



No estás sola,
Dame tu Mano te acompaña



Pacientes Operadas de Cáncer de Mama
Asociación Civil sin fines de lucro

La Asociación Civil "Dame Tu Mano" cumplió seis años y está formada por pacientes operadas de cáncer de mama y sus familiares. Tiene como misión y visión lo siguiente:

MISIÓN:

- Prevenir, sensibilizar, informar y apoyar las necesidades de las todas aquellas personas que se encuentren en alguna etapa de la enfermedad, donde Uruguay ocupa el 1er. lugar en Latinoamérica y 4º en el mundo en incidencia por esta enfermedad.
- Albergar a todas aquellas pacientes del interior que deben venir a Montevideo para recibir el tratamiento adecuado o a realizar diferentes estudios.
- Realizar diferentes actividades en nuestra Sede en apoyo a la comunidad.

VISIÓN:

- **DAME TU MANO** quiere llegar al mayor número posible de mujeres y de hombres (1% de casos de hombres en Uruguay) con la finalidad de crear una firme conciencia de prevención del cáncer de mama y de esta forma disminuir los índices de esta enfermedad en nuestro país.
- Ser un referente a nivel nacional como Asociación de Pacientes.

ACTIVIDADES:

- Organización desde el año 2007 de las Jornadas de "Difusión y Acercamiento" realizadas entre el CASMU y Dame tu Mano que permiten aportar herramientas para mejorar la autoestima y tener una mejor calidad de vida.
- Talleres de Prevención en Salud con médicos especializados.
- Realizar actividades recreativas para recaudar fondos para:
 - reacondicionar las pelucas que nos donan, con peluqueros especializados
 - compra de porta pelucas para su mantenimiento
 - ayudar a las pacientes que lo necesiten en préstamos reintegrables para:
 - pago de los tratamientos
 - mangas de contención y
 - prótesis
 - mantenimiento de nuestra Sede y apoyo a las pacientes que vienen del interior.
- Asistir a los Encuentros Oncológicos anuales que se realizan en diferentes departamentos de nuestro país.



Directiva de
Dame tu Mano

- **DAME TU MANO** organizó el IX Encuentro Nacional de Grupos de Apoyo y Pacientes Oncológicos llevado a cabo en el año 2010, con la participación de más de 400 personas y de 23 grupos a nivel nacional, evento que fura declarado de interés nacional y departamental.
- En el año 2013 (desde el mes de setiembre) la Asociación está participando en representación de Uruguay en un curso on line, "La voz del paciente en acción", organizado por la Fundación Josep Laporte con sede en Barcelona (España), con la participación de más de 12 países latinoamericanos y con el apoyo de Laboratorios Roche para asistir a las charlas presenciales, la primera realizada en Panamá en junio del presente año.
- Miembro de Alianza Latina desde junio de 2013.

PREMIOS:

- Mención especial por nuestro trabajo en el Premio "Tálice" que organiza Laboratorios Roche junto a la familia del Dr. Rodolfo Tálice – Año 2009.

INFORMACIÓN DE PRESTACIONES VARIAS:

- ANTEL: obtención de cómputos gratis.
- IMM: pase libre mientras duren los tratamientos.
- BPS: pago de pelucas y prótesis (para las trabajadoras en actividad)
- Ubicación de los mamógrafos móviles.
- Banco de gorros, pelucas y pañuelos.
- Cómo conseguir prótesis por convenio.
- Biblioteca: préstamo de libros, folletos y revistas con material relacionados con el tema.

REUNIONES

DAME TU MANO se reúne los martes de 10:00 a 12:00 en el Club Municipal (San José 1469), queriendo llegar a todos los pacientes y familiares, sean de instituciones de salud tanto públicas como privadas que lo necesiten. El 12 de setiembre de 2013 nos fue entregada una casa en custodia por 10 años para poder cumplir con la misión que viene llevando a cabo la Asociación en toda su extensión.

A partir del año 2014 las reuniones serán en la Sede de Av. Garibaldi 2416, con la posibilidad de tener reuniones en la mañana y en la tarde para que todas aquellas personas que quieran participar puedan hacerlo.

Recordamos también que el *lazo rosa* es el símbolo internacional empleado para recordar la lucha y concientización social contra el cáncer de mama.

Es por ello que aconsejamos a todas las mujeres a practicarse el autoexamen y a las mayores a 40 años realizarse una mamografía cada año, incluso aunque no presenten síntomas. Solo de esta manera es posible detectar una lesión tumoral en la mama, cuando todavía es demasiado pequeña para ser palpable y no ha invadido ganglios. Dado que el porcentaje de curación de los tumores de mama que se detectan en su etapa inicial (in situ) es su-

perior al 95%, la detección precoz es el arma más eficaz para luchar contra esta enfermedad.

El cáncer de mama es una de las pocas enfermedades que se pueden diagnosticar precozmente, es decir antes de que la mujer note algún síntoma.

CUÍDATE:

¡Porque solo el 20% de las mujeres se realizan el autoexamen de mamas!

¡Cambiemos esta estadística entre todos y conviértelo en un hábito!

RECUERDA:

No estás sola, Dame tu Mano te acompaña

Nos pueden encontrar en:

Facebook: DAME TU MANO

E-mail: contactodametumano@gmail.com

Blog: dametumano-montevideo.blogspot.com

Contactos: Cristina Rodríguez, Presidenta
Sonia Waisrub, Secretaria

Cel.: 096.77.35.86

Cel.: 096.31.09.15

e-mail: crisdelacomercial@hotmail.com

e-mail: sonwais@yahoo.com.ar

NUESTROS INICIOS

Comenzamos en el año 2007 en la Unidad Departamento de Fisiatría de Mama las que somos hoy socias fundadoras.

Se sumó muchísima gente y en la actualidad 80% somos pacientes de CASMU.

A lo largo de todos estos años realizamos actividades en conjunto como las Jornadas de Difusión y Acercamiento, un puntal importante para nuestra Asociación, ya que nos permite interactuar con médicos especializados en diferentes áreas relacionadas con el cáncer de mama.

Realizamos, además, desde nuestros comienzos tareas de difusión y prevención en el Hall del Casmu II, haciendo que muchas mujeres y hombres conozcan nuestras vivencias en esa institución.

Hoy más que nunca agradecemos el apoyo que nos brinda el CASMU, eso nos permitió representar a Uruguay en el curso online "La voz del paciente en acción" organizado por la Fundación Laporte de la Universidad Autónoma de Barcelona y poder ingresar como miembro a Alianza Latina a partir de junio de 2013. Es una red fundada en 2006 con el objetivo de capacitar, profesionalizar y representar a organizaciones sin fines de lucro que apoyan a pacientes. Está formada por más de 60 miembros que operan en 20 países (17 de ellos en América Latina).

Por todo ello seguiremos trabajando en forma conjunta para poder apoyar y entre todos brindar una mejor calidad de vida a los pacientes que son diagnosticados con cáncer de mama.