

GraZie®

MAGAZINE DIGITAL



ONCOLOGÍA AVANZADA

Dra. Elisabeth Arrojo



GraZie MAGAZINE *Una revista humanizadora*

SUSCRÍBETE EN: www.graziemagazine.com



graziemagazine



@grazie_magazine



graziemagazine

ONCOLOGÍA AVANZADA

Dra. Elisabeth Arrojo

Cum Laude

Elisabeth Arrojo, desde pequeña tuvo muy claro que quería ser médica; le intrigaba el funcionamiento del cerebro y, pensó en ser neurocirujana.

Comenzó a cursar sus estudios de medicina en la Universidad de Navarra, donde el trato humano y la cercanía con los pacientes era algo que se tenía muy en cuenta. Aquí es elegida como la única alumna interna del departamento de Neurocirugía.

Más tarde se traslada al Hospital Central de Asturias, donde realiza su programa de formación como médica especialista en oncología radioterápica, finalizando con la calificación de excelente.

Tras terminar su formación como especialista en oncología, comienza a trabajar en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, donde, en enero de 2014, desarrolló una técnica pionera para el tratamiento del cáncer de mama que disminuye el número de sesiones de tratamiento radioterápico de treinta y tres que se realizaban convencionalmente (unas siete semanas de tratamiento), a una única sesión, que se realiza de manera ambulatoria y que consigue, además, disminuir la dosis de radiación que reciben los tejidos sanos.

Esta técnica, que lideró la Dra. Arrojo en Valdecilla en el año 2014, ha continuado utilizándose en dicho hospital hasta la fecha, habiéndose tratado en la actualidad más de setenta pacientes, sin poner el riesgo del control de la enfermedad y disminuyendo, además, las toxicidades derivadas del tratamiento radioterápico.

Más tarde, la Dra. Arrojo desarrolla su labor profesional en EE. UU., tras ser pionera en esta técnica para mejorar el tratamiento del cáncer de mama, siendo reconocida como «persona extraordinaria en las ciencias».

Es en el prestigioso hospital estadounidense 21st Century Oncology de Michigan donde la Dra. Arrojo se traslada para formar parte del equipo médico. Aquí desarrolla su carrera profesional como coordinadora de investigación hasta junio de 2017, compartiendo su labor junto a grandes profesionales como el Dr. Álvaro Martínez, Frank Vicini o Larry Kestin.

La Dra. Elisabeth Arrojo es tutora de la Sociedad Europea de Oncología Radioterápica (ESTRO) y profesora del Máster Internacional de Oncología Intervencionista. Además, es miembro de la Sociedad Española de Radioterapia, la Sociedad Americana de Braquiterapia y de la Sociedad Europea de Oncología.

Es doctora *cum laude*, tras haber realizado la lectura y defensa de su tesis doctoral sobre protección uretral en el tratamiento del cáncer de próstata con radioterapia. También es miembro del Comité de Ética e Investigación de Cantabria (CEIm). Tiene un máster en Gestión Sanitaria y es experta en dolor y nutrición oncológica. En el hospital de Valdecilla está liderando el desarrollo de una guía nutricional para pacientes con tratamientos oncológicos.

En septiembre de 2019, ha sido nombrada presidenta de la Sociedad Internacional de Hipertermia Clínica (ICHS).

GÍA DIA



En la actualidad, la Dra. Arrojo es la principal investigadora en los estudios que se están desarrollando con oncothermia en la sanidad pública española. El hospital de Valdecilla es el único hospital público que tiene esta tecnología disponible y es donde ella realiza su labor profesional.

Oncothermia: Hipertermia avanzada que produce un calor inhomogéneo que conlleva la muerte de las células cancerígenas mediante un proceso de apoptosis.

Tratamiento selectivo dirigido únicamente contra las células cancerígenas, sin riesgo de efectos secundarios significativos para el paciente.

Disminuye la hipoxia de los tejidos tumorales malignos, haciéndose así más sensibles a los tratamientos de radioterapia. Aumenta el flujo sanguíneo al tumor, mejorando la distribución y eficacia de la quimioterapia. La oncothermia actúa de manera sinérgica con la quimioterapia y la radioterapia.

