**El poder de la conexión para los adultos jóvenes con cáncer**

**Orador 1** 00:02

Bill, estás escuchando el podcast de asistencia oncológica presentado por el Dr. Bill Evans y presentado por el Programa de Asistencia Oncológica. Dondequiera que te encuentres, estamos aquí para brindarte ayuda y esperanza mientras te orientas en la prevención, el tratamiento y la atención del cáncer, ayuda cuando realmente la necesitas.

**Dr. Bill Evans** 00:20

Bienvenidas al programa de asistencia oncológica . Les habla el Dr. Bill Evans, y como saben, soy su presentador. Me complace tener hoy a un par de invitadas en el estudio. Hablaremos sobre cómo afrontar el diagnóstico de cáncer y su tratamiento, y sobre algunos apoyos especiales que ofrece el Centro Oncológico Gervinsky para ayudar a las mujeres jóvenes que enfrentan el diagnóstico de cáncer de mama. Antes de comenzar la conversación con mis invitadas, quiero hablar un poco sobre el Programa de Asistencia Oncológica, que les ofrece este podcast. Su objetivo es brindar información útil tanto para pacientes con cáncer como para amigos y familiares que tengan a alguien que esté lidiando con esta enfermedad. Información que pueden usar para ayudarlos, tanto psicológicamente como de otras maneras prácticas. El Programa de Asistencia para el Cáncer ofrece diversos servicios gratuitos, como traslados al centro oncológico, apoyo nutricional, suministros para la incontinencia, artículos para la cabeza en caso de pérdida de cabello durante el tratamiento y, lo que es más importante, diversos equipos, desde sillas de ruedas y andadores hasta inodoros, y diversos equipos que pueden ayudar a las personas en sus hogares y permitirles salir si experimentan algún nivel de discapacidad como resultado del cáncer o su tratamiento. El Programa de Asistencia para el Cáncer ofrece todo esto aquí en Hamilton, y nos sentimos muy afortunados de tener este servicio disponible para nosotros y ahora para nuestros huéspedes. Tengo dos invitados, como dije, y Kenisha Hanson es mi primera invitada, autora y motivadora . Parte de esto se debe a su propia experiencia con el cáncer. Nos contará un poco sobre su historia. También tenemos a Sandra Turner, enfermera en el Centro Oncológico Jurovinsky . Me dice que lleva mucho tiempo allí, pero no lo parece, porque se ve muy joven. Ha sido enfermera y colabora con el programa de detección de cáncer de mama de Ontario, así como en la clínica, y ahora colabora con un nuevo programa que acabo de conocer llamado Pink. Parece que no saben escribir "pink" ni " Juravinski " con mucha precisión, porque se escribe con Y, no con I. Es un nuevo programa para apoyar a mujeres jóvenes con cáncer de mama, menores de 40 años. Hablaremos de eso en un momento. Pero empecemos primero con Kenisha y quizás un poco sobre ti: ¿qué hacías antes de que el diagnóstico de la enfermedad de Hodgkin te desviara del rumbo de tu vida?

**Orador 2** 03:07

Sí , ¿qué hacía antes? Trabajaba para el gobierno. Sigo haciéndolo hoy en día. De hecho, trabajaba en correccionales, y también estaba estudiando para obtener mi doctorado. Sí, el doctorado.

**Dr. Bill Evans** 03:21

Trabajando y haciendo un doctorado al mismo tiempo

**Orador 2** 03:23

Tiempo después, iba a obtener mi doctorado. Había solicitado el ingreso y me estaba preparando para ir. Tenía todo listo. Iba a, de hecho , a ir a Nueva Zelanda, sí, para terminar mis estudios. Y, sí, todo cambió para mí. Empecé a sentir, ya sabes, un dolor un poco interesante. Era como en la espalda, y pensé, esto es extraño, porque por lo demás estoy sana. Así que fui al médico. Me dijeron, Oh , no lo encuentro. Fui a que me hicieran masajes, y pensé, no puedo quitármelo de encima. Y entonces, un día, empezó a irradiarse al pecho, y pensé, vale, algo no va bien. Así que fui al hospital, y me dijeron, Vale , me hicieron un par de pruebas, y dijeron, No , no parece que haya nada malo. Y luego dijeron, oh, entonces te enviaremos a casa. Y luego no se iba. Pensé que algo no iba bien. No sabía qué era, pero algo no iba bien. Así que volví y les dije: «Bueno, te programaremos una tomografía computarizada más adelante». Y simplemente esperé la llamada. Nunca llegó. Así que volví. Dije: « Oye, esto no va bien», y esperaré aquí. Dijeron: «Oh , va a llevar todo el día» . No pasa nada. Pensé: «Tengo todo el día».

**Dr. Bill Evans** 04:40

Probablemente estaba recibiendo más y más

**Orador 2** 04:43

Más. Sí, fue, fue peculiar. No lo fue. No se parecía a nada de lo que había sentido antes. No. Se sintió muy extraño, ¿verdad? Y creo que es muy importante escuchar a tu...

**Dr. Bill Evans** 04:53

Cuerpo. Iba a usar esa expresión, justo lo que me venía a la mente, porque estás planteando un punto muy importante: la gente tiene que escuchar a su cuerpo. Solo tú sabes cómo se siente tu cuerpo, así que hablas, y si algo persiste y empeora, eres la mejor persona para informarlo y no ignorarlo. Creo que algunas personas lo hacen, sin duda. Y luego, la persistencia que muestras, así como otra característica, está a punto de ser descartada por la gente que dice: "Bueno, está en tu cabeza", o "si te preocupa, hay que ser persistente". Así que esos son dos mensajes importantes:

**Orador 2** 05:27

No , soy bueno en ser absolutamente y creo que es lo mismo que tú vas a ser. Tienes que defenderte, especialmente durante este proceso, ¿verdad? Y eso fue algo que tuve que hacer desde el principio. Así que , cuando finalmente me admitieron, me hicieron la tomografía computarizada, y ese día, literalmente, nunca olvidaré la cara del médico. Era un completo fantasma cuando me volvió a ver , y me dijo: «Lo siento mucho». Pensé que no era nada, y es muy probable que tuviera cáncer. Me ingresaron ese día, y... sí, pasé Acción de Gracias en el hospital, y todo cambió, tan rápido, tan increíblemente rápido.

