



Woman Care by Woman |

- III EDICIÓN DEL FORO WOMAN CARE -

DEL DIAGNÓSTICO A LA PREVENCIÓN

En la III edición del Foro WOMAN CARE, voces expertas y testimonios en primera persona destacan los avances de la investigación y coinciden en que la medicina necesita, más que nunca, perspectiva de género.

POR PAKA DÍAZ



La III edición del Foro WOMAN CARE, impulsado por la revista Woman junto a Prensa Ibérica, volvió a situar en el centro del debate la necesidad urgente de abordar la salud femenina desde una perspectiva integral, inclusiva y con enfoque de género. El encuentro reunió en Madrid a algunos de los mayores expertos en medicina, investigación, divulgación y experiencia paciente para reflexionar sobre los retos que aún persisten en torno al cuidado de la mujer. WOMAN CARE se consolida como un espacio de diálogo necesario donde la ciencia, la experiencia y la sociedad convergen para impulsar cambios reales.

En un momento en el que la medicina avanza a gran velocidad, el foro puso de relieve una idea clave: la salud de la mujer

no puede seguir siendo tratada como una excepción, sino como una prioridad estructural con sus diferencias. A lo largo de las distintas mesas, se abordaron cuestiones que van desde el cáncer y la salud mental a la obesidad, la dermatología o el riesgo cardiovascular, siempre con un denominador común: la importancia de escuchar, comprender y atender las particularidades biológicas, sociales y emocionales de las mujeres.

La bienvenida corrió a cargo de Mayka Sánchez, directora de Woman, quien subrayó el papel de la cabecera como referente femenino “que goza de una salud excelente, nuestra web está en el top de audiencias y nuestra edición impresa lidera el sector de las revistas femeninas de gama alta. Y ese respaldo se debe, fundamentalmente, a nuestros contenidos”, señaló, y rei-



vindicó el ADN de la revista, centrado en “la mujer real, inspiradora, pero también consciente de que no hay nada más importante que la salud”.

En este sentido, Sánchez destacó el valor del foro como generador de conocimiento. “Para el equipo de Woman, este es uno de nuestros eventos favoritos porque nos permite aprender de los expertos y trasladar ese conocimiento a nuestras lectoras”, afirmó. Cerró su intervención con un lema que define el espíritu de la publicación: “Es un lujo ser mujer y es un gran lujo cuidar de nuestra salud”.

La apertura institucional estuvo a cargo de Fátima Matute, consejera de Sanidad de la Comunidad de Madrid, quien apostó por un cambio de paradigma en el sistema sanitario. “Vamos a hablar de salud más que de enfermedad, porque ese es nuestro objetivo”, apuntó. Además incidió en la necesidad de integrar la perspectiva de género en las políticas sanitarias porque “la salud de la mujer muchas veces se ha visto como una excepción, cuando es una prioridad. Somos distintas porque nuestro sistema hormonal lo es y tenemos vulnerabilidades diferentes”.

Asimismo, Matute defendió el valor de la prevención y la colaboración multidisciplinar. “Cada vez que inviertes en prevención salvas vidas y generas una sociedad más feliz”, afirmó. La consejera avanzó también medidas concretas, como la ampliación de la edad de cribado del cáncer de mama a los 44 años en la Comunidad de Madrid, y reivindicó la necesidad de más financiación e innovación. “En Madrid, las mujeres tienen una esperanza de vida de 87 años, pero queremos lograr que esos años sean de la máxima calidad”, dijo. Y cerró subrayando que “la sanidad no tiene color político, necesitamos ir todos juntos para liderar este cambio hacia una medicina más personalizada”.