La Salud está en nuestras manos

Hablamos de salud, de nuestro bien más preciado, y lo hacemos con la Dra. Elisabeth Arrojo, una profesional de la salud incansable que no deja de investigar para encontrar soluciones y erradicar, si es posible, algunas de las enfermedades que en pleno siglo XXI nos invaden cada vez más. Con ella hemos sabido que científicamente está comprobado que si aprendemos a gestionar las emociones, podemos enfermar menos, porque nuestros hábitos de vida y nuestra parte emocional tienen relación directa con la causa de las enfermedades inmunes. Esta es una noticia formidable, porque hoy mismo podemos dar comienzo a otra forma de gestionar nuestras emociones para tener mejor salud y, a la vez, ser más felices.

«El mundo hay que cambiarlo haciendo cosas»

Palabras de la Dra. Elisabeth Arrojo; ella no para de hacer cosas para ayudar a los demás.

Elisabeth Estefanía Arrojo es una mujer imparable, madre y esposa, una mujer a la que mueven las emociones, una mujer valiente que no se deja cautivar por la corriente de la mayoría, sino que busca más allá, siempre implicándose en proyectos novedosos y sin parar de investigar, convencida de que la mejor respuesta siempre está por descubrir. Una mujer muy humana que disfruta de su profesión, que elige siempre un trato muy cercano con sus pacientes.

La Dra. Arrojo nos dice: **«Yo siempre he querido hacer no solo lo que está demostrado, sino que he querido hacer más cosas».**

Ella es consciente de que su felicidad no está en tener un trabajo en uno de los hospitales más prestigiosos a nivel mundial, por ello, antepone su trabajo en el hospital de Michigan y se vuelve a España. La salud y el bienestar de su familia, el estar cerca de los suyos en momentos delicados, estaba por delante de su trabajo, aun sabiendo que las oportunidades al volver no serían las mejores.

Elisabeth Arrojo elige estar bien en lo personal y nos dice: «Aunque sabía que trabajar en EE. UU. era una oportunidad única y me hacía muy feliz triunfar en el ámbito profesional, ante todo elijo estar bien conmigo misma. Si yo no estoy bien en lo personal, no estoy bien para trabajar ni puedo investigar ni puedo ayudar a los demás, para mí esto es la base. Cuando uno está bien, no hay que tener miedo, porque todo se va a ir dando».

Volver en 2017 de nuevo a España supuso un antes y un después en la vida de la Dra. Elisabeth Arrojo.



Reconoce: «Creo mucho en el destino y soy consciente de que este me ha llevado a encontrarme con personas en el lugar y el momento justo y no ha sido por casualidad. A veces suceden cosas que no te gustan mucho, sin embargo, sé, que todas las cosas pasan por algo. Elegir entre el corazón y la razón es difícil, de hecho, la razón me llevó a EE. UU. y el corazón me trajo de vuelta a España, pero lo fundamental en esta vida es ser feliz. Yo estoy agradecida de todo lo que me ha pasado. Ahora soy consciente de que todo lo que he hecho, lo que he aprendido aquí y fuera de España, ahora me lleva a liderar esta nueva técnica, la oncothermia, dentro de la sanidad pública española. Después de muchas y muy lentas negociaciones, hemos conseguido que se instale esta máquina en el hospital de Valdecilla, Santander, aunque es cierto que una máquina da para muy poco. Por ello, comienzo a dar pasos para traer esta técnica a Madrid y poder llegar a más pacientes. Ahora estamos en contacto con especialistas de otros hospitales para hacer estudios en común y poder avanzar juntos».

Hemos sabido que esta técnica (la oncothermia) ya se está utilizando con éxito en otros hospitales públicos de Europa, sin embargo, aquí, en España, la implantación de estas máquinas dentro de la sanidad pública se está demorando, no sabemos los motivos.