**Dr. Bill Evans** 06:06

Así que , a partir de ahí, se obtiene esta etiqueta de cáncer, sí, y no más específica, ya que la palabra cáncer, para mucha gente, significa algo terminal, sí. ¿Te sentías así?

**Orador 2** 06:22

Sí, definitivamente ... Creo que al principio pensé que algo andaba mal. ¿Sabía que iba a ser tan extremo? No, pero pensé: "Vale, al menos ahora lo sé". Y luego creo que lo que también fue un reto fue la parte de cuando, bueno, tienes cáncer, ahora tenemos que confirmarlo. Ahora tenemos que confirmar la estadificación de tu cáncer. Así que fue como una serie de eventos desafortunados. Así que para mí, fue como, bueno, tenemos que comprobarlo. Y luego empeoró progresivamente. Como, oh, vamos a estadificarlo. Podrías ser un dos, podrías ser un cuatro. Luego era un cuatro, y pensé: "Vale, cualquier otra cosa". Y creo que incluso ese proceso de espera y la estadificación también es muy estresante. Y luego tuve que hacerlo, porque estaba en mi columna, mi esternón y mi abdomen, así que dijeron: Bien , tenemos que empezar de inmediato. Y fue como, tenía un viaje a Bali, cliente, Bali, y estaba emocionada de ir, y obviamente ya no podía ir. Tuve que hacer tratamientos de fertilidad inmediatos. Eso no es algo en lo que tuviera que pensar antes de comenzar la quimioterapia. Y luego, desafortunadamente, llegó la pandemia, así que estuve haciendo quimioterapia durante toda la pandemia. Así que fue simplemente estratificado, ¿verdad? Y el año anterior a eso, mi madre estaba paralizada, así que también la cuidaba. Así que fueron muchas cosas que fueron estratificadas. Así que descubrí que era tan imperativo como discutimos antes, como escucharme a mí misma, escuchar a mi cuerpo, consciente de las cosas que estaba sintiendo porque mi capacidad mental y mi estado mental eran tan importantes, tan increíblemente importantes. Y no creo que estaría aquí si no me hubiera tomado ese tiempo para conectar conmigo misma, para no perderme en todo lo que estaba pasando, sino para concentrarme en un paso a la vez. Pero

**Dr. Bill Evans** 08:24

Dijiste algo interesante sobre el trato que recibiste durante la COVID, que fue muy aislante, porque no podías estar muy cerca de otras personas . ¿Cómo eran tus apoyos ? ¿O tenían que ser apoyos internos, en lugar de personas que te rodeaban para apoyarte?

**Orador 2** 08:42

Tú, sí, y creo que eso fue interesante, porque vi un poco de ambos, ¿verdad? Porque me atraparon, tuve un par de citas donde podía tener amigos y familiares, y de repente no podía tener a nadie. Así que creo que esa transición a eso fue... Fue muy desafiante y, sí, como dijiste, muy aislante, ¿verdad? Porque ahora estás simplemente sentado, y creo que intentas, ya sabes, vencer al cáncer o sobrevivir al cáncer, además de esquivar la COVID y no dejarte llevar por ella. Y ves todas estas noticias y, y creo que durante la COVID, todos los demás también estaban viviendo su propia experiencia, ¿verdad? Así que no solo es aislante desde el punto de vista de, bueno, oh, bueno, la gente no puede venir a verme, sino que ahora la gente también está navegando en este mundo loco en el que vivimos, tan impredecible. Desafortunadamente, la gente está perdiendo la vida. La gente no puede acceder a tratamientos médicos. No pueden acceder a todas estas otras cosas, y yo también estoy viviendo mi propia experiencia. Así que creo que fue una época interesante navegar por esas dos cosas diferentes que estaban sucediendo.

**Dr. Bill Evans** 09:48

Eres muy joven. No sé qué edad tienes, de 10 años, no soy muy buena para adivinar, y esa es la edad que se adivina de una mujer. Pero eres joven, y tan joven. Y no sé cómo son tus relaciones en cuanto a la familia, los hijos y todo eso, pero cuando estabas en quimioterapia, y presumiblemente perdiste cabello, y probablemente te sentías mal la mayor parte del tiempo, y tal vez no querías estar con gente por cómo te sentías, así que habrás pasado por muchos cambios físicos, emocionales y psicológicos.

**Orador 2** 10:28

Absolutamente, absolutamente. Tengo pareja. Es la misma pareja que tuve durante el tratamiento. Y sí, definitivamente perdí el pelo. Me lo corté más corto, como siempre, de forma gradual. Y después, tuve que cortármelo porque, obviamente, me quedaba muy bien. Y sí, creo que a veces la gente subestima toda esa experiencia. Piensan: «Oh, es solo pelo. Es un poco más que eso para mí, porque no fue mi elección, y tu pareja estuvo contigo, apoyándote. Sí, me apoyó mucho. Así que estoy muy agradecida por eso».

**Dr. Bill Evans** 11:03

Y eso es, eso es, ya sabes, realmente importante . Y de hecho, como médico, he visto lo contrario. Algunos hombres no son muy comprensivos, y a veces me han dicho que tengo una joven con cáncer de mama, y el hombre dijo que no esperaba esto cuando me casé y me dejó. Sí, no iba a apoyarme en absoluto. Así que esto puede pasar, y es una verdadera tragedia. Así que he escuchado felicitaciones, felicitaciones a tu pareja por perseverar. Gracias.

**Orador 2** 11:31

tú. Y creo que ese es, es un punto muy interesante que mencionaste ahí, porque lo escuché, y vi esa mirada, obviamente estaba siguiendo como, foros y diferentes cosas así. Y creo que obtendría el, Oh , tienes mucha suerte de que se quedara. Y es como que, hay una cosa interna que sucede para mí ahora. Ahora estoy como, ¿Ya no valgo la pena, ya sabes, amar, porque ahora tengo cáncer? Así que es simplemente, es muy interesante navegar, como, entiendo lo que están diciendo, como, pero también es como, ¿Eh? ¿Ya no valgo nada? ¿Ahora estoy manchada? Bienes manchados o empañados por esta cosa que necesitaba pedir? ¿Verdad?

**Dr. Bill Evans** 12:08

Te ves saludable y bien ahora que estás en remisión. Yo también, y obviamente has cambiado en varios aspectos, quizás en tus ambiciones sobre lo que ibas a hacer en tu formación y tu trabajo. La vida ha cambiado. Cuéntanos sobre eso.

**Orador 2** 12:26

Sí, ha cambiado mucho. Creo que primero tuve que analizar mis sueños, metas y aspiraciones del doctorado, ¿no? Era, bueno, un académico. Sacaba buenas notas en la escuela. Pensaba: « Esto es lo que hago. Esto es lo único que puedo hacer. Por supuesto, voy a obtener mi doctorado. Así es como funciona esto».

**Dr. Bill Evans** 12:50

Y luego, cuando eso sucedió, ¿cuál fue su campo de trabajo con el...

**Orador 2** 12:53

Psicología, psicología, sí, sí, exactamente. Así que ahora tenía que desempacar eso bien porque ahora era como, bueno, no tiene sentido, como, hice todo este trabajo por esto que ya no puedo hacer ahora mismo. Y creo que até mucho de mi valor a eso. Até mucho como , quién era yo, mi identidad, sabes, sentí que así es como sería respetada en el mundo como mujer negra. Y entonces tuve que desempacar eso y desentrañarlo, porque ahora, solo porque no tengo un doctorado no significa que no valga nada. No significa que, sabes, la gente no pueda respetarme. Así que siento que tenía que hacer eso primero. Tenía que estar bien con que tal vez no sea ahora, tal vez no sea nunca, pero no lo es, no me define. Así que ese fue el primer paso. Costó mucho trabajo, porque no te das cuenta de lo atados que estamos a estos estos pensamientos, nuestros objetivos y nuestras ideas. Y así , avanzando, superando eso, de hecho pude escribir un libro, y mi libro se llama " Abre tu camino al éxito ", y no es algo que alguna vez hubiera tenido en los planes para mí. Nunca pensé en ser escritor. No estuve, ya sabes, soñando toda mi vida. Quiero, ya sabes, ser escritor. Nunca lo pensé, pero sentí que soy una persona muy espiritual, pero sentí que era algo que se suponía que debía hacer. Sentí que había una historia ahí. Había algo que podía compartir con las personas para apoyarlas. Y como mencionaste antes, no necesariamente con el cáncer, pero puede ser cualquier evento que cambie la vida. Y mirando todas las facetas de tu vida, ya sabes tus finanzas, tu salud mental, tu espiritualidad, como tus relaciones , sabes tu bienestar físico . Y así, sí, lo hice. Me convertí en coach. Ahora mismo entreno a líderes, ayudándolos a alinearse con sus valores, con lo que les importa, por qué es importante, y a honrar su historia, todo lo que es importante, todo lo que desean. Y así, sí,

**Dr. Bill Evans** 14:53

Estás en un camino profesional diferente.

14:55

Yo en una carrera diferente

**Dr. Bill Evans** 14:56

Camino. La enfermedad es algo malo, pero algo. Los ojos se pueden traducir en algo. Sí, quiero incluir a Sandra en la conversación ahora, porque se trata de mujeres jóvenes con historias que creo que tienen muchas similitudes, pero con un proceso patológico diferente. Aun así, los impactos son similares, y en cuanto a excluir a las personas de su trabajo como tripulantes, porque todas tienen menos de 40 años, o exactamente menos de 40, y también están experimentando cambios en su apariencia física, quizás incluso mayores que los que experimentó Kinesha , debido al cáncer de mama. Pueden haber perdido parte o toda la mama, pueden tener una predisposición genética por ser mujeres más jóvenes, y por eso existe la preocupación por el futuro, sí, otros tipos de cáncer y familiares, y luego los mismos problemas con la familia, los hijos, la fertilidad, etc. Cuéntanos un poco sobre esa experiencia y en qué se parecen las mujeres que ves.

**Orador 3** 15:59

Hablabas con Nisha y me identifiqué mucho con mi trabajo y cómo ayudo a estas jóvenes que acuden al Centro Oncológico. El programa lleva funcionando desde el verano de 2013 y se financia exclusivamente con donaciones. La Fundación Jess y Newberg otorgó una importante subvención, por lo que el programa se financia con ella. Es un programa de cinco años , y también contamos con el apoyo de Bright Run para ayudar con la coordinación de investigación. Atiendo a mujeres jóvenes con problemas muy similares a los que describió Tanisha, y puedo intervenir desde el principio, de modo que las remito justo cuando llegan al centro oncológico. A veces, los cirujanos externos me avisan de su llegada y puedo contactarlas incluso antes de que lleguen al Centro Oncológico. Y cuando hablo con ellas, me dicen que el momento más difícil es cuando su médico de cabecera les dice que la biopsia es positiva para cáncer de mama y tienen que esperar una o dos semanas para llegar al centro oncológico. Están asustadas, y yo puedo responder a sus preguntas. Puedo explicarles qué va a pasar, en términos generales, cuando llegan al centro oncológico. Luego, me reúno con ellas en su primera consulta, y ya conozco a esa persona, y ya tienen una cara familiar. Podemos abordar algunas de esas crisis que... Lo que describiste al principio y obtener esas derivaciones facilitadas a las clínicas de fertilidad y ayudarlos en el proceso de espera para las pruebas haciendo algo mientras tanto, ha sido un programa muy beneficioso. Creo que...

**Dr. Bill Evans** 17:35

Cuando recibes un diagnóstico de cáncer, según tengo entendido y sin haber tenido uno todavía, es abrumador, y puedes sentirte como un ciervo deslumbrado, y recibes tanta información, tantas cosas en las que pensar en tu vida, los tratamientos, la fertilidad, lo que sea, es difícil saber qué hacer a continuación. Me parece que lo que describes y el papel que desempeñas es realmente esencial para todos los pacientes con cáncer. Realmente, ya sabes, eres el navegador, o la persona toma su mano y dice : esto ayudaría. Esto tendría esto. Este recurso está aquí, y como he hecho estos podcasts, ya sabes, hemos tenido la oportunidad de hablar con especialistas en vida infantil, terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas , personas que pueden hacer que sea realmente diferente. Diferencia a través del viaje del cáncer. Pero la mayoría de las veces, la mayoría de los pacientes acuden al centro oncológico, consultan con un médico y solo escuchan la parte médica: medicamentos, supongo , o la radiación que podrían recibir, y los efectos secundarios. Y estos medicamentos ayudan con los efectos secundarios, pero no escuchan cómo el ejercicio puede mejorar su bienestar. Se podría hablar con los niños o enseñarles a hablar mejor con ellos sobre la amenaza a la vida, el espaciamiento y temas similares. Por lo tanto, contar con otros recursos que puedan conectar con partes de esto...

**Orador 3** 19:02

e incluso hablando de cosas como la intimidad durante el cáncer y los anticonceptivos, esos equipos médicos, tu oncólogo y tu enfermera de cabecera, se centran en los efectos secundarios de tu tratamiento y en ayudarte a superarlo para curar el cáncer o mantenerlo estable y que puedas vivir la mejor vida posible. Pero puedo ayudarlos. Sabes, hablo de la relación . ¿Cómo van las cosas contigo y tu esposo? ¿Cómo están los niños? ¿Has hablado con su maestra? ¿Siguen manteniendo esa intimidad? ¿Tienen noches de citas o se acurrucan? Si no te sientes con ganas de tener intimidad física, hay muchas cosas que puedes hacer para mantener esa relación para que no terminen como una de esas personas cuyos esposos se fueron por la puerta y, ya sabes, los otros equipos no tienen tiempo para hacerlo, así que ciertamente puedo hacer ese tiempo y hablar sobre esas cosas de las que no se habla porque, no porque no les importe, simplemente porque no tienen los recursos para hacerlo.

**Dr. Bill Evans** 19:59

No. Este programa rosa contra el cáncer de mama para jóvenes no surgió , según tengo entendido, en Hamilton. Empezó en Sunnybrook.

**Orador 3** 20:08

Sí, en 2008, de hecho, vale , ¿y qué?

**Dr. Bill Evans** 20:11

¿Cuál ha sido la historia? ¿Cómo empezó? ¿Fue solo alguien que sintió la necesidad? Sí,

**Orador 3** 20:17

De hecho, era la Dra. Ellen Warner. Estaba en el simposio que se celebra cada diciembre en San Antonio, el Simposio de Cáncer de Mama. Al parecer, era un día lluvioso, y ella y otras personas habían salido a almorzar o a pasear por el paseo marítimo, no estoy segura de cuál. En fin, se les ocurrió la idea de que, ya saben, las mujeres jóvenes, o sea, ella era oncóloga especialista en cáncer de mama. Específicamente, con el cáncer de mama, estas jóvenes necesitaban apoyo adicional, ya que era un camino muy difícil, interrumpir los estudios, interrumpir su vida, dar ese giro inesperado . Y se les ocurrió la idea de desarrollar un programa para apoyar a estas jóvenes, y lo llamaron "rosa". La gente siempre pregunta qué significa el acrónimo, y no existe. Es solo una palabra, con la "y" añadida para hacerlo más interesante. No sé, quizá el cromosoma Y. No. ¿Funciona así? No, porque sigue siendo el cierre, sí. Pero eso no funciona con el rosa. Sí. Se les ocurrió ese concepto en 2008 y cuentan con el apoyo de la recaudación de fondos y también de algunos donantes.

**Dr. Bill Evans** 21:27

Bueno, el concepto de apoyo a adolescentes y adultos jóvenes ha cobrado mucha importancia porque existe una mayor conciencia de todas estas cosas que suceden en la vida de los jóvenes, a diferencia del típico paciente de cáncer en edad avanzada, y existen estos programas Aya en muchos lugares. De hecho, esperaba tener a uno de los alemanes. Ya viene.

**Orador 3** 21:50

¿Por fin llega? Sí, ya llega. Están trabajando en la contratación, ¿verdad? Muy bien.

**Dr. Bill Evans** 21:55

Porque pensé que cuando tuviéramos espacio disponible allí, podría integrarlo en la unidad de AYA, pero fue necesario adaptarla para realizar más trasplantes de médula ósea , trasplantes de células madre, etc., células T. Me alegra saber que no se ha olvidado, porque si queremos satisfacer la necesidad que describiste en términos de toda esa multiplicidad de cosas que suceden en la vida de una persona joven: su educación, encontrar pareja, formar una familia, tener hijos. Sabe, parece que se trata de necesidades financieras. Es una etapa compleja de la vida, y verla interrumpida por un cáncer , y realmente lo es, es terriblemente inquietante, y el apoyo y la orientación durante ese período son sumamente importantes. Antes de hablar un poco más sobre eso, creo que haremos una breve pausa para escuchar a nuestro patrocinador, por así decirlo, del Programa de Asistencia para el Cáncer, y volveremos enseguida para hablar más.

**Orador 1** 22:56

Queremos agradecer a nuestros generosos donantes, el Fondo Familiar Hatton y el estudio creativo Bankel , quienes hacen posible el podcast de asistencia contra el cáncer. El Programa de Asistencia contra el Cáncer está más activo que nunca, brindando apoyo esencial a los pacientes y sus familias. Mantenemos nuestro compromiso de brindar servicios gratuitos a los pacientes de nuestra comunidad, incluyendo transporte y equipo, préstamos, artículos de cuidado personal y de confort, estacionamiento y educación práctica. Estos servicios son posibles gracias a la generosidad de nuestros donantes a través de donaciones únicas , donaciones mensuales, recaudación de fondos de terceros, patrocinios corporativos y oportunidades de voluntariado. Visite cancerassist.ca para ver cómo puede marcar la diferencia en la vida de los pacientes con cáncer y sus familias.

**Dr. Bill Evans** 23:40

Volvemos con Kenisha y Sandra, su libro titulado "Paz" . Diré que es más lento. Lo dijiste muy rápido. No estoy seguro de que V Ballist haya escuchado "Paz, tu camino al éxito". Y ahí está la paz que podrían haber escuchado: p, i , E, C, E, S, P , E, A, C, E y éxito. Necesitamos hablar de ambos términos. Entonces , dinos a qué te refieres con...

**Orador 2** 24:06

Hablo de la paz interior , de la satisfacción interior, de lo que sientes al vivir la vida que te define. Cuando hablamos de eso, hablamos de escuchar a nuestro cuerpo, de ser conscientes de lo que nos ayuda, de lo que amamos y de lo que no, y de vivir en armonía con ello. Creo que se trata simplemente de vivir en armonía. Y para lograrlo, debemos ser conscientes. Debemos ser conscientes de lo que amamos y de lo que no, de lo que deseamos más y de lo que deseamos menos, y simplemente elegir honrarnos, ser indulgentes. Para mí, eso es fundamental para alcanzar la paz: permitirme cambiar de opinión, dejarme llevar por las cosas según van surgiendo, con los vaivenes de la vida.

**Dr. Bill Evans** 24:57

Sí, paz. La paz de la que habla Idri es escuchar tu cuerpo como algo físico , y lo que mencionas habla de escuchar tus emociones, tu mente, tus pensamientos, y aprender a controlarlos. Creo que entiendo parcialmente lo que dices.

**Orador 2** 25:13

Sí, creo que es como sintonizar con ello, y crear y elegir, elegir lo que se alinea con eso, ¿verdad? Porque creo que a veces sabemos intuitivamente: «Me gusta esto, o no me gusta esto, o quiero más de esto», pero luego no tomamos las decisiones para amplificar esas cosas que disfrutamos. Y creo que eso es parte de ello, ¿verdad? Lo hacemos con Al comprender qué es lo que queremos, también debemos tomar las decisiones para vivir en armonía con ello. De lo contrario, simplemente decimos: «Bueno , sí, me encanta el arte, ¿verdad?». Pero nunca me involucro . Nunca voy a una exposición de arte ni hago nada que no me traiga alegría. Pero si te trae alegría, tenemos que tomar las decisiones para, ya sabes, conectar con ello de alguna manera.

**Dr. Bill Evans** 25:56

forma o modo, y eso se relaciona con la parte del éxito, lo que hay que definir es el éxito, entonces

**Orador 2** 26:01

Sí, sí. Y hablo mucho sobre compartir mi historia, sobre redefinir el éxito y cómo se ve. A veces, muchas veces, tenemos esta idea de lo que queremos para nosotros, y sucede desde muy pequeños, ¿verdad? Y decidimos: " Quiero ser esto de mayor". ¿Sabes? Quiero ser yo mismo. Personalmente, quería ser agricultor de mayor, pero eso ha cambiado. Pero desde entonces, creo que iba a ser psicólogo, que iba a tener un doctorado, que esa sería mi vida . Pero ahora está bien redefinir eso y entender de dónde viene, porque a veces proviene de las expectativas culturales. En algunas culturas, probablemente se han establecido tres profesiones que podrías tener, y si no ejerces una de ellas, olvídala. Entonces, ¿de dónde viene eso ? Y simplemente tomarse el tiempo para hacer tu propio inventario y pensar: "¿Es eso realmente lo que quiero?" O incluso si llegas a esa profesión y piensas: " Bueno , esto estuvo bien. Lo disfruté. Lo hice, pero me encantaría hacer algo diferente, y aceptar arriesgarme y salir de eso, y sí, redefinir tu historia de éxito a algo que se alinee con la persona que eres hoy y no con quien eras".

**Dr. Bill Evans** 27:11

Tienes en tu libro. Creo que las cuatro palabras "evaluar", a las que creo que te refieres, son: alinear tus acciones con tus valores, cuidar tu entorno e influencias. Me gustaría que me explicaras eso. Y luego, la que me gusta es " facilidad" . Es un cambio intencional y sostenible, como la idea de adaptarse gradualmente, en lugar de una transición abrupta, o algo así. Elegiste la palabra "facilidad", sí, y probablemente tiene un significado especial para ti, desde que pasaste de la enfermedad a la salud.