EL RETO DE VIVIR CON CÁNCER METASTÁSICO

La primera mesa, “Vivir con cáncer metastásico: ciencia y ex-

«Cada vez que inviertes en prevención salvas vidas y generas una sociedad más feliz» Fátima Matute

periencia” con el apoyo de la Alianza Daiichi Sankyo I AstraZeneca, abordó uno de los grandes desafíos pendientes, la realidad del cáncer metastásico. Pilar Fernández, presidenta de la Alianza frente a la Metástasis: Innovación y Apoyo (ALMIA), puso el foco en la invisibilidad social y laboral de estos pacientes. “El cáncer metastásico es un problema global de salud no resuelto; hemos avanzado en supervivencia, pero seguimos sin abordar adecuadamente su impacto sociolaboral y emocional”, dijo. Fernández denunció la desconexión entre el sistema sanitario y el mundo laboral, que dificulta la reincorporación de los pacientes: “No existen puestos readaptados ni un seguimiento coordinado; muchas personas pierden su empleo y no vuelven a encontrar uno”. También subrayó la necesidad de integrar la salud mental en la atención clínica: “No podemos separar la salud física de la emocional; necesitamos incorporar herramientas para detectar ansiedad o depresión de forma precoz”.



Expertas en cada uno de los campos incidieron, debatieron y trataron los retos pendientes en la salud de la mujer.

En la primera foto Anabel Ballesteros, Pilar Garrido y Pilar Fernández. En la segunda, Silvia Pérez, MaBel Lozano y Marta Moreno.



La Dra. Anabel Ballesteros, oncóloga médica del Hospital Universitario La Princesa y experta en cáncer de mama destacó el cambio en la relación médico-paciente, y señaló que “hemos pasado de una medicina paternalista a otra en la que acompañamos y escuchamos, la calidad de vida debe formar parte de la decisión terapéutica”. En el caso del cáncer metastásico, indicó que “una paciente puede recibir hasta ocho líneas de tratamiento, pero necesitamos integrar atención psicológica desde el inicio, ojalá pudiéramos implementar las historias psicológicas en el historial clínico, para prevenir y tratar si es necesario”. Ballesteros también alertó sobre otra gran carencia: “El retorno al trabajo sigue siendo un problema sin resolver”.

Por su parte, la Dra. Pilar Garrido, jefa del servicio de oncología del Hospital Universitario Ramón y Cajal, experta en cáncer de pulmón, introdujo la perspectiva de género en la investigación, ya que “durante años se ha asumido que hombres y mujeres respondían igual a los tratamientos, y no es así; incluso la toxicidad de la inmunoterapia es diferente”. Garrido se mostró optimista ante los avances científicos. Precisó que “estamos en una era de revolución constante, con nuevas terapias y tecnologías como la detección de biomarcadores en sangre o la inteligencia artificial que van a cambiar el diagnóstico precoz”. Sin embargo, insistió en la importancia de seguir invirtiendo y concienciando ya que “aunque vivimos en un sistema sanitario privilegiado, debemos seguir luchando para mejorarlo”.

PREVENCIÓN Y DIAGNÓSTICO PRECOZ: CLAVE PARA CAMBIAR EL PRONOSTICO

La segunda mesa, Diálogos de Salud de la Mujer: Prevención y



“No solo tratamos una patología, sino la vivencia del paciente; en mujeres, los cambios hormonales y las etapas vitales influyen de manera decisiva”

diagnóstico precoz en cáncer de mama y otros tumores, con la colaboración de AstraZeneca, giró en torno a la importancia de la detección temprana. Marta Moreno, vicepresidenta de Asuntos Corporativos y Acceso al Mercado de AstraZeneca, fue contundente en que “cuanto antes se diagnostique un cáncer, mayor será la supervivencia y mejor la calidad de vida del paciente”. Además, destacó el impacto económico positivo ya que “la prevención también permite optimizar los recursos del sistema sanitario”. Moreno alertó además de la necesidad de adaptar los cribados a los nuevos patrones epidemiológicos: “Si los hábitos cambian, como el aumento del tabaquismo en jóvenes, debemos revisar cuándo hacemos los cribados, más campañas y que se agilice la incorporación de los avances en investigación”.