La Dra. Arrojo, pese a vivir y trabajar fuera de Madrid, elige esta ciudad para montar INMOA, con el objetivo de cambiar el curso de los pacientes oncológicos. En INMOA se cuida, por encima de todo, el trato humano y personal, importantísimo para la mejora de la enfermedad.

INMOA es el primer centro de oncothermia en España, dirigido por la oncóloga que lidera los estudios con esta tecnología en la sanidad pública española. Elisabeth nos dice: «Para mí, liderar estos estudios está siendo muy gratificante, porque estamos teniendo muy buenos resultados. Cuando echo la vista atrás y observo que todo mi bagaje me ha traído hasta aquí, no puedo estar más feliz. Ojalá esta técnica empecemos a tenerla pronto en otros hospitales de España».

QUE TU CORAJE SEA MAYOR QUE TU MIEDO

Dra. Elisabeth Arrojo, ¿cómo te describirías?

—Yo me describo siempre como una mujer emprendedora y un poco valiente. Me gusta mucho luchar por lo que creo. Cuando uno confía en algo y trabaja por ello, al final las cosas salen. Me encanta el involucrarme en proyectos nuevos y experimentar sensaciones que solo se tienen cuando uno es emprendedor.

También soy una persona muy familiar y necesito mucho el trato con los demás.

Dra. Arrojo, ¿están relacionadas las emociones con la salud?

—Sí.

Está demostrado científicamente, esto no es una sensación. De hecho, tiene que ver mucho con todas las enfermedades inmunes y con la oncología en concreto. A menudo nos preguntamos porqué hay cada vez más casos de cáncer, más enfermos; es cierto que esto tiene mucho que ver con los hábitos de vida y con la parte emocional. Hoy en día vivimos mucho estrés crónico, que es el estrés malo. Podríamos diferenciar dos tipos de estrés: el agudo (bueno),

que te activa en algo puntual para salir con agilidad de una situación; es un estrés que te ayuda. Y luego está el estrés crónico (malo); este es patológico y hace que durante días, meses e incluso años le estés dando vueltas a determinadas situaciones y haciéndote daño. Este sufrimiento que se prolonga durante tanto tiempo está demostrado científicamente que influye de manera directa en nuestro sistema inmune.

Nuestras células, cuando se dividen, tienen una parte en el ADN que es un grupo de proteínas llamados telómeros, y cada vez que se van dividiendo estos telómeros se acortan y se van haciendo más pequeñitos, es como si se muriesen. El estrés crónico afecta a esta parte y está demostrado que influye en la aparición del cáncer.

Por ello, los oncólogos debemos tener muchísima sensibilidad con los pacientes y nunca tener una conducta distante, porque las emociones de ellos van a influir y mucho en su pronóstico, y en cómo va a ir su enfermedad.

El cuidar la parte emocional de los pacientes debería ser una parte más de la medicina, algo a revisar, igual que se revisa el colesterol o el azúcar.



INMOA
Instituto médico de oncología avanzada



En el hospital de Valdecilla tenemos un programa llamado Programa de Primer Impacto, y lo primero que hacemos cuando nos llega un paciente con cáncer, es que le vea una psicóloga o psicólogo. Este es el primer paso para el tratamiento.

Eres la única médica especialista en oncología de España, con acreditación por la Sociedad Americana de Ozonoterapia. ¿Qué quiere decir esto?

__De EE. UU. me traje la técnica de la braquiterapia y, a la vez, me formé en ello. Mi máximo interés en formarme en la ozonoterapia fue para investigar, para ver la coordinación con los tratamientos de radioterapia. Si aumentamos el oxígeno dentro del tumor, se consigue que este sea más radiosensible.

En España, la ozonoterapia para lo que más se utiliza es para el dolor, sobre todo el producido por las hernias discales.

Con la oncothermia, ahora tenemos técnicas que aún nos facilitan más esta función, porque la oncothermia aumenta la temperatura dentro del tumor. Esto hace que se dilaten los vasos y aumente el oxígeno de una manera más eficaz y más rápida que con el ozono, consiguiendo así que el tumor sea más radiosensible.

