El buceo después de un cáncer de mama

«Nunca había visto un mar tan azul ni tantas cosas hermosas en el océano como cuando hice mi primera inmersión después de que me diagnosticaran un cáncer. Ahora que he superado la enfermedad, valoro muchas cosas a las que antes no daba ninguna importancia.»

Uno de cada tres casos de cáncer diagnosticado a una mujer es un cáncer de mama. De acuerdo con las estadísticas del sitio www.breastcancer.org, las cifras van en aumento.

Cada dos minutos se diagnostica un cáncer de mama a una mujer estadounidense. Según los cálculos, en 2005 se diagnosticaron 212.000 nuevos casos de cáncer de mama invasivo y 58.000 nuevos casos de cáncer de mama no invasivo.

Y, de acuerdo con la misma estadística, 40.000 mujeres murieron a causa de la enfermedad en Estados Unidos el mismo año.

La incidencia de cáncer de mama ha pasado de una de cada 20 mujeres en 1960 a una de cada ocho en la actualidad.

En un número anterior de Alert Diver examinamos la aptitud para el buceo de las mujeres a las que se había diagnosticado un cáncer de mama.

Después, realizamos una encuesta anónima en la que preguntamos a las participantes si se les había diagnosticado un cáncer de mama y, en caso afirmativo, si estaban en tratamiento o ya lo habían recibido.

Cuarenta y dos mujeres que enviaron sus cuestionarios completos se habían sometido a diversos tratamientos, desde una tumorectomía mamaria o una mastectomía total hasta la quimioterapia o la radioterapia. Las mujeres, de entre 36 y 66 años, brindaron unos datos muy variados y respuestas esclarecedoras. Hemos querido reflejar algunos de sus comentarios en este artículo.

«Cuando me diagnosticaron el cáncer ni siquiera sabía si iba a sobrevivir, y mucho menos bucear.

Ahora, mi lema es: ¡Disfruta de cada momento!»

Las estimulantes respuestas de estas mujeres nos proporcionaron informaciones prácticas y útiles sobre el modo en que afrontan la enfermedad y sobre su deseo de practicar lo antes posible un deporte que aman y del que, prácticamente, dependen. La seguridad en el buceo es una prioridad para estas mujeres, que nos demuestran que haber padecido un cáncer de mama no impide llevar una vida normal y disfrutar de las cosas sencillas.

«El buceo me relaja mucho y, de algún modo, sé que mientras pueda seguir practicándolo me encontraré bien.»

En la misma encuesta, se plantearon algunas dudas. Por ejemplo, si el buceo puede representar un problema para una persona que presente linfedemas*. Sorprendentemente, el 12% de las participantes refirieron que el buceo les había ayudado a reducir estos edemas, si bien una de ellas advirtió de que levantar el peso del equipo de buceo puede agravarlos. En caso de que se necesite una ayuda adicional, la hinchazón puede reducirse con prendas de presoterapia.

En otra encuesta se pregunta si los implantes mamarios colocados después de una mastectomía pueden suponer un problema de flotabilidad. Una buceadora indica que, en caso de que la flotabilidad varíe después la intervención quirúrgica, puede ser de ayuda asegurarse de que el traje de buceo se adapta correctamente al cuerpo.

De acuerdo con los resultados de un estudio del Dr. Richard Vann, Vicepresidente de Investigación de DAN America, que analizó la entrada de gas inerte en implantes mamarios reproduciendo en un laboratorio los efectos de distintas profundidades y tiempos de inmersión, los implantes no cambian de forma ni absorben gas y, por lo que a respecta a estas variables, no son contraindicaciones para el buceo. Otra de las cuestiones mencionadas por las participantes en la encuesta es si el estado de confusión mental que puede producir la quimioterapia supone un riesgo.

Una de las mujeres más preocupadas por la seguridad indica, en relación con los signos que aparecen

después de la cirugía: «Cuidado con los efectos psíquicos (problemas de atención, confusión mental, pérdida de memoria o dificultades para pensar con claridad) que presentan algunas pacientes después de la quimioterapia. No es conveniente bucear si se encuentran disminuidas la memoria, la capacidad para tomar decisiones y la habilidad para seguir series de indicaciones».