La escritora, guionista y directora de cine Mabel Lozano aportó la visión desde la experiencia personal y social, reivindicó “llamar al cáncer por su nombre, quitarle el estigma es el primer paso para afrontarlo”. Criticó la narrativa de la batalla y preguntó “¿es que son guerreras solo las que sobreviven?”. Lozano también denunció la falta de una medicina integral: “El cáncer afecta a todo: al cuerpo, a la mente, a la sexualidad... y no siempre encontramos profesionales que aborden todas esas dimensiones”. Y destacó que “como cineasta he usado el cine como una herramienta de transformación a través de cortos como Lola Lolita Lolaza. Y os confieso que yo, como la lista a los Reyes Magos, lo quiero todo, no solo sobrevivir, sino también calidad de vida, salud sexual y bienestar integral”.

La Dra. Silvia Pérez, jefa de radiología de MD Anderson Madrid, insistió en el valor del diagnóstico precoz ya que “de-

Mujeres que inspiran, con Victoria Martínez, Emma Ruiz de Azcárate y Begoña Valderrama.



tectar un cáncer en estadios iniciales permite tasas de supervivencia de hasta el 95% y tratamientos menos agresivos”. Subrayó además la importancia de la educación y recalcó que “cada mujer debería conocer su densidad mamaria, hay cinco tipos, porque es el DNI de su pecho y determina su riesgo”. Pérez también alertó sobre el aumento de casos en mujeres jóvenes, “estamos viendo cánceres más agresivos en pacientes de 25 o 30 años que no entran en los programas de cribado tradicionales”.

EL PODER TRANSFORMADOR DE LOS RETOS CUMPLIDOS

La mesa Diálogos de Salud de la Mujer: Retos Pelayo Vida: mujeres que inspiran puso el foco en la superación y la esperanza a través del deporte extremo. Emma Ruiz de Azcárate, directora de Clientes y Marketing de Pelayo, explicó el origen del proyecto. “Queríamos cambiar el relato del cáncer, hablar de vida y de esperanza, llevando a mujeres normales a hacer algo extraordinario”, explicó. El programa no solo tiene un impacto físico, sino también emocional, precisó, ya que “se convierte en una meta que va más allá de sobrevivir, también transforma su manera de enfrentarse a la vida”.

Begoña Valderrama, participante en uno de los retos, compartió su experiencia. “El cáncer me obligó a parar y replantearme mi vida; el reto fue la culminación de ese proceso de cambio”, contó. Para ella, el deporte y recorrer parte de Nepal en bicicleta supuso cerrar un ciclo. Confesó que “nunca lo olvidaré, ahora sé que puedo transformar los momentos difíciles en fuerza. Pensé que podía con todo, aprendí que eso no es verdad, pero que sí que puedo con lo que elijo”.

Victoria Martínez destacó el impacto del deporte en su recuperación: “nunca había subido montañas y al verme en la línea de salida en Bolivia, me sentí muy afortunada. El ejercicio me devolvió la autoestima, dejé mi enfermedad atrás y me convertí en una nueva versión de mí misma”. Su mensaje para otros pacientes fue claro, “el sofá te arrastra, pero moverte te transforma y el ejercicio, aunque sea caminar, puede cambiarlo todo”.

SALUD MENTAL Y DERMATOLOGÍA: EL IMPACTO INVISIBLE

Con la colaboración de Incyte, en la mesa Salud Mental y Dermatología, se abordó cómo las enfermedades de la piel afectan profundamente a la salud emocional. Isabel Belinchón, dermatóloga en el Hospital General Universitario Doctor Balmis, vicepresidente de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), explicó que “no solo tratamos una patología, sino la vivencia del paciente; en mujeres, los cambios hormonales y las etapas vitales influyen de manera decisiva”. Insistió en la necesidad de un enfoque multidisciplinar porque “muchas enfermedades dermatológicas son crónicas y requieren acompañamiento continuo, también psicológico”.

La psicóloga Sandra Ros, adjunta del Servicio de Dermatología, Reumatología y Trasplante Cardíaco del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, destacó el peso emocional de estas patologías: “Aunque no sean mortales, afectan a la identidad, a la autoestima y a las relaciones personales. La piel condiciona cómo te relacionas, cómo te ves y cómo vives tu sexualidad”. Subrayó la necesidad de intervenir desde el diag-

nóstico: “Hasta un 40% de los pacientes desarrollan trastornos adaptativos, debemos acompañar y validar su sufrimiento desde el inicio”.