Por ello, combinar la oncothermia con la radioterapia sería fantástico, y si fuese en el mismo hospital todo se coordinaría mejor. En el hospital de Valdecilla se hace así, después del tratamiento con la oncothermia, el paciente pasa a recibir la radioterapia.

Creas que la sociedad actual vive demasiado deprimida, ¿puede ser esto motivo de enfermarse?

__Tenemos que tener momentos para nosotros mismos y desconectar por el bien de nuestra salud. Es importante poder observar, cuando echamos la vista atrás, que no tenemos que arrepentirnos de nada. Sobre todo no tener que arrepentirnos de lo poco que hemos disfrutado. Es importante poder disfrutar de nuestro trabajo, de los pequeños momentos y detalles. También debemos saber adaptarnos a las circunstancias y aprender de cada situación.

Cuando yo volví de EE. UU., mi jefe, el Dr. Álvaro Martínez, me habló de un libro (*Quién se ha llevado mi queso*), del que aprendí mucho. A veces nos cuesta desapegarnos de algo por miedo a lo desconocido, sin embargo, todo pasa por algo.

Aunque suene muy frío y sea duro, a veces enfermamos porque tenemos que aprender algo y darnos cuenta de lo que de verdad importa.

Tengo pacientes que me han dicho que al enfermarse han descubierto que no podían seguir con la vida que llevaban y, después de pasar por una enfermedad como el cáncer, son mucho más felices que antes.

Tuve a una paciente, a la que puedo nombrar, Ana del Río, que, tras pasar un cáncer de pulmón con metástasis, era increíble escucharla.

«Debemos tomar conciencia de todo lo bueno que tenemos para no llegar a enfermarse, porque, lo mejor que hay para una enfermedad, es prevenirla».



Cada día aprendía de ella, siempre decía: «Nunca he sido tan feliz en mi vida, estoy disfrutando más que nunca de cosas sencillas; quizás, si no hubiese enfermado, nunca hubiese experimentado esta felicidad».

El sistema de salud debería plantearse y evaluar por qué se consumen cada vez más ansiolíticos, más antidepresivos, por qué hay tantos problemas oncológicos. Se debería ir a la raíz. Cuando estamos con un paciente con un proceso oncológico, es importantísimo saber ayudar a estas personas, ayudarlas a sobrellevar la enfermedad, porque esto va a tener un gran impacto en el pronóstico.

Enfocarse en las cosas buenas que pasan en el mundo en vez de recibir a diario el bombardeo de las cosas malas puede ser de ayuda. En el mundo pasan cosas fantásticas cada día que parece que no se quieren dar a conocer.

Vuestra revista, GraZie Magazine, es ejemplo en este sentido, porque ayuda a las

personas a enfocarse y saber que también ocurren cosas buenas. También en el mundo pasan cosas excepcionales que hay que saber y que hay que darlas a conocer. También considero de vital importancia transmitir a los hijos, a las generaciones que vienen detrás, que lo más importante es ser feliz con uno mismo.

Esta es la mejor manera de tener disposición para hacer mejor las cosas. Yo también he vivido esa sensación, cuando era más joven, de que tenía que ser perfecta, conseguir unos objetivos en los estudios, a nivel profesional... La sociedad parece que nos lleva a tener que ser la mejor, la más brillante en tu carrera, la más guapa, la madre perfecta, la esposa perfecta. Educar a los hijos en este rol, creo que es un error. Intentar ser perfecto es un error, primero hay que ser feliz. Cada día, por mi profesión, soy más consciente de la importancia que esto tiene.

Si pudieses pedir un deseo en voz alta, ¿cuál pedirías?

__Pediría conseguir el mejor avance en el tratamiento de estas enfermedades y poder curarlas.

También pediría que las personas fuesen más conscientes de la importancia de intentar ser felices; me gustaría que el mundo se diese cuenta de que existe una forma de ayudarnos entre todos, de que así será mucho más fácil y de que incluso aquel que parece estar siempre enfadado y triste está deseando de sonreír y ser feliz.

Todos alguna vez nos hemos equivocado, muchas veces de manera inconsciente, pero nunca es tarde para recapacitar y cambiar. Cuando ayudamos a alguien, nosotros somos los que más nos beneficiamos.