Otras participantes hacen hincapié en el riesgo de infección con los cortes y los rasguños. Algunos de los consejos que ofrecen son mantenerse en forma, cuidar la alimentación y escuchar los mensajes que envía el cuerpo. «Pregunte a DAN. Su respuesta no sólo fue de ayuda, sino que me tranquilizó enormemente.»

Al preguntar en nuestra encuesta acerca de los consejos sobre el buceo que habían dado los médicos, nos alegró saber que ninguno de ellos había recomendado no volver a practicarlo. En su mayor parte, el médico dijo que, una vez cicatrizadas las heridas, la paciente podría volver a bucear si se sentía con fuerzas. Varias participantes indican que su médico les recomendó esperar hasta haber completado la quimioterapia y la radioterapia, y otras señalan que ni siquiera preguntaron a sus médicos sobre este aspecto.

En su cuestionario, una participante afirma que realizó la primera inmersión 10 días después de haberse sometido a la mastectomía, mientras que otra explica que su médico le dio permiso para bucear una semana después de la operación. Las buceadoras de la encuesta esperaron entre 0 y 48 meses antes de retomar las inmersiones. En las preguntas sobre las limitaciones físicas causadas por el cáncer, el 20% indica que se cansan con mayor facilidad, el 16%, que tienen menos movilidad en los brazos debido a la cirugía, y el 2%, que sienten dolor. Antes de volver a bucear, el 80% había empezado a realizar ejercicios programados para mejorar su condición física.

Debido a que las cicatrices que dejan las intervenciones quirúrgicas pueden reducir la amplitud de movimientos, puede ser necesario seguir un programa de fisioterapia para recuperar la forma física antes de empezar a bucear de nuevo.

«Mi médico no consideró necesario recomendarme fisioterapia después de la intervención. Sin embargo, me puse en contacto con DAN y me aconsejaron consultar a un fisioterapeuta para recuperarla la fuerza y la amplitud de movimientos en el brazo del lado operado. Creo que ha sido la mejor decisión que he tomado después de mi operación y, sin duda, me ayudará a bucear mejor el futuro. Quiero dar las gracias a DAN.»

Antes de plantearse volver a realizar inmersiones, es necesario esperar a que cicatricen las incisiones realizadas en la intervención para prevenir las infecciones. Además, algunos fármacos utilizados en la quimioterapia entrañan riesgos que deben evaluarse, entre ellos efectos secundarios como lesiones pulmonares y cardiacas.

Por otra parte, debe recordarse que el cáncer puede extenderse a los pulmones y predisponer a sufrir una aeroembolia. Por consiguiente, es recomendable someterse regularmente a un examen médico en el que se preste especial atención a los aspectos relacionados con el buceo. Impedir que el cáncer supedite el futuro es importante, pero la prioridad es la seguridad en el buceo.

Hemos recibido testimonios increíbles sobre el buceo y la fuerza que demuestran las mujeres al tomar decisiones sobre sus vidas y sobre las actividades que más les llenan. Esta respuesta sobre los beneficios de la práctica continua del buceo hace referencia al placer de realizarlo junto con familiares o amigos: «He podido disfrutar de este deporte junto con mi marido, quien me animó durante el tratamiento a sacar lo mejor de mí.»

Las mujeres afirman que no quieren que el cáncer de mama controle sus vidas, y su regreso a las inmersiones demuestra que no les ha impedido seguir llevando las riendas de su vida. Y vivir es la palabra clave. El buceo puede contribuir a la curación física y emocional y proporciona una conexión espiritual.

«Me encanta la paz y la sensación de apertura que siento al bucear. No hay teléfonos ni nadie con quien deba hablar. Siento que es algo natural y puro, es la obra de Dios.»

Otra respuesta lo expresa de modo más sucinto: «El buceo es necesario para mi salud mental».

Estamos muy agradecidos a todas las mujeres que respondieron a nuestra encuesta. Esperamos que sus observaciones, sus consejos y sus reflexiones sirvan de inspiración a otras muchas mujeres para enfrentarse al mismo reto que ellas.

*Hinchazón que aparece principalmente en tejidos cutáneos. La mayoría de los linfedemas que sufren las mujeres que sobreviven al cáncer de mama se localizan en los brazos, y aparecen como consecuencia de la obstrucción o la extirpación de vasos o ganglios linfáticos.