Marta Gutierrez, de 33 años, paciente de dermatitis atópica grave y portavoz de la Asociación de Afectados por la Dermatitis Atópica (AADA), relató su día a día: “Vivo en una burbuja; cualquier estímulo puede desencadenar un brote que me impide concentrarme o dormir, y hasta decisiones tan personales como la maternidad están condicionadas por mi piel”. También denunció el impacto específico que suponen las enfermedades dermatológicas en la mujer y confesó que “tengo heridas que se me pegan a las sábanas, no me puedo duchar... La asociación me ayudó muchísimo, ver que había esa red de apoyo de personas que me comprendían. Pero echo en falta más ayuda psicológica y una medicina donde predomine el factor humano”.

OBESIDAD: ENTENDER LA CIENCIA PARA CUIDAR LA SALUD.



Sandra Ros, Isabel Belinchón y Marta Gutierrez de la Mesa Salud Mental y Dermatología.



LA SALUD EN FEMENINO

La III edición del Foro WOMAN CARE reafirma su papel como un espacio imprescindible para la sociedad, donde el conocimiento científico se traduce en conciencia, prevención y mejora real de la calidad de vida. En la primera foto, Clotilde Vázquez. En la segunda, Sara Andrés, Sonia Bea y Noelia Blázquez.



Gracias al impulso de Lilly, la mesa Diálogo de Salud de la Mujer: “Obesidad, entender la ciencia para cuidar la salud” contó con la participación de la endocrina Clotilde Vázquez, autora del capítulo de Obesidad en el libro Salud y Género. La Dra. Vázquez defendió un cambio de enfoque porque “el exceso de peso es una cuestión de salud, no estética”, puntualizó. Explicó que la obesidad está profundamente ligada a factores hormonales y emocionales. “En la mujer, momentos como la adolescencia, el embarazo o la menopausia son especialmente críticos”, señaló.

Vázquez criticó el uso exclusivo del índice de masa corporal y recordó que “la báscula engaña, pero la cintura no, reducir centímetros de cintura es mejorar salud”. Para las mujeres, señaló que el tope a partir del cual preocuparse es de 85 centímetros, mientras que en los hombres sería de 90. También alertó del aumento del riesgo cardiovascular tras la menopausia pues “en pocos años, la mujer puede pasar de estar sana a tener hipertensión, diabetes o colesterol alto”.

El mensaje de la Dra. Vázquez fue esperanzador e incidió en que “no hay que obsesionarse, pero sí ocuparse”. También animó a ir al médico. “Yo entiendo la frustración porque mis

«Mis pacientes llegan con una mochila con muchos fracasos»

Clotilde Vázquez

pacientes llegan con una mochila con muchos fracasos, pero estamos en un momento diferente, tenemos soluciones, basadas en salud. No cerréis las puertas”, afirmó.

FOTOPROTECCIÓN Y MELANOMA, PREVENCIÓN TODO EL AÑO

Con la colaboración de Cantabria Labs, en la mesa Diálogos Salud de la Mujer: Melanoma, fotoprotección y prevención del cáncer de piel se insistió en la importancia de la prevención. Noelia Blázquez, scientific Marketing & Training Manager de Cantabria Labs destacó el papel de la innovación. “La fotoprotección ha evolucionado mucho; ya no se trata solo de un SPF50, sino de proteger frente a distintas radiaciones”, explicó. Y destacó que a día de hoy “la innovación permite reparar el ADN y prevenir el envejecimiento cutáneo”, combinando fotoprotección oral y tópica, la manera más completa de proteger la piel.

Por su parte, Sara Andrés, atleta paralímpica y embajadora de Cantabria Labs hizo hincapié en la educación y subrayó que “debemos aprender a autoexplorarnos; la regla ABCDE para revisar tus lunares puede salvar vidas”, como enseñan en la campaña Objetivo Cero Melanoma, en la que participa. También alertó sobre los hábitos. “Hay que desterrar la idea de que estar moreno es sinónimo de salud. Existe una falsa cultura del bronceado que debemos cambiar porque la protección solar no es solo estética, es salud y prevención del cáncer”, proclamó.





