

SABER

ES

PODER

N° 8, 2002



El cáncer del seno y las sustancias tóxicas en el medio ambiente

Por Carmen Ortiz, PhD

El 20 de febrero del 2002, el Comité de Salud y Servicios Humanos del Estado de California, dirigido por la senadora Deborah Ortiz, llevó a cabo una reunión informativa sobre las conexiones entre el cáncer del seno y las sustancias químicas tóxicas en el medio ambiente. Breast Cancer Action (BCA, Acción Contra el Cáncer del Seno) y varias otras organizaciones ayudaron a organizar el evento. Varios expertos informaron que existen fuertes pruebas de que el contacto con ciertas sustancias químicas tóxicas contribuye al desarrollo del cáncer del seno.

Yo tuve el honor de ser invitada a testificar en esta importante audiencia, que me dio no solamente una oportunidad para hablar sobre el cáncer del seno y las mujeres latinas, sino también el privilegio de estar con otras personas que luchan contra el cáncer del seno. Participé en un grupo de presentadores que explicó los efectos de esta enfermedad sobre las vidas de las mujeres. Yo les conté mi propia experiencia con el cáncer del seno, pero hablé sobretodo de otras mujeres latinas, especialmente las que no hablan inglés y tienen pocos ingresos.

Explicué que a pesar del trauma psicológico y físico que sufrí con el cáncer, yo contaba con muchas ventajas, como el seguro médico y los recursos económicos necesarios para sobrellevar mi experiencia con cáncer. Hablo inglés y esto me permitió obtener toda la información que necesitaba para tomar decisiones sobre mi salud y mi tratamiento. Si hubiera sido pobre, sin

seguro y sin información, mi experiencia con el cáncer del seno habría sido mucho más confusa y difícil. Explicué cómo la falta de buena información y otros obstáculos impiden que algunas mujeres latinas reciban exámenes para detectar el cáncer del seno.

También informé al comité que para muchos Latinos la falta de seguro

(sigue en la página 5)

La purificación de la leche materna: Una cuestión de derechos humanos

Traducido y adaptado del artículo en inglés por Sandra Steingraber, PhD

La pregunta no es si debemos alimentar a nuestros bebés con leche materna (la cual claramente es mejor, aunque contaminada con sustancias químicas) o con fórmula infantil (peor, pero libre de contaminación química). La pregunta es: ¿Qué debemos hacer para eliminar los contaminantes químicos de la claramente mejor leche materna? La pregunta tiene dos soluciones. Una tiene que ver con los cambios que las mujeres pueden hacer en su estilo de vida. La otra es la acción política.

El problema con la solución basada en el estilo de vida es que quita la responsabilidad a quienes crearon el problema (los fabricantes y usuarios de sustancias químicas que se acumulan en la leche materna) y la pasa a las nuevas madres, que ya están abrumadas con tanta responsabilidad. Esta solución tampoco tiene muchos beneficios. Por ejemplo, teóricamente, si uno come más alimentos frescos y evita los enlatados o preparados, esto debería reducir los contaminantes que se acumulan en el cuerpo. En este caso, se podría recomendar una dieta vegetariana a las

(sigue en la página 4)

ADENTRO

El trabajo de BCA

2

BCA y el medio ambiente

3

La leche materna (cont.)

4

Plan de cinco acciones

5

Información y servicios

6



El trabajo de BCA

Acción Contra el Cáncer del Seno (Breast Cancer Action – BCA) es una organización comunitaria dedicada a la eliminación del cáncer del seno. Sus fundadoras eran mujeres con cáncer del seno que se unieron para convertir su coraje en fuerza política. Más de 4,000 mujeres con cáncer del seno y sus simpatizantes son miembros de BCA. Somos voceras de las personas con cáncer del seno para inspirar y hacer los cambios necesarios para poner fin a esta epidemia. El cambio sólo es posible cuando se sabe la verdad. Con este fin, BCA ofrece información a toda persona que la necesite. Cada mes publicamos un boletín en inglés, y ofrecemos otro boletín y folletos informativos en español. Trabajamos con líderes comunitarios y políticos para hacerles comprender cómo es el vivir con cáncer del seno. Informamos sobre nuevos tratamientos. También promovemos una prevención verdadera y el acceso de todos a la atención médica. Estamos cambiando las políticas sobre el cáncer del seno al incluir en la toma de decisiones el punto de vista de personas afectadas. El vivir con cáncer del seno y el involucrarse al respecto implican ver claramente nuestros propios intereses. Hay que ver más allá de los titulares y el sensacionalismo para entender qué es lo que realmente está pasando. No son temas fáciles, pero si queremos que el cáncer del seno sea reconocido como la crisis médica nacional que en realidad es; si queremos

justicia para nuestras hermanas, nuestras hijas y nuestras familias, tendremos que armar un alboroto “que se escuche hasta en el cielo”.

