UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Estas mujeres saben y enseñan cómo "navegar" en el sistema de salud

## Programa dirigido a pacientes con cáncer de mama

8 MAR 2018 Sociedad

La cobertura por hospital varía del 80% al 100%. Esto se traduce entre 7.000 acompañamientos en un año y de 9.000 a 10.000 llamadas realizadas. Foto: cortesía del proyecto.

Cada año, 1000 mujeres costarricenses inician su recorrido por salas de hospital con un atemorizante diagnóstico: cáncer de mama. Pero desde el 2011 no están solas en el proceso, hay otras mujeres que navegan con ellas en las tempestades de la curación.

El **proyecto de Acción Social "Mujeres que Salvan Vidas: Modelo de Navegación de Pacientes en Hospitales Nacionales y Regionales. 2016-2018**" de la Universidad de Costa Rica (UCR), trabaja **interinstitucionalmente con la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS).**

Su objetivo es mejorar la calidad de vida de pacientes con cáncer de mama, mediante la **formación de personas que las ayuden a "navegar" con más facilidad por el sistema de salud**, por eso se llaman **navegadoras.** El apoyo funciona en los Hospitales Calderón Guardia, San Juan de Dios, San Rafael de Alajuela, San Vicente de Paúl, México y de la Mujer.

Marianela Salazar Ugalde, docente de Salud Pública y coordinadora técnica del proyecto, explica que la labor de las navegadoras ayuda tanto al sistema de salud como a las pacientes y sus familias, porque colabora en evidenciar y solucionar sus necesidades.

El **trabajo de las navegadoras es totalmente voluntario y varía entre medio día o una jornada completa**, aunque hay quienes donan mucho más. El **proceso de formación para convertirse en acompañante dura entre seis y ocho meses**, pues se les capacita en temas como atención psicosocial, cuidados quirúrgicos y trabajo social.

Actualmente hay 93 personas navegadoras activas, 91 son mujeres y la mayoría fueron diagnosticadas con la enfermedad o tuvieron un familiar que la tuvo. Esto es muy importante, porque conocen el centro de salud y el proceso que enfrentan las pacientes.

Durante el Taller de Autocuidado las navegadoras realizaron materiales gráficos con sus percepciones sobre el proceso de navegación. Foto: cortesía del proyecto.

En 2017 se formaron 82 y en lo que va de 2018 se han graduado 43. “Al ser sobrevivientes en su mayoría, algunas han tenido recaídas y han tenido que dejar el proyecto por lo menos de forma momentánea”, explicó Salazar.

**Costa Rica tiene las tasas de prevalencia, incidencia y mortalidad más altas de Centroamérica en cáncer de mama**. Según el Registro Nacional de Tumores la incidencia aumentó un 63 % de 2000 a 2013, mientras que la mortalidad un 43%.

> “Tuve la experiencia en días pasados de llamar a una pacientita para darle de alta de nuestro proyecto y me contestó la hija y me dijo que la señora había fallecido hace una semana. Fue algo terrible”, cuenta Rosibel Gamboa Hernández.

Gamboa es navegadora del Hospital de la Mujer y entró al programa después de hacerse una mamografía, cuyo resultado fue favorable. Desde entonces logró incluir a una prima y a su consuegra, en lo que califica como un proyecto maravilloso. “En el sentido figurado, porque igual recibir una paciente diagnosticada con cáncer de mama no es nada fácil”, aclara.

Para Clara Rojas Corella, diagnosticada en 2017, las navegadoras han sido una ayuda invaluable. Su familia opina lo mismo y ella asegura que se ha creado un muy buen vínculo entre todos. “Es lo mejor que le puede pasar a uno en ese momento, que alguien lo apoye de esa manera. Ellas le explican que uno no tiene que tener miedo, que eso es algo bueno para uno, para la sanación”, aseguró.

“Uno se da cuenta con ese acompañamiento semanal o mensual, con cada una de esas citas, que nosotros sí salvamos vidas. Que ellas, las navegadoras, salvan la vida de cada una de esas pacientes. Porque reconocen sus aflicciones, porque las apoyan, porque les dan ánimo y en un caminar tan duro como es el cáncer, esto se transforma en una cantidad de luz y de esperanza que no tiene nombre”, concluyó Marianela Salazar.

**Si alguna persona desea convertirse en navegadora, puede dirigirse a los gestores del proyecto en los hospitales o llamar a la Escuela de Salud Pública al 2511-8263.**

Angélica Castro Camacho
**Comunicación de Extensión Docente, Vicerrectoría de Acción Social**
maria.castrocamacho@ucr.ac.cr

**Etiquetas:** mujeres, salud, cancer de mama, hospital calderon guardia, hospital san juan de dios, hospital san rafael de alajuela, hospital san vicente de paul, hospital mexico, hospital de la mujer, navegacion, pacientes, .