En cuanto a Sonia Bea, dermatóloga experta en cáncer cutáneo en el Hospital Ramón y Cajal explicó los daños de las distintas radiaciones: “No solo el sol, también la luz azul o los infrarrojos afectan a nuestra piel y al ADN, y también es importante saber que el sol es un cóctel de radiaciones que dañan el ADN y debilitan nuestras defensas”. Su recomendación es recordar que “la protección debe ser diaria y personalizada; no sirve de nada cuidarse solo en verano”.

RIESGO CARDIOVASCULAR, EL GRAN OLVIDADO

Con el apoyo de Daiichi Sankyo, en la siguiente mesa, Diálogos Salud de la Mujer: Riesgo cardiovascular de la mujer: el gran olvidado en la consulta, la doctora Angélica Laurin alertó de la falta de conciencia que aún hay. “No existen cribados específicos y muchos factores de riesgo femeninos no se tienen en cuenta”, dijo. Subrayó también la importancia de la atención primaria porque “detectar y tratar los factores de riesgo a tiempo puede salvar vidas”, pero recalzó que “aún no existe un cribado cardiovascular específico en mujeres, y eso es un problema”.

Sonia González, paciente y colaboradora de la Fundación Freno al Ictus, arrancó una ovación al contar su testimonio tras sufrir un ictus. “Compré todas las papeletas: estrés, mala alimentación, sedentarismo... y lo pagué”, confesó. Tras pasar por una durísima recuperación, lanzó un mensaje contundente: “Hay que cuidarse desde joven porque mañana puede ser tarde. Yo tenía 39 años cuando un ictus me obligó a aprender a vivir desde cero”.

Leticia Fernández Frieria, co-fundadora de ATRIA Clinic y jefe de servicio de Cardiología de HM Hospitales, recordó que las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en mujeres y que “hasta el 80% de los casos se pueden

prevenir, pero está infravalorada y nos falta percepción de riesgo”. También destacó las diferencias en síntomas y tratamiento entre las mujeres y los hombres, y destacó con preocupación que “a las mujeres se les prescribe menos medicación, por ejemplo, para el colesterol LDL, y eso debe cambiar”.

BELLEZA ONCOLÓGICA: IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

Pasada ya la una del mediodía, y con el público igual de expectante, en la mesa Diálogos Salud de la Mujer: Belleza oncológica, Victor Badía, responsable de belleza oncológica de VMV Cosmetic Group, destacó la importancia del cuidado estético, ya que “no es algo banal; es clave para la autoestima y la fortaleza emocional. Reconocerse en el espejo es parte del proceso de curación”. Por eso, defendió la necesidad de más información que conozcan todos los profesionales sanitarios. “Los pacientes deben tener acceso a saber qué productos pueden usar en cada fase del tratamiento, con información rigurosa de profesionales. Por ejemplo, en cada fase hay que usar un tipo de productos, pero la hidratación corporal y capilar es un punto importante durante todo el proceso, siempre con productos específicos”, reclamó.

Por su parte Sara Martínez, creadora de contenido y paciente de cáncer de mama Hr+ /HER2, compartió su experiencia. “Perder el pelo fue uno de los mayores impactos, pero cuidarme me ayuda a afrontar el día a día. Arreglarme o no hacerlo es mi decisión, y ambas están bien”, contó. Sara se llevó otra ovación cuando confesó que hay días que le apetece ponerse peluca, y otros “mostrarme como soy”, dijo quitándose el gorro que llevaba y dejando su cabeza rapada al aire. También reclamó más acompañamiento, “tuve que buscar toda la información por mi cuenta; debería ofrecerse desde el principio”.

“Parece que cuando enfermas tienes que dejar de ser tú, y eso también duele”, señaló también Sara Martínez, que puso el foco en cómo el diagnóstico puede diluir la identidad más allá de lo físico. En esa misma línea,

Angélica Laurin, Sonia González, Leticia Fernández Frieria



La mesa de Belleza Oncológica con Sra Martínez y Victor Badía.