Misión:

BCA es la vocera de personas afectadas por el cáncer del seno para inspirar y hacer los cambios necesarios para poner fin a esta epidemia.

Principios y valores fundamentales:

- ① Somos una organización de membresía.
- ② Honramos el compromiso de cada persona y la energía que invierten en nuestra misión.
- ③ No tenemos miedo de examinar todos los puntos de vista de todos los temas.
- ④ No nos dejamos comprar.
- ⑤ Decimos la verdad sobre lo que descubrimos.
- ⑥ Servimos a individuos al mismo tiempo que alcanzamos un público más amplio.
- ⑦ Valoramos los activistas comunitarios que luchan en todo el país y en todo el mundo para promover y hacer cumplir nuestra misión.
- ⑧ Motivamos a personas afectadas a que participen plenamente en la toma de decisiones relacionadas con el cáncer del seno.
- ⑨ Creemos que es vital que todas las personas tengan acceso a información.
- ⑩ Reconocemos que se necesitan cambios estructurales en la sociedad para poder realizar nuestra misión. ✖

Saber es Poder, el boletín de BCA

Este es el octavo boletín de BCA en español. Nuestro boletín en inglés es una publicación líder en EE.UU. que presenta el punto de vista de mujeres con cáncer del seno a las personas que toman decisiones sobre cómo estudiarlo y tratarlo. Es importante apoyar e informar de la misma manera a las mujeres latinas con cáncer del seno, a sus familiares y a otras personas que las apoyan.

Muchas veces las mujeres con cáncer del seno que hablan español no reciben toda la información que necesitan para tomar decisiones fundamentales sobre su tratamiento. Queremos darles los datos más recientes en su idioma para que ellas puedan sentirse bien informadas y seguras de sus decisiones. Presentaremos informes sobre la prevención, la detección y el tratamiento del cáncer del seno; materiales informativos; reuniones y actividades; recursos comunitarios; leyes y política; así como testimonios personales de mujeres con cáncer del seno.

Boletín

Carmen Ortiz, *Coordinación*
Rocky Schnaath, *Traducción al español*
Y.Day Designs, *Diseño gráfico*

Colaboración y revisión

Sonia Echeverry y Jairo Güiza

Proyecto Saber es Poder

Breast Cancer Action
55 New Montgomery St., Suite 323
San Francisco, CA 94105
415-243-9301 • Fax: 415-243-3996
Gratis: 877-278-6722
info@bcaction.org
<http://www.bcaction.org/Pages/GetInformed/SaberEsPoder.html>

ESTIMADAS LECTORAS:

¡Queremos escuchar su voz!

Si le gustaría compartir alguna experiencia o información con otras mujeres latinas con cáncer del seno, por favor escriba una carta o un artículo y con mucho gusto lo incluiremos en el próximo número de Saber es Poder.

Envíe su carta o artículo a: Carmen Ortiz, BCA, 55 New Montgomery St., Suite 323, San Francisco, CA 94105.



BCA y el medio ambiente

por Carrie Spector

Desde su inicio en 1990, BCA ha informado al público sobre las conexiones entre el cáncer y el medio ambiente, promoviendo la idea de tomar precauciones para proteger la salud de las personas (el principio de la precaución en la salud pública). Este concepto, que los profesionales médicos entienden como “primero, no hacer daño”, promueve el uso de métodos de producción que no sean peligrosos para el medio ambiente en lugar de métodos que sabemos (o sospechamos) que hacen daño.