Cuando conociste GraZie Magazine, ¿qué pensaste?

__Cuando coges una revista, siempre piensas que es más de lo mismo (noticias de tragedias, cotilleo, mucha publicidad...), pero cuando empecé a leerla y vi todo el contenido, me pareció una revista que tiene mucho que aportar, una revista necesaria para la sociedad y muy constructiva.

Experiencias de vida, muy humana, en GraZie no conocemos a actores, bailarines o médicos, conocemos a personas, me pareció algo muy diferente. Lo primero que pensé fue: «¿Dónde puedo conseguir esta revista?».

El poder tener este tipo de medio en una sala de espera es un lujo. Creo que GraZie es una revista para las personas, da igual hombre o mujer, cargada de información positiva y necesaria. GraZie Magazine te deja con ganas de más.

Un mensaje al mundo...

__A mí me gustaría decir que el mundo es un lugar maravilloso, cargado de personas maravillosas. Simplemente, tenemos que dejarnos conocer, y cuando digo conocer, me refiero a cómo somos de verdad y no a la fachada. Si aprendiésemos a disfrutar los unos de los otros, sin necesidad de colocarnos esa fachada, seríamos mucho más felices. Me gustaría que las personas sonriesen más; el mundo es un lugar lleno de oportunidades y hay que aprender a disfrutar de lo que tenemos. Ojalá que todo esto que hablamos aquí se conociese mucho más.

Si yo pudiese reunir a las personas que van deprisa por la vida, enfadados continuamente con ellos, infelices con el mundo, y ponerles estos mensajes para que recapacitasen sobre cómo están llevando su vida y se parasen a pensar, para mí sería el mejor pronóstico.

Si pudiésemos conseguir esto, enfermaríamos menos y seríamos seres humanos más felices. Pararnos a pensar todo esto es un gran paso.



Se dice que el cáncer es la enfermedad del siglo XXI, ¿por qué hay cada vez más enfermos de cáncer, tiene esto algo que ver con el tipo de vida que llevamos?

Sí, tiene una relación directa.

También es cierto que ahora el cáncer se diagnostica más y antes, porque han mejorado las pruebas de detección. Hace años las personas se morían y no se sabía de qué; seguramente, algunas serían de cáncer. Nuestros hábitos de vida y la manera de vivir la vida tienen un gran impacto e influyen mucho en el desencadenamiento de enfermedades. Hoy en día se habla mucho de hábitos saludables, sin embargo, cuando vamos al médico nos preguntan sobre si fumamos o consumimos alcohol; está demostrado que la mala alimentación, sobre todo, el cómo nos alimentamos (siempre deprisa, sin pararnos a saborear los alimentos, consumiendo cada vez más comida preparada, menos sana) y el estrés que unimos a la hora de comer influye y mucho en nuestra salud.

El tabaco se le relaciona en un 25 % de los cánceres y la alimentación, en un 30 %, sin embargo, no se habla de la dieta.

Hoy en día se sabe que en un 90 % de los pacientes, el cáncer de colon tiene una relación directa con los hábitos de alimentación.

En España tenemos la gran suerte de tener la mejor dieta mediterránea y, sin embargo, no cuidamos la alimentación. Cada vez vamos más rápido y no dejamos tiempo para comer relajados y alimentarnos bien. Todos sabemos que cuando estamos más cansados y muy estresados, es frecuente que enfermemos más; esto es debido a que el sistema inmune no está trabajando adecuadamente, precisamente por ese estrés. El estrés produce un estado inflamatorio que libera cortisol, y la inflamación predispone el cáncer. Está demostrado que solo un 10 % de los tumores son hereditarios y que el resto se producen de manera aleatoria, y mucha influencia la tienen los factores externos, nuestros hábitos y modo de vida.

Yo todos los días aprendo de mis pacientes. Pese a su situación, deciden ser felices cada minuto, cada segundo. Verlos disfrutar de cada cosa buena que tienen, de cada instante, a mí me ayuda a valorar más aún lo privilegiados que somos. Cada día les doy las gracias por aprender de ellos.