Víctor Badía defendió que el acompañamiento estético no debería entenderse como un lujo, sino como parte del bienestar integral. “No hablamos de verse mejor, hablamos de sentirse reconocible en un momento en el que todo cambia. Reconocerse en el espejo es parte del proceso de curación”, concluyó.

EJERCICIO FÍSICO, UNA HERRAMIENTA TERAPÉUTICA INNEGOCIABLE

Por último, y con el apoyo de GSK en esta edición de WOMAN CARE, en la mesa que cerraba la jornada, Diálogos Salud de la Mujer: Caminando hacia la esperanza: ejercicio físico y salud en el cáncer ginecológico, se destacó el papel esencial del ejercicio físico en el bienestar. Lidia Brea, directora del Curso de Experto en Ejercicio Físico y Cáncer de la Universidad Europea e integrante del grupo VEnCE (“Vive, Entrena, Cáncer Enfrenta”) recalzó que “Y ya hay evidencia científica en la mejora de efectos secundarios, calidad de vida e incluso en la reducción de recaídas”. Pese a ello, denunció la falta de acceso al mismo, y la alta demanda de peticiones que tienen. “Necesitamos que el ejercicio físico forme parte del sistema público de salud”, demandó, y recordó que “el ejercicio físico reduce hasta un 37% la mortalidad en algunos cánceres y es una herramienta terapéutica clave, pero aún no está integrada en el sistema sanitario”.

Alguien que ha probado esos beneficios del ejercicio es Lorena Esmoris, paciente de cáncer de endometrio y participante del programa VEnCE, paciente, que resumió su experiencia “ojalá hubiera sabido antes lo importante que era hacer ejercicio durante el tratamiento. Al hacerlo, generas masa muscular, que yo había perdido mucha, te ves y te sientes mejor”. De su experiencia propia destacó que “el cansancio, que antes era mi día a día, va disminuyendo. Y nunca es tarde para empezar, el cuerpo es muy agradecido y siempre responde. Yo soy un ejem-

plo”. Y añadió una reivindicación: “Si los pacientes empezamos a pedir en consulta que se hable de ejercicio físico, el sistema acabará moviéndose”.

“Después del tratamiento, muchas mujeres sienten que su cuerpo ya no les pertenece, y el ejercicio les ayuda a recuperarlo”, apuntó Lidia Brea. Además, puso el acento en desmontar barreras culturales y emocionales porque “no es solo falta de recursos, también hay miedo, desinformación y la idea errónea de que el reposo es siempre lo mejor”. El reto no es únicamente prescribir ejercicio, sino hacerlo accesible y sostenido en el tiempo, adaptándolo a la realidad de cada paciente, siempre bajo las directrices de profesionales expertos. Algo de suma importancia para promover una mayor calidad de vida porque, como recalzó Lorena Esmoris para acabar, “el ejercicio es innegociable en cualquier momento del proceso del cáncer”.

La III edición del Foro WOMAN CARE reafirma su papel como un espacio imprescindible para la sociedad, donde el conocimiento científico se traduce en conciencia, prevención y mejora real de la calidad de vida. Iniciativas como esta permiten acercar los avances médicos a la ciudadanía, visibilizar las necesidades específicas de las mujeres y situar a las pacientes en el centro del sistema sanitario. En un contexto en el que la perspectiva de género sigue siendo un reto pendiente, espacios como el III Foro WOMAN CARE contribuyen a impulsar una medicina más justa, personalizada y eficaz. Todo ello es posible gracias al compromiso real de la revista Woman, que se consolida como altavoz de referencia en salud femenina, y al apoyo de instituciones, expertos y firmas colaboradoras que hacen posible este encuentro y refuerzan su impacto transformador.

ENTRENAMIENTO FÍSICO

Lidia Brea, explicó por qué el ejercicio se ha convertido en una herramienta terapéutica fundamental en esta lucha.

