de las mamas o en el pezón; sale líquido por el pezón o se siente un bulto, es fundamental consultar en el centro de salud u hospital.
- Si se indican hacer más estudios es importante realizarlos teniendo en cuenta que siempre es mejor un diagnóstico temprano.

Consultá al equipo de salud lo que necesites saber para sacarte las dudas.

EXPERIENCIAS DESDE LA PROMOCIÓN

La Ley Nacional de Protección Integral para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres 26.485 (en sus artículos 10, 16, 25 y 26) pone en valor el rol de la persona acompañante durante todo el proceso de salida de las violencias y establece que “el Estado deberá promover en el ámbito comunitario el trabajo en red, con el fin de desarrollar modelos de atención y prevención interinstitucionales e intersectoriales” (artículo 9).

Las promotoras de género surgieron como un punto nodal donde se pusieron en práctica sus saberes territoriales, la construcción de espacios para mujeres y diversidades en los barrios y la proyección de redes comunitarias de acompañamiento, asistencia, contención y formación a mujeres y LGB-TI+ que atraviesan situaciones de violencia y desigualdad.

Este trabajo territorial favorece la detección y asistencia temprana a mujeres y diversidades en situación de violencia y promueve derechos y autonomía a través de estrategias de difusión y sensibilización.

Las promotoras y promotores comunitarios en salud, reconocidos en el trabajo que sostienen desde hace años, tienen un rol destacable como nexos entre la comunidad y el sistema de salud. Su experiencia demostró construir no solamente un tejido comunitario, sino que se incorporaron a la política pública para facilitar el acceso al derecho a la salud, fortalecer su implementación y mejorar futuras acciones.

COMO PROMOTORAS

¿QUÉ PODEMOS APORTAR?

La referencia y trabajo territorial pueden tener un rol fundamental en la promoción y detección temprana de cáncer de cuello uterino y de mama. En el marco de esta acción podemos:

- Difundir información sobre campañas de prevención, lugares de atención, números de consulta.
- Detectar situaciones que requieran una consulta con el equipo de salud.
- Acompañar a personas que así lo deseen a una consulta o estudio.
- Apoyar las redes de cuidado de las personas que necesiten atenderse.
- Articular con el Estado provincial y municipal.

RECURSOS



Ley Cuidar en igualdad



Encuesta Nacional de Uso del tiempo (2021)



“Hacia una distribución igualitaria de las tareas de cuidado”
Material del Ministerio de las Mujeres, Políticas de Género
y Diversidad Sexual



Datos del Sistema de Indicadores con Perspectiva de Género
de la Provincia de Buenos Aires



¿Cómo prevenir el cáncer?



Recursos para equipos de salud y promotoras

**MINISTERIO DE
SALUD**

**MINISTERIO DE
LAS MUJERES,
POLÍTICAS DE
GÉNERO Y
DIVERSIDAD
SEXUAL**



**GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES**