

HABLEMOS

Castro Carazo

7ma Edición - Octubre 2018



Artículo sobre el

12 de octubre
Encuentro de
Culturas

CASTRO
CARAZO | 1936
UNIVERSIDAD 

Editorial: Cáncer de MAMA

"El primero de marzo, Ana ingresaba en camilla eso de las 6 de la mañana a la sala de operaciones. Su operación era sencilla, muy distinta a la mastectomía que sus tías paternas tuvieron que vivir. Acostada, de camino, advertía a cada personaje que se topaba, que era su seno izquierdo el que debían operar. Había escuchado tantas historias de médicos que se habían equivocado de lado o de miembros que no debían operar, que prefería que la catalogaran como loca e intensa, a que le tocaran la mama que no correspondía.

Sentía frío cuando la ingresaron a la sala de operaciones, solo podía ver las enormes luces del techo y una que otra cabeza que se asomaba a consultarle algo, pero ya su mente divagaba en preocupaciones "**¿saldré bien de la operación?" "¿dolerá?" "¿la anestesia será efectiva?" "¿qué pasa si puedo sentir todo lo que me van a hacer?" ...Ana... "¿cómo estará mi hijo?" ...Ana... "¿cuánto tardarán?" ... ¡ANA!** Gritó el enfermero. De un sobresalto, Ana gira su cabeza a la derecha y percibe que le están hablando: te vamos a dormir por completo, por favor respira y cuenta de diez a uno hacia atrás, ¿lista? Vamos. "Diez...nueve...och...o...sie...te...ssei."

Dos horas duró la operación, Ana despierta y ve que está en la sala de recuperación. Muchas personas están a su lado, unas las había visto en la mañana, cuando les estaban alistando para la ambulatoria. La pasan a la última sala,

donde se acerca su familia a saludarla. Ya pasó, ya todo pasó, ahora solo debe cuidarse. Solo debe limpiarse la herida, no jugar mucho con su hijo porque peligra un golpe, no alzar cosas pesadas con su brazo izquierdo lo cual será un reto porque es responsable de las compras en la casa, no exponerse a temperaturas fuertes, cuidar su alimentación, tomar los medicamentos post operatorios y regresar a la semana para una revisión. Además de continuar el autocuido, que fue lo que le ayudó en primera instancia a detectar esa mini pelota en su mama izquierda. Y recordar que debe hacerse ultrasonidos y otros exámenes de seguimiento.

Al menos ya no tiene que vivir el sentir un cuerpo extraño en su propio cuerpo. De contarla a sus seres queridos y de asumir la cara de susto de todos, de ir a revisión y que confirmen la invasión, de que le inyecten radiación para detectar en qué área se encuentra, y de pasar madrugadas preocupándose por esa pequeña masa, que puede crecer e invadirla."

La detección temprana de cáncer ha ayudado a muchas personas a no tener que llegar hasta altos estadíos de la enfermedad. No te olvides de realizártela, seas hombre, seas mujer. Y si estás pasando por éste proceso, o alguna persona querida lo está pasando, apóyate en las distintas organizaciones en el país que se unen a tu lucha, no estás sola, no estás solo.



HABLEMOS

Castro Carazo

Mes de *Sensibilización* sobre el
Cáncer de Mama

Autoexamen de MAMA

1



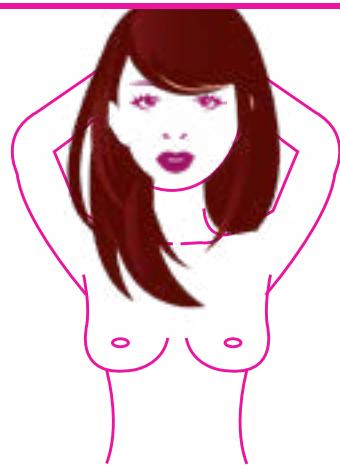
Buscar enrojecimientos, bultos o hundimientos en los senos.

2



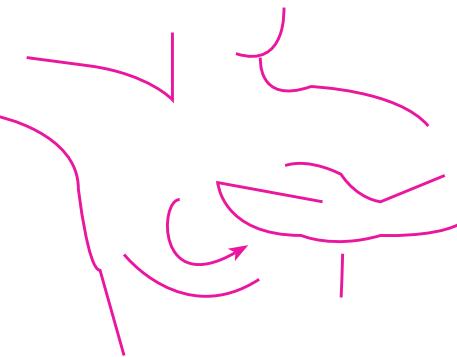
Revisar que ambos senos estén al mismo nivel.

3



Repetir la operación con los brazos arriba.

¿Sabes como hacerte el *autoexamen* de mama?



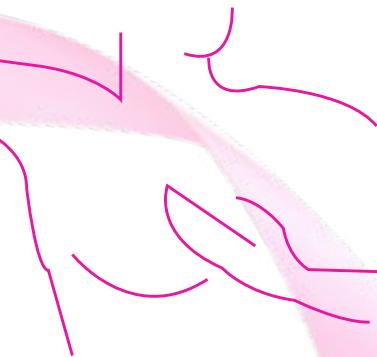
Palpar con 3 dedos ambos senos en forma circular.

4



Repetir todos los pasos anteriores acostada.

5



Presionar el pezón para revisar que no salga ningún líquido.

6



HABLEMOS

Castro Carazo

Mes de *Sensibilización* sobre el
Cáncer de Mama

Día de las CULTURAS

Por: Katherine Rueda Martínez
Estudiante de Negocios Internacionales



En una tierra de tradiciones y costumbres, de paz y armonía, como lo es Costa Rica, una celebración como el Día de las Culturas se celebra con alegría y al mismo tiempo se discute con ironía. Una conmemoración la cual encierra un sin fin de emociones, ya que, representa la integración de nuevas culturas en el territorio americano y costarricense, y, asimismo, también desencadena diferentes opiniones. ¿Por qué?

Una diversidad cultural, dio origen a una mezcla particular, gracias a tres culturas importantes; la europea, indígena y africano-caribeña, lo cual se convirtió en ganancia nacional y sin terminar de mencionar, también se obtuvo un nuevo idioma, especias y una valiosa riqueza para el desarrollo de nuestra existencia. Oculta entre la inmensidad de los mares y la incertidumbre del viejo mundo, se mantuvo América hasta que los españoles y sus grandes embarcaciones, se aventuraron hasta lo más profundo y finalmente llegaran a lo que llamarían como nuevo mundo. Estas consecuencias positivas las comparten aproximadamente la mitad de los costarricenses, al creer que este día significa la integración de América para el resto de la humanidad.

Una gran cantidad de saqueos de oro y metales preciosos, esclavitud, violación de los derechos humanos, asesinatos y la pérdida de la identidad indígena, es la otra cara de la moneda, es la opinión de la otra mitad, es la razón del gran dilema.

Ciertamente, hay otros factores de qué hablar, algunas personas en la sociedad, no defienden nuestra diversidad como tal. A pesar de que pertenecemos al mismo origen, la intolerancia y el racismo siguen existiendo, al dejar a un lado los valores que como miembros de una misma sociedad nos rigen, es así como tan importante día, algunas personas lo encierran en el olvido. Pero, **¿qué significa para nosotros la pluriculturalidad?** Y más importante aún, ¿por qué permanecemos concentrados en los aspectos negativos que sucedieron desde la fecha del 12 de octubre de 1492?

Si bien nuestros habitantes autóctonos fueron llamados "indios" primeramente, esto no tuvo repercusión años después cuando Costa Rica se constituyó como un gobierno independiente. Se crearon costumbres y tradiciones, una unión entre ciudadanos con diferentes criterios como tal, seres individuales y un país de paz.

La cultura como la conocemos actualmente, es una combinación de diferentes hechos, una mezcla de acontecimientos, los cuales para bien o para mal, significan la transformación y crecimiento de nuestra especie. Son en estos principios donde se centra la importancia del Día de las Culturas, no en la metodología en la cual se haya originado, no en las consecuencias que provocó el descubrimiento, colonización y conquista de América, sino en algo valioso que con los años nosotros mismos hemos creado, el desarrollo gigante de una identidad nacional, en cuya parte más alta la conforman los derechos humanos y con un gran deseo de que hechos pasados no tengan repetición.

Mi experiencia como TUTOR

Por: Yilmar Trujillo Herrera

Estudiante de Administración de Empresas



Al iniciar con optimismo los primeros cuatrimestres de nuestra carrera, y conforme van pasando las distintas semanas, nos iremos dando cuenta de la existencia de ciertas materias que parecieran haber sido establecidas en un lenguaje poco coloquial, extraño o en ocasiones percibidas como algo "tenebroso". Pero, tengamos calma, que algo tenga sus propias reglas, procesos y terminologías, no significa que sea imposible de aprender o que nos hayamos equivocado de profesión.

Mi nombre es Yilmar Trujillo y además de ser un estudiante de la Castro Carazo, también desempeño un trabajo importante como tutor de la Vicerrectoría de Bienestar Estudiantil. Un cargo donde recuerdo regularmente, con mucho cariño, aquellos primeros pasos de la carrera y donde la empatía juega un papel importante en el aprendizaje.

Inicié en el programa de tutorías en enero de este mismo año, llamado quizás por algún tipo de vocación o inclinación por la enseñanza, decidí embarcarme en lo que se convertiría una de mis actividades favoritas. Mi labor consiste en ayudar a diversos estudiantes a encontrar las respuestas y aclarar distintas dudas que puedan surgir

mientras se está en una clase o bien se deseé reforzar ciertos temas. Para este punto creo que es importante resaltar el hecho de que los tutores y tutoras no hacemos "tareas", por lo tanto, no somos promotores de la irresponsabilidad.

Una de las cosas que más me encanta de mi trabajo es el poder servir como instrumento a otros para que alcancen sus objetivos académicos. El hecho de que esas personas me hayan permitido formar de ese proceso y escuchar sus palabras de gratitud, me llena de confianza para buscar maneras de hacer mejor mi trabajo. Soy de los que piensa que el conocimiento se queda vacío si al final no se comparte.

En definitiva, mi experiencia como tutor la puedo catalogar como increíble, somos un equipo de 6 personas que literalmente compartimos la filosofía de "estudiantes ayudando a estudiantes". Si ocupas una ayuda con materias como: contabilidad, matemática, estadística, programación o inglés, date una vuelta por nuestra oficina ubicada en el tercer piso del edificio ITEA, estaremos dispuestos a echarte una mano.

Por último, quiero recordarte que el camino que recorremos durante nuestra estancia universitaria, en ocasiones nos plantea retos y oportunidades que, al saberlos aprovechar, se puede llegar a influir positivamente sobre otros.



HABLEMOS

Castro Carazo



7ma Edición - Octubre 2018

Dirección: Mariela Martínez Valle

Diseño: Ricardo Mora Quesada

Nos puedes enviar tus artículos y sugerencias
al correo: mmartinez@castrocarazo.ac.cr