BCA ha trabajado codo a codo con nuestros aliados en el movimiento medioambiental para asegurar que los legisladores y los investigadores tomen en cuenta las conexiones entre el medio ambiente y el cáncer. Junto con *Californians for Pesticide Reform*, *Health Care Without Harm*, *Toxic Links Coalition* y *Zero Dioxin Campaign*, hemos insistido en que el público sea informado sobre la relación entre los daños al medio ambiente y la salud de las personas, y que se tomen medidas para eliminar los daños.

Las corporaciones que se benefician de esta enfermedad han decidido llamar a octubre el “Mes de la conciencia sobre el cáncer del seno”. No debe sorprender que la publicidad sobre esta campaña, patrocinada por las grandes empresas, apenas mencione el medio ambiente. Pero BCA tiene muchos años colaborando con otras organizaciones para que el público recobre el mes de octubre como el mes de “Detener el cáncer en sus raíces”. Esto se puede hacer trabajando con los representantes municipales de

California para aprobar resoluciones que reconozcan los efectos sobre la salud que tienen las sustancias tóxicas arrojadas en el medio ambiente, y para que ellos se comprometan a reducir su uso. En el año 2000, publicamos un anuncio grande en el *New York Times*, en el que pedíamos a los lectores que hablaran con sus representantes políticos locales para crear juntos resoluciones similares con el fin de detener el cáncer en sus raíces.

BCA es una de las fundadoras de *Prevention First*, una coalición de organizaciones de salud y de mujeres que promueve el principio de la precaución y la prevención verdadera del cáncer del seno. En 2001 publicamos otro anuncio de una página entera en varios periódicos a lo largo de EE.UU. Este anuncio recordaba al público que la prevención verdadera del cáncer del seno nunca vendrá de una pastilla, sino de la reducción de la contaminación del aire, el agua y los alimentos.

El año pasado BCA invitó a la ecologista Sandra Steingraber a hablar en nuestra cuarta reunión comunitaria para activistas (*No More Silent Spring: Speaking Out About Breast Cancer and the Environment*) La Dra. Steingraber explicó que necesitamos organizarnos e insistir en un medio ambiente más limpio.

BCA también ha ayudado durante varios años a dirigir un “Recorrido a la industria del cáncer” que visita a empresas contaminadoras (como las compañías petroleras) y sus agencias de relaciones públicas en San Francisco, dando a conocer la conexión entre las ganancias corporativas y la epidemia del cáncer. Tenemos muchos años luchando

para cambiar la manera en que se usan los fondos de la venta de las estampillas del cáncer del seno. Queremos que parte de este dinero se use para investigar los efectos sobre la salud de la contaminación del medio ambiente.

Asimismo, en muchos congresos científicos BCA promueve el activismo medioambiental. En 1999 diseñamos un cartel sobre el principio de la precaución en la salud pública y lo presentamos en la reunión científica más grande del año sobre el cáncer del seno. BCA participó en el comité que organizó la primera cumbre sobre el cáncer y el medio ambiente, que tuvo lugar este año en Santa Cruz, California. Los participantes en la cumbre crearon recomendaciones que formarán parte de un informe que se entregará a los Centros para la Prevención y Control de Enfermedades de EE.UU.

BCA seguirá informando al público sobre las conexiones entre el cáncer y el medio ambiente.

Haremos todo lo posible para hacer que se tomen en cuenta estas conexiones al establecer normas sobre el uso y desecho de las sustancias tóxicas y al estudiar sus efectos sobre la salud de las personas. Pero necesitaremos su ayuda para lograr los grandes cambios que realmente se necesitan.

Para saber cómo usted puede apoyar nuestros proyectos para detener el cáncer en sus raíces, comuníquese con Kendra Klein (ella habla español) por teléfono al 415/243-9301 (o sin costo al 877/278-6722) o por correo electrónico a kklein@bcaction.org. ✉



La leche materna ...

(de la página 1)

nuevas mamás como una manera de proteger la pureza de la leche materna. Pero esta idea tiene pocas pruebas científicas. Aunque la leche materna de las mujeres que han sido vegetarianas toda la vida tiene menos contaminantes, cambiar la dieta durante el tiempo de lactancia no parece ayudar mucho. Estudios internacionales sobre la dieta indican una y otra vez que el vegetarianismo sólo logra reducciones importantes de los contaminantes en la leche materna si la mujer se limita a comer vegetales y sigue esta dieta por mucho tiempo. Esto no es de extrañar si recordamos que la mayor parte de la grasa (que es donde se acumulan las sustancias químicas) de la leche materna se produjo ya hace mucho tiempo y no durante la lactancia.

Aunque comenzara una dieta vegetariana estricta 10 años o más antes de embarazarse, esta dieta podría no ser la mejor para la mujer durante el embarazo. Yo misma era una vegetariana feliz antes de mi embarazo, pero durante el primer trimestre no podía ver ni en pintura los granos, los frijoles, las nueces y las verduras. Pasaron varias semanas en que las proteínas que toleraba eran los huevos, la leche de vaca y las chuletas de puerco. Yo no necesitaba un sermón sobre las glorias del tofú. Necesitaba saber si los niveles de dioxina en los huevos, la leche y el puerco eran o no peligrosos para las mujeres embarazadas o que pronto estarían dando pecho.

La sugerencia de bombear y tirar la primera leche materna para eliminar

los contaminantes es aún más drástica. En este caso, muchos estudios demuestran que entre más leche materna se elimine del seno, menos contaminación contiene la leche producida después. En la vida real, esta recomendación es difícil de poner en práctica y hasta puede hacer daño. La nueva madre pasaría horas entre amamantamientos bombeando y tirando la leche en lugar de dormir y satisfacer otras necesidades. Este método produce un intenso dolor de pezón, y tanto bombeo hace que la madre produzca mucha más leche de la que el bebé necesita. Además, la idea

Bueno, consideremos ahora la otra opción para purificar la leche materna: la acción política.

de tratar su propia leche como si fuera una sustancia tóxica sería insoportable psicológicamente para la mujer.

Cuando nació mi hija, yo bombeé y amamanté para producir más leche hasta que ella tuviera más interés en tomar pecho. Siempre recordaré esta experiencia como lo más extremo de todo lo que he tenido que hacer como mamá. Jamás lo recomendaría como método para desintoxicar la leche materna.

Algunas mujeres se preguntan si deberían tratar de protegerse al amamantar solamente durante las primeras semanas y luego cambiar a la fórmula, antes de que se acumulen muchas sustancias químicas en su cuerpo. Pero la leche materna está más contaminada al comienzo de la lactancia y se vuelve menos contaminada con el paso del tiempo.

Asimismo, aunque la fórmula misma esté libre de contaminantes químicos, este no siempre es el caso del agua que se usa para mezclarla. En muchas

partes del medio oeste de EE.UU., los bebés que toman fórmula están expuestos a grandes cantidades de herbicidas y fertilizantes de nitratos al mezclarse la fórmula con el agua del grifo. Las plantas de tratamiento de agua no pueden filtrar y eliminar estos contaminantes. El seno de la madre sí puede filtrarlos. (La fórmula líquida ha sido filtrada con un método especial para quitar las sustancias químicas agrícolas, pero es mucho más cara que la fórmula en polvo.)

También hay que considerar el envase. La piel humana no contiene materiales tóxicos. En cambio, los biberones de plástico (especialmente los hechos con policarbonatos) sueltan sustancias químicas que contaminan el líquido que

llevan dentro (leche, jugo, etc.). Estas sustancias cambian el funcionamiento de las hormonas en el cuerpo. Por lo tanto, en la vida real, el uso del biberón no es tan libre de contaminantes como uno pensaría al leer los ingredientes del envase.

Existe un método realmente esperanzador para desintoxicar la leche materna: el tener los niños a temprana edad, tener muchos y tenerlos uno tras otro. Los estudios comprueban claramente que este estilo de vida puede reducir enormemente los contaminantes en la leche materna de todas las mujeres. Me imagino que no soy la única en considerar que este método tiene un precio personal muy alto para evitar la continua contaminación de los alimentos.

Bueno, consideremos ahora la otra opción para purificar la leche materna: la acción política. Todas las evidencias indican que este método sí funciona. Las reducciones dramáticas de algunos

(sigue en la página 6)



Las sustancias tóxicas ... (de la página 1)

médico es un obstáculo enorme para recibir atención médica. Según Health Care for All (Atención Médica para Todos), en 1999 el 40% de los latinos en California no tenían seguro médico, en comparación con el 22.3% de la población general del estado. Hay más mujeres latinas sin seguro (30%) que personas de cualquier otro grupo étnico, a pesar de que muchas de ellas tienen trabajo o viven con alguien que trabaja.

Informé al comité que las personas que cosechan nuestras frutas y verduras son especialmente afectadas por la falta de seguro médico y por el contacto con pesticidas dañinos. El campesino medio en EE.UU. gana entre \$6,000 y \$8,000 al año. La mayoría no tiene seguro médico, vacaciones pagadas, licencia por enfermedad ni plan de pensión. De las más de mil millones de libras de los ingredientes activos de los pesticidas usados en EE.UU., gran parte (el 80%) se usa en la agricultura. La Agencia de Protección del Medioambiente calcula que cada año unos 300,000 campesinos (mujeres, hombres y niños) son envenenados por pesticidas en este país. Ellos sufren dolores de cabeza, cansancio, náuseas y dolor de pecho. Un estudio publicado en marzo del 2002 por The Associated Press reporta que los campesinos latinos tienen más casos de cáncer del cerebro, leucemia y cáncer del estómago, y que entre las campesinas latinas hay más casos de cáncer uterino que entre otras mujeres latinas en California.

Yo siempre sabía que vivíamos en un mundo tóxico, pero no me había dado cuenta de la gravedad del problema

hasta que escuché el testimonio del Dr. Richard J. Jackson, Director del Centro Nacional de Salud Medioambiental de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Al hablar sobre los contaminantes que se han encontrado en la leche materna, él dijo, “Si la leche materna se vendiera en el mercado, más de la mitad no cumpliría con los requisitos de la FDA”. A pesar del número de sustancias químicas en la leche materna, el Dr. Jackson no

La leche materna sigue siendo “el alimento perfecto” que brinda a los bebés nutrientes importantes.

quiso dar la impresión de que las mujeres deban dejar de amamantar a sus hijos. Él cree que la leche materna sigue siendo “el alimento perfecto” que brinda a los bebés nutrientes importantes, “pero sería mejor si no tuviera tantas sustancias químicas”.

Un logro importante de la reunión fue la presentación de un informe preparado por Breast Cancer Action y el Breast Cancer Fund sobre la conexión entre las sustancias químicas

y el cáncer del seno (*State of Evidence: What is the connection between chemicals and breast cancer?*). El informe explica las evidencias actuales de la relación entre las sustancias tóxicas en el medioambiente y el cáncer del seno. Basándose en estas evidencias, el informe ofrece un plan de cinco puntos para reducir las sustancias tóxicas en el medioambiente (ver abajo).

Nosotros como consumidores debemos fijarnos más en lo que compramos y tratar de escoger productos más saludables. Como ciudadanos debemos insistir en que nuestros representantes políticos obliguen a las compañías a usar métodos beneficiosos tanto para nuestros cuerpos como para el medioambiente. Como dijo el Dr. Jackson, “Las personas no pueden estar saludables en un ambiente no saludable”.

Para recibir una copia (en inglés solamente) de *State of Evidence: What is the connection between chemicals and breast cancer?*, por favor llame a la oficina de Breast Cancer Action. ✖

Plan de cinco acciones

- ① Ir eliminando el uso innecesario de sustancias químicas tóxicas.
- ② Crear leyes de libertad de información y hacer cumplir las leyes actuales que protegen el medio ambiente.
- ③ Comprar productos saludables. Los gobiernos locales, estatales y federal deben poner el ejemplo ante las personas y empresas, prefiriendo comprar los productos que sean más beneficiosos para el medio ambiente.
- ④ Incentivar a las empresas para que dejen de usar sustancias químicas peligrosas en sus productos y fábricas y adopten prácticas de negocios que sean más saludables para el medio ambiente.
- ⑤ Vigilar la calidad de la leche materna con un extenso programa comunitario que identifique las sustancias químicas presentes en la leche materna, como también las regiones de mayor contaminación, e inicie un plan para eliminar estos contaminantes. ✖

INFORMACIÓN Y SERVICIOS EN ESPAÑOL

información y referencias

- ✉ En Acción Contra el Cáncer
415-476-6941
- ✉ Organización Nacional de la Salud de la Mujer Latina
510-534-1362
- ✉ Servicio informativo gratuito del Instituto Nacional del Cáncer
1-800-4CANCER
- ✉ Latina Breast Cancer Agency
415-584-3444
- ✉ Organización Nacional Y-Me 1-800-986-9505