**Orador 2** 27:43

Sí, para mí la facilidad es, ya sabes, que a veces creamos continuamente nuevas montañas , nuevas colinas que escalar. Logramos algo y ni siquiera nos tomamos el tiempo de apreciarlo. Nos tomamos el tiempo de pensar: "¡ Guau! ¡ Lo logré!". Para mí, la facilidad es crear menos resistencia. Si elijo hacer algo, bueno, déjalo ser, déjalo ser, déjalo experimentarlo, déjalo permitirlo, y también... Creando ... Creo que una de las cosas en las que también pienso son los plazos cuando pienso en la facilidad. A veces tenemos estos plazos y creamos una presión adicional . Así que no solo para hacer las cosas, sino que ahora hemos creado plazos muy rígidos a menudo, y si no los cumplimos, bueno, ahora todo, ya no importa. No puedo creer que no me haya casado a los 25 , pero para mí la facilidad es como dar facilidad, y eso también está en línea con la gracia, ¿verdad? ¿Cómo nos damos gracia? Porque, como vi y... Mucha gente ve que a veces no tenemos el control. ¿A veces, no? Hay cosas que nos desestabilizan. ¿Y cómo se crea un poco más de flexibilidad? ¿Cómo se crea un poco más de facilidad? ¿Cómo se crean plazos con cierto margen de maniobra, espacio para crecer, espacio para cambiar, espacio para la magia o la fe, para abrirse a cosas que quizás ni siquiera se hayan imaginado?

**Dr. Bill Evans** 29:26

¿Cómo te identificas con eso? Sandra y las jóvenes que ves con cáncer de mama,

**Orador 3** 29:31

Bueno , simplemente permitirles tomar las decisiones correctas, las que les convienen. Tanisha y yo estábamos hablando en la sala de espera. Y, como saben, las mujeres reciben mucha presión externa: «Hazte esta cirugía, deberías hacer esto o este tratamiento adicional», y cada una debe decidir por sí misma y tomarse su tiempo. Y si algo no les parece bien, hay que cambiar, hay que tomar una decisión . Y si esa decisión no es correcta, si no se siente bien en su corazón ni en su cabeza, se puede cambiar. Con las mujeres jóvenes que deciden extirparse ambos senos, es un tema muy importante ahora, y creo que, en ese momento, hay miedo, y cuando esas mujeres tienen tiempo para elegir la mejor decisión, analizando todas las razones por las que toman decisiones, afortunadamente, en internet, tenemos excelentes recursos y apoyo muy útil acreditado por la Asociación Canadiense del Cáncer de Mama. Repensar la perla rosa. Contamos con tantos recursos excelentes con los que puedes conectarlos cuando están tomando esas decisiones, para ayudarlos para que no escuchen, ya sabes, las voces de los amigos y familiares que no están en ese rol, pero estén leyendo y tomando una decisión informada, y es muy importante que tomen las decisiones que sientan que son correctas para ellos.

**Orador 2** 30:51

Sí, estoy totalmente de acuerdo. Creo que también, solo quería decir, como, los apoyos Es muy importante, ¿verdad? Para mí, ya sabes, Pink Pearl, estar cerca de personas que compartían una experiencia similar a la mía marcó una gran diferencia. Me permitió expresarme y sentir que estaba bien sentir lo que sentía, y también superarlo, porque la situación está sucediendo, y sabes, te absorbe un poco, pero es como si pensaras: "Bueno, hay otras personas. No debería... no tengo por qué sentirme mal por sentirme así o cuestionarlo".

**Dr. Bill Evans** 31:27

Yo mismo. ¿Estás conectado con algún grupo de personas a través de Pink Pearl? Sí, ya que estamos viviendo una experiencia absolutamente oncológica .

**Orador 2** 31:33

Sí. Y creo que eso fue, diría, crucial en mi camino, conectar con la gente. Obviamente, hablamos de lo aislado que era , y tuve apoyo , pero, de nuevo, como... No lo entendían. Y creo que tuve la suerte de tener mucho apoyo, pero creo que también te sientes sola cuando no hay gente que entienda lo que estás pasando , lo que estás pasando. Viviste exactamente la montaña rusa emocional, como si hablaras de tus cambios físicos y todas las demás cosas que pasan. Pero conectar con un grupo de mujeres que lo entienden, como si no tuvieras que dar demasiadas explicaciones ni intentar fingir, poner una máscara, y siento que eso a veces era algo que tenía que hacer, a menudo fingir que estaba bien, verme bien, como si dijeras: "Sí, te ves genial". Casi como cosas mientras te derrumbas por dentro.

**Orador 3** 32:20

Cuando se habla de verse y sentirse bien, hago algo llamado Conexiones Rosas . Con el permiso de dos mujeres jóvenes con cáncer de mama, las conecto por correo electrónico y conectan, y ha sido todo un éxito. Había un grupo de mujeres jóvenes, todas de entre 20 y 30 años, que estaban recibiendo quimioterapia al mismo tiempo, y conectaron. Salían a almorzar, lucían sus cabezas rapadas, se quitaban las pelucas o no usaban sombrero. Una de ellas iba a que le aplicaran el gorro frío, pero decidió no hacerlo porque la otra se sentía muy cómoda allí, y no, como dices, conectando con alguien que está pasando por lo mismo, porque te sientas en la sala de espera y ves a más personas mayores, si no estás el mismo día que otra. Pero en Dravinsky , desde que comencé este programa, he visto a 112 mujeres menores de 40 años diagnosticadas con cáncer de mama. Eso fue en menos de dos años, y es abrumador ver esas cifras, y sé que está aumentando. Y contar con el apoyo es fundamental, incluso conectarlas con el Programa de Asistencia contra el Cáncer para que participen en las campañas , o si no pueden permitirse una peluca porque están en la universidad, ir allí y conseguir una peluca o hacerse una mastectomía, productos y sostenes gratis. Es muy útil tener a alguien que pueda llevarlas a esos lugares, y también se tienen entre sí. Es maravilloso tener esa conexión. He oído que sí, yo personalmente no la tengo.

**Dr. Bill Evans** 33:52

¡Genial! Bueno, también es bueno recibir comentarios sobre cómo las jóvenes acceden a los sistemas, programas y recursos oncológicos, y cómo les facilita obtener lo que necesitan. Sí, claro. Ahora tienes algo en tu libro llamado ... paz Marco . Háblenos de eso y de qué dice la paz en ese sentido.

**Orador 2** 34:16

¿Marco? Sí, así que tú Lo mencionaste cuando hablabas de todas las letras. Se trata de priorizar, ¿verdad? Cuando hablamos de priorizar lo que es importante para ti, no podemos hacer todo a la vez, ¿verdad? Así que , tómate un minuto, da un paso atrás y piensa: ¿qué quieres priorizar primero? Quizás tu salud. Quizás sea con eso con lo que debamos empezar.

34:40

Probablemente sea un buen lugar.

**Orador 2** 34:41

Probablemente lo que deberías empezar , pero lo interesante es que muchas veces no es correcto, seamos realistas. Muchas veces, la gente piensa: "Voy a trabajar, me cuidaré y luego iré al gimnasio después de hacer esto". ¿Verdad? Por eso. Es bueno empezar por ahí. Piensa en lo que realmente estás priorizando . Y luego hablamos de evaluar qué funciona, qué no, qué quieres más y qué quieres menos. Creo que eso es importante, porque necesitas entender lo que necesitas para seguir adelante. Entonces es cuando hablamos de alinearnos , ¿verdad? ¿Cómo elegimos qué y cómo nos alineamos con lo que queremos? Podemos decir que queremos todas estas cosas, pero ¿qué elegimos? ¿Qué decisiones tomamos cada día? Y la C es de cuidar, ¿verdad? Y eso es cuidar tu entorno, cuidar el mundo en el que quieres vivir. Esa es la acción que lleva a quienes toman esas decisiones a elegir. Bueno, si quiero más amor en mi vida, ¿cómo se ve eso? ¿Cómo cuido esa experiencia que me rodea? ¿Cómo me presento ante mí mismo? ¿Cómo me presento ante los demás y, reflexionando sobre lo que significan todas esas cosas para ti? Y luego hablamos de la facilidad, ¿verdad? Deja que sea fácil. Deja que invite la facilidad a tu mundo. Creo que hay tantos desafíos , como mínimo, con casi todo, que a veces se siente... ¿cómo creas un poco más de espacio para la facilidad? Quizás te despiertes 10 minutos antes. Quizás te despiertes 10 minutos antes. Tómate un momento para ti. Tómate una taza de té en una taza. No es para llevar.

**Orador 3** 36:38

Tomás, ¿puedo hacerte una pregunta rápida sobre tu libro? Estoy pensando en las pacientes con cáncer de mama que atiendo. ¿Cuándo crees que es el momento ideal para hablar de un libro como ese? ¿Al principio de su camino, más cerca del final, cuando están volviendo a lo que llamamos la nueva normalidad, o lo que muchos llaman la nueva normalidad? ¿Cuándo crees que tu libro podría ser útil para ayudar a estas jóvenes?

**Orador 2** 37:00

Sinceramente , diría que puede ser al principio o en cualquier momento del proceso. Creo que dependerá de cada persona, de su situación actual y de su estado de salud al recibir el diagnóstico. Algunas personas están más familiarizadas con su bienestar o son más conscientes de su situación y de lo que hacen, mientras que otras no lo tenían en mente. Así que , diría que depende de cada persona. Pero también creo que es una invitación, sin importar en qué punto del proceso te encuentres, a tener una herramienta a la que puedas recurrir, porque al final de cada capítulo tengo preguntas de reflexión. Así que, incluso si aún no estás listo para analizar tus finanzas, puedes consultarlas. Quizás si no te interesa mucho profundizar en el cambio de tus relaciones, puedes analizar esas preguntas de reflexión y pensar: " Voy a volver a esto". Descubrí que no estaba preparado para algunos recursos y eventos a los que asistí en ese momento, pero los recordé cuando lo estuve. A veces se trata simplemente de darte las herramientas necesarias y saber que las tienes.

**Dr. Bill Evans** 38:17

Sí, ¿quién va a hacer la pregunta? Quizás un poco diferente .

**Orador 3** 38:21

Perdón por interrumpir y quitarte tu trabajo, puedes tomar el control.

**Dr. Bill Evans** 38:25

Y ser la editora del podcast de Sandra Turner, ya sea que el libro fuera específicamente para personas que experimentaron cáncer en algún momento de su vida, o si realmente era un libro para la vida, para cualquiera, independientemente de si había tenido una enfermedad o no. Me parece que lo que planteaste con el marco de la paz es realmente para guiar una vida exitosa, para volver a la Palabra y al éxito, para definir la forma en que lo definías. Así que me parece que podría tener cabida en cualquier situación, ¿verdad? Sí, realmente te estoy ayudando a presentarlo.

**Orador 2** 39:03

Gracias. Sí, no, lo escribí pensando en cualquiera. Creo que todos pueden hacer estas cosas por sí mismos, para mantenerse, para tener una vida mejor o más plena, como sea que lo definan . Y creo que de eso se trata realmente. Se trata de cómo lo defines, y Tomándonos el tiempo para darnos cuenta de cómo definimos nuestra vida y cómo la vivimos, analizando las decisiones que tomamos, creo que cualquiera puede beneficiarse de comprender qué es un seguro crítico. Y hablo de eso y creo que es importante. Creo que es transversal, y siento que eso es lo que realmente quería transmitir: que no son solo cosas de las que preocuparse cuando uno está enfermo, ¿verdad? También es preventivo, ¿verdad?, en todos los aspectos de la vida, ¿verdad? Si nos tomamos el tiempo para estar bien con regularidad, entonces, cuando llegue el desafío inevitable , ya tenemos herramientas. Ya sabemos a qué recurrir. Pero sí, creo que una de las cosas que realmente me impactó fue lo poco que la gente sabe, y te vi asentir sobre el seguro crítico y el seguro que tienes en el trabajo, la universidad o lo que sea, cómo es eso, porque es muy difícil, y no vas a conseguir un seguro crítico cuando lo necesites.