«Deberíamos plantearnos muy seriamente el cuidarnos; por prevenir el riesgo de contraer enfermedades y, sobre todo, por ser felices».

Centrarse en vivir con una actitud positiva, viendo siempre el vaso medio lleno, alejarse de personas tóxicas y perdiendo el miedo al fracaso nos da ese impulso para llevar nuestra vida de una manera más feliz, esto es muy importante. Yo siempre digo que hay que vivir cada momento.

«Lo más valioso que tenemos los seres humanos es a nosotros mismos, y no nos paramos a pensar en ello».

Yo también elegí cuando volví a España, aun teniendo el riesgo de perder mi estabilidad a nivel laboral y sin la certeza de volver a encontrar trabajo aquí, pero cuando tenemos el impulso de lo que nos gusta y sabemos que eso nos va a hacer felices, debemos seguir adelante hasta conseguirlo.

También somos lo que comemos

La Dra. Elisabeth Arrojo, consciente de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de las enfermedades oncológicas, nos ha hablado de la importancia que tiene nuestro bienestar y la importancia de una adecuada alimentación. Como experta en nutrición oncológica y gracias a su espíritu de estar siempre pensando en cómo puede ayudar más, colabora con el chef Pablo Balbona impartiendo talleres de nutrición.

“Es necesario concienciar de la importancia de una adecuada alimentación en el proceso de la mejora de las enfermedades oncológicas”, nos informa la Dra. Arrojo.



Menú **ONCOLÓGICO** con beneficio

El chef Pablo Balbona nos ayuda enseñándonos a elaborar un menú fácil, rico y, sobre todo, muy saludable. Él nos aconseja que disfrutar durante la elaboración de los alimentos también es muy importante para nuestra salud, hace que mantengamos nuestro cerebro ocupado y pensemos en positivo; esto nos aportará un extra de serotonina.

También debemos saber de la importancia de no cocinar mucho los alimentos; esto es fundamental para conservar todas sus propiedades.

Preparar los alimentos con calma, sintiendo el beneficio que ellos nos van a aportar en nuestra salud, es una base para tener muy en cuenta.



VIDEO DEMOSTRATIVO



INGREDIENTES:

Harina de trigo y avena, sal, agua, mantequilla, verduras (elegir las que más te gusten para el pisto), sardinas frescas, aceite de oliva, salmón fresco, limón, lima, naranja y vinagre de sidra.

Para decorar necesitamos tinta de calamar, cebollino y salsa vizcaína.

PREPARACIÓN:

Pan (mezclar harina de trigo y avena, sal, agua y mantequilla).

Amasar a mano la mezcla de harinas, dejar reposar durante dos horas. Estirar y cortar los discos al tamaño que más nos guste, hornear.

Pisto (todas las verduras que te gusten)

Sofreír a fuego lento con aceite de oliva virgen y una pizca de sal.

Sardinas limpias (marinar durante veinticuatro horas con aceite de oliva y vinagre de sidra).

Salmón fresco (marinar con sal y azúcar a partes iguales, aceite, ralladura de limón, naranja y lima).

EMPLATADO:

Colocar sobre los discos de pan el pisto, seguido del salmón o sardina. Seguidamente, aderezar con aceite de oliva virgen (potente antioxidante), decorar con tinta de calamar, cebollino texturizado y salsa vizcaína.



- 1 - MASA DE COCA
- 2 - PISTO DE VERDURAS
- 3 - TINTA DE CALAMAR
- 4 - ACEITE DE CEBOLLINO TEXTURIZADO
- 5 - SALSA VIZCAÍNA
- 6 - ACEITE DE OLIVA VIRGEN
- 7 - SARDINAS
- 8 - SALMÓN FRESCO

Este plato contiene todos los elementos necesarios para una alimentación equilibrada y completa al contener verduras, cereales y pescado azul, muy rico en triptófano (propulsor de la serotonina y la dopamina, hormonas de la felicidad).

**No cocinar mucho los alimentos es importantísimo para conservar todas sus propiedades.*

