

Metodología e Implementación

1.- Charla Tratamientos Oncológicos en Cáncer de Mama:

Charla educativa y participativa que entrega información básica respecto a los diversos tratamientos oncológicos en cáncer de mama, a través de un lenguaje simple y claro a las participantes. Tiene una duración de 1 hora y es impartido por enfermera oncóloga especialista quien expone información teórica de manera didáctica y facilita un espacio para preguntas y/o comentarios por parte de las asistentes. Si bien esta actividad originalmente se desarrolla de manera presencial en nuestra Corporación y con apoyo visual, actualmente como medida preventiva es realizada en versión online por Facebook Live corporativo, donde las pacientes y todos los conectados pueden interactuar con enfermera a través del chat de la plataforma. Se repite cada 15 días, con previa difusión gráfica por nuestras redes sociales.

2.- Charla Prevención del Linfedema y Cuidados del Brazo:

Charla-taller educativo conducido por una kinesióloga oncóloga, cuyo objetivo es entregar información básica respecto a los cuidados del brazo post-cirugía (mastectomía), con el fin de reforzar el autocuidado de las pacientes, prevenir la aparición de linfedema y futuras complicaciones en la recuperación funcional del brazo. Se realiza en dos sesiones de una hora cada una. En ambas sesiones se entrega información teórica y se enseñan de manera didáctica ejercicios de rehabilitación del brazo, a la vez que la especialista responde dudas y comentarios de los participantes. Actualmente se realiza en versión online a través de plataforma zoom, previo anuncio y difusión por redes sociales, donde se llama a inscripción en nuestro WhatsApp corporativo. Se imparte cada 15 días.

3.- Charla Nutrición en Pacientes con Cáncer de Mama:

Charla educativa que entrega información respecto a una adecuada alimentación durante los tratamientos oncológicos con el fin de disminuir algunos efectos secundarios de éstos (aumento o disminución de apetito, paliar los efectos de la mucositis, derribar mitos en relación a dietas “anti-cáncer”, entre otros). En el contexto de una hora de duración se realiza exposición teórica por parte de nutricionista especializada y se responden preguntas y comentarios de los participantes. En la actualidad esta charla se imparte por el Facebook Live, siendo abierta a la comunidad general con interacción entre las participantes y nuestra profesional. Se realiza 2 veces al mes.

4.- Taller de Autoestima y Asesoría Estética para Pacientes con Cáncer de Mama

Taller práctico a cargo de una psicóloga y una cosmetóloga donde se aborda el impacto psicológico del cáncer y sus tratamientos en la imagen corporal y sentimiento de autoestima de las mujeres afectadas. El objetivo de este taller es, por una parte, facilitar la comprensión de cómo los cambios físicos vividos impactarían en la percepción y evaluación de sí mismas y en relación a los otros. Y por otra parte, enseñar estrategias de autocuidado que faciliten el afrontamiento a la enfermedad, a través de orientación respecto a productos de belleza para cuidado de la piel, técnicas de maquillaje y uso de turbantes o pañuelos, que ayuden en adaptación a los cambios por los tratamientos oncológicos. Cada sesión dura una hora y está dividida en dos partes que abordan los objetivos y temas mencionados, respectivamente.

5.-Taller de Redes de Apoyo para personas significativas de mujeres con Cáncer de Mama.

Taller psicoeducativo para personas cercanas o significativas que pueden o no ser familiares directos de la paciente. Tiene una duración de 2 horas, y está a cargo de una psicooncóloga, quien facilita la expresión de emociones y vivencias en relación al tratamiento de cáncer de mama y sus efectos en la calidad de vida de las pacientes y su entorno social. A su vez, este taller entrega herramientas para que la red de apoyo sea efectiva y afectiva en el proceso de acompañar a cada paciente. Por la contingencia sanitaria actual se imparte a través de plataforma Zoom y con cupos limitados de participantes, quienes se pueden inscribir a través de nuestro WhatsApp corporativo luego de ser invitados por la paciente respectiva. De esta forma, se obtiene un grupo reducido y cerrado que permite resguardar la intimidad emocional de los/las participantes. Se dicta una vez al mes, con previa difusión e invitación gráfica por redes sociales.