**Orador 3** 40:20

Y el cáncer y el tratamiento del cáncer interrumpen tu trabajo. Sin duda, cuesta dinero, aunque tengamos un sistema de salud público . Ya sabes, el costo de la pérdida del trabajo, el estacionamiento, la gasolina para llegar a tus citas. Hay tantas cosas que cuestan dinero cuando estás en tratamiento para el cáncer o cualquier enfermedad grave. Y siempre les digo eso a mis pacientes: tú ¿Tienes casa? Bueno, revisa tu hipoteca. ¿Pagas un seguro de enfermedades graves? ¿Tienes seguro hipotecario? Porque necesitas revisar estas cosas o preguntarle a tu ... ¿Qué tipo de seguro tiene su empleador? Porque es muy agotador financieramente para estos jóvenes. Creo...

**Dr. Bill Evans** 41:02

Mucha gente piensa que, como tenemos un sistema de salud financiado con fondos públicos, no hay costos. De hecho, ya hicimos un podcast con Chris Longo, economista, y una de sus áreas de investigación es analizar los costos de bolsillo del cáncer. Han ido en aumento y ahora rondan los $1,000 al mes, lo cual es impactante. Saben, cuando se trata de cuidados paliativos, medicamentos, estacionamiento y costos de comida, cuando se tiene que ir al hospital, etc. , y la pérdida de ingresos, todo tiene un impacto financiero y una toxicidad financiera mucho mayores de lo que la gente realmente piensa en una situación de salud. Así que es bueno que la gente escuche estos mensajes, porque tal vez... Hacen algo un poco diferente, sintiéndose mejor preparados. Sí. Entonces, ¿dónde puedes encontrar a alguien escuchando? Consigue tu libro y recuerda, tenemos gente escuchando en los cinco continentes.

**Orador 2** 41:59

Sí. En línea, en todas las principales tiendas en línea, como Indigo, Barnes & Noble y Amazon. Podrás conseguirlo en cualquier librería en línea. He vendido libros hasta en Alemania. Definitivamente está disponible en todas partes en tu tienda en línea.

**Dr. Bill Evans** 42:20

Donde se supone que debo sostener el libro para patear nuestro taladro y mostrar la portada. No sé dónde trajiste uno, pero quizás, de todos modos, no lo hagamos. Pero no, espero que te vaya bien a ti y a quienes lo lean, y creo que tiene muy buen contenido. Y tengo que creer que cuando las personas son abiertas y transparentes como tú, y al describir la experiencia y cómo se puede vivir y aprender de ella, es valioso para otros recibir esas historias. Sandro, estás haciendo algo increíble al coordinar toda esta atención que de otra manera no estaría disponible para la mayoría de estas mujeres. ¿Qué podemos hacer para apoyarte a ti y al programa? ¡Y vaya!

**Orador 3** 43:05

Puedes donar directamente a Pink a través de la Fundación Hamilton Health Sciences y apoyar este servicio que se ofrece a estos jóvenes. Y, sabes, algunas de las cosas que las mujeres me han dicho realmente validan lo que estoy haciendo. Sabes que eres mi calma en mi tormenta, o, no sé cómo habría superado esto sin ti. Gracias. Así que , sabes , es... Es una gran lección de humildad y me siento muy bendecida de poder brindar este servicio. Así que , si conocen a alguien que pasó por esto y no tuvo un coordinador de atención como yo o alguien más que dirige el programa rosa y los otros centros que lo tienen, no duden en recaudar fondos y apoyarlo, porque los fondos no son ilimitados. Desafortunadamente,

**Dr. Bill Evans** 43:49

Definitivamente cierto , y creo que es necesaria una mayor coordinación de este tipo, y es poco probable que el sistema de salud pública la financie actualmente, ya que está sometido a una gran presión solo para cubrir lo básico. Por lo tanto, algunos de estos complementos , tan esenciales para una atención de calidad, simplemente no existen. Kinesha , te dejo la última palabra para terminar. ¿Qué mensaje le gustaría dejar a nuestros oyentes?

**Orador 2** 44:13

Sí, creo que para todos, cualquiera que esté escuchando, creo que solo quiero decir que está bien lamentar la pérdida de quién fuiste. Está bien lamentar la vida pasada que creías tener, y creo que también está bien dar espacio a las posibilidades. Sabes, sé que puede que hayas enfrentado uno de los momentos más difíciles de tu vida, pero creo que si nos damos un espacio para el duelo, pero también nos damos el espacio para aceptar lo que es posible, y ellos, solo quiero dejarles con eso, dejarles una cosa más, simplemente buscar apoyo. Ya sea con tu programa, ya sea con Pink Pearl, es es Mucho mejor y más fácil. Tu camino, cuando lo haces con apoyo, con personas que te comprenden y que se preocupan, te permite superar la situación con mucha más facilidad.

**Dr. Bill Evans** 45:10

Ambos son mensajes muy buenos para nuestros oyentes, y en particular la posibilidad de que les espera algo nuevo, positivo y emocionante, y sin duda lo están viviendo, tanto a través de la escritura de su libro como del trabajo motivacional que realizan con otros. Así que, felicitaciones por estas iniciativas y les deseamos mucha salud en el futuro. Y gracias a ambos por contribuir al podcast.

45:33

Hoy. Muchas gracias. Gracias.

**Orador 1** 45:38

Gracias por escuchar el podcast de asistencia oncológica. Encuentra más episodios, recursos e información en cancerassist.ca o sigue el programa de asistencia oncológica en Facebook, Twitter e Instagram. Gracias por escuchar.