- ✉ Centro de Recursos para Mujeres con Cáncer Berkeley 510-548-9272 (grupos de apoyo)

terapias naturales para mujeres en tratamiento

- ✉ Clínica Complementaria de Charlotte Maxwell
510-601-7660

grupos de apoyo

- ✉ Círculo de Vida San Francisco
415-648-9423

proyectos de ley

- ✉ Coalición Nacional Sobre el Cáncer
202-296-7477

exámenes de detección para mujeres de bajos ingresos

- ✉ Programa de Detección Temprana del Cáncer del Seno
1-800-511-2300
- ✉ Servicios de Cáncer del Seno y del Cuello del Útero
415-581-2438 Sonia Echeverry

Si usted tiene acceso a una computadora y desea leer los números anteriores de Saber Es Poder, ahora los puede encontrar en Internet: <http://www.bcaction.org/Pages/GetInformed/SaberEsPoder.html>

La leche materna ...

(de la página 4)

contaminantes clave en la leche materna desde 1970 son consecuencia directa de la prohibición del uso de DDT, la imposición de normas más estrictas, el cierre de incineradores, la reducción de emisiones tóxicas, la negación de permisos para construir incineradores, la creación de leyes para informar al público, los programas de reciclaje y la vigilancia del cumplimiento de estas normas y leyes.

En resumidas cuentas, las madres que amamantamos tenemos una deuda muy grande con miles de personas anónimas de todas partes del mundo que han trabajado durante los últimos 30 años para eliminar la contaminación tóxica en sus raíces. Estas personas incluyen abogados, trabajadores de salud pública, periodistas, médicos, políticos, científicos, los encargados de crear normas medioambientales, ingenieros medioambientales y agricultores orgánicos. También incluyen personas comunes y corrientes que tomaron la iniciativa de organizar, agitar, escribir cartas y artículos, testificar en audiencias públicas,

demandar, firmar peticiones, hablar con sus vecinos, manifestarse en la calle, hacer plantones y aumentar la conciencia sobre las sustancias químicas tóxicas. Gracias a sus esfuerzos pasados, la leche que hoy damos a nuestros niños está más pura.

La manera como nosotras podemos pagar esta deuda y continuar el proceso de desintoxicación es seguir luchando. **La necesidad más urgente es exigir el uso de productos no tóxicos en lugar de las sustancias químicas, como los agentes antiinflamables a base de PBDE que siguen acumulándose en cantidades cada vez mayores en la leche materna.**

Debemos pedir que los polutantes orgánicos persistentes (POP) se prohíban en todo el mundo para que no acaben en los senos de las madres. Debemos vigilar de cerca las 44,000 instalaciones en Norteamérica que sabemos que generan dioxina. Necesitamos recordar a todos (amigos, vecinos y líderes políticos) que tarde o temprano todos los productos químicos tóxicos que se acumulan en los alimentos que comemos alcanzarán sus más altas concentraciones en la leche materna humana.

Al mismo tiempo, también debemos insistir en que la lactancia materna es un sacramento de la maternidad que no se puede describir solamente en términos matemáticos de riesgos y beneficios. Al ver al amamantamiento como una cuestión de derechos humanos, evitamos las conversaciones sobre la lactancia contra el biberón. En estas conversaciones se nos trata de convencer de que nos callemos y que de una vez nos decidamos a dar pecho o a cambiar a la fórmula.

La contaminación química reduce los beneficios de la leche materna así como su capacidad de promover la curación y el desarrollo del cerebro y del sistema inmune. A pesar de estos problemas, el amamantamiento todavía tiene más beneficios que riesgos. Al mismo tiempo, la contaminación de la leche materna limita el derecho del niño a realizarse plenamente como ser humano, a comer alimentos saludables y a sentirse protegido.

Del libro Having Faith: An Ecologist's Journey to Motherhood, (Tener fe: La experiencia de una ecologista con la maternidad) por Sandra Steingraber. Todos los derechos reservados © 2001. Reimpreso con el permiso de Perseus Publishing, integrante del Perseus Books Group. Todos los derechos reservados. ☺