6.-Taller de Sexualidad Para Pacientes con Cáncer de Mama

Taller psicoeducativo a cargo de una psicooncóloga y un cirujano oncólogo de mama, con una duración de 2 horas. Está dirigido a pacientes con y sin pareja, permitiendo la participación voluntaria de estas últimas. Se abarcan temáticas respecto a los efectos de los tratamientos oncológicos en la sexualidad de las pacientes, considerando no solo la imagen corporal, sino los efectos biológicos y psicológicos del cáncer en la vivencia de la sexualidad y la intimidad afectiva, facilitando la expresión de emociones y vivencias en relación al tema. A su vez, este taller busca abarcar la diversidad de género y eliminar el estigma hacia las parejas homosexuales. En contingencia sanitaria actual, es realizado a través de plataforma Zoom y con un cupo limitado de participantes que se inscriben a través de WhatsApp corporativo, con la finalidad de ser un grupo reducido y cerrado que resguarde la intimidad emocional de los y las participantes. Se imparte una vez al mes, con previa difusión e invitación gráfica por nuestras redes sociales.

7.- Taller de Apoyo Emocional “La enfermedad una Experiencia Crecedora” para Pacientes con Cáncer de Mama

Taller psicoeducativo compuesto de 4 sesiones consecutivas que se realizan semanalmente, a cargo de una psicóloga especialista. Cada sesión dura 2 horas en plataforma zoom, con cupos limitados para resguardar la confidencialidad e intimidad de sus participantes. Se abordan diversas temáticas que buscan facilitar la expresión de emociones y vivencias frente a la situación de enfermedad, potenciando la creación de redes entre pares, disminuyendo los sentimientos de tristeza y aislamiento, resignificando la experiencia de enfermedad, permitiendo así una mejor adaptación a la experiencia oncológica. Se realiza un ciclo mensual, con previa difusión, invitación e inscripción.

8.- Taller de Yoga Terapéutico

Taller guiado por instructora de yoga con objetivo de aplicar los beneficios de esta disciplina en la vida de mujeres con cáncer de mama y durante sus tratamientos. Se constituye como un espacio que mediante técnicas de respiración y meditación entrega herramientas para calmar la mente, disminuir ansiedad, tomar conciencia del propio cuerpo y aumentar la percepción de bienestar. Este taller se imparte originalmente de manera presencial en nuestras dependencias, sin embargo, actualmente se ofrece 2 veces por semana a través de plataforma Zoom, previa difusión por redes sociales e inscripción con cupos limitados.

9.- Conversatorio “Preguntas al Oncólogo”

Conversación entre médico oncólogo y pacientes con cáncer de mama, en que se brinda espacio para que nuestras participantes puedan resolver dudas específicas respecto a la enfermedad y sus tratamientos, exámenes y/o sus efectos secundarios. Este taller, previo a períodos de cuarentena, se realizaba en dependencias de la Corporación, sin embargo, actualmente se imparte en versión online por Facebook Live, mes por medio. Al igual que las distintas actividades se difunde a través de redes sociales.

11.- Acompañamiento Psicológico Individual

Cupos limitados de acompañamiento psicoterapéutico breve (4-6 sesiones) con psicóloga especialista dirigido a mujeres con cáncer de mama que necesiten un espacio individual para facilitar expresión emocional, adaptación a la enfermedad y mejor afrontamiento de desafíos en su vida personal y relacional. Este servicio resulta relevante en contingencia actual, pues muchas atenciones psicoterapéuticas han sido suspendidas en los servicios de salud como medida preventiva. Las atenciones son ingresadas y coordinadas mediante WhatsApp corporativo. Posteriormente, son realizadas a través de video llamadas o llamadas telefónicas por parte de la profesional con una frecuencia semanal.