

Joven 
&Fuerte



INFORMADA SOY MÁS FUERTE

Guía para entender mejor el cáncer de mama

Alejandra Platas y Cynthia Villarreal Garza





Sarape Social, S. de R.L. de C.V.

Platas de la Mora, Alejandra
Villarreal Garza, Cynthia Mayté
Informada soy más fuerte: Guía para entender
mejor el cáncer de mama
Primera Edición: Marzo 2020

Producción a cargo de la Alianza Mexicana
por el Cáncer, A.C. (MILC) y Programa Joven&Fuerte.

Edición: Fernanda Mesa Chávez
Corrección de edición: Mirelle Mendoza García
Diseño Editorial: Paola Sainz Venegas
Ilustraciones: Javier Domínguez Gamboa

Esta obra es un producto intelectual protegido en favor de los autores. La titularidad de los derechos de la obra se encuentran reconocidos en la Ley Federal del Derecho de Autor. Se prohíbe su producción, reproducción, importación, almacenamiento, transporte, distribución, comercialización o venta, así como su adaptación o transformación y comunicación directa al público, sin la previa autorización por escrito de las titulares. La violación a esta prohibición constituye un delito y una infracción, sancionados conforme a la Ley Federal del Derecho de Autor y al Código Penal Local y Federal.

© Alejandra Platas de la Mora, 2020
© Cynthia Mayté Villarreal Garza, 2020

Publicaciones Globales en Coaching, S. De R.L. de C.V., 2020
Insurgentes Sur 950 Despacho 601 Col. Insurgentes San
Borja Del. Benito Juárez, Ciudad de México. C.P 03100

www.serediciones.com
ISBN pendiente
Impreso en México

Contenido

INTRODUCCIÓN	6	CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO	
PROGRAMA JOVEN & FUERTE	7	Tratamiento para el cáncer de mama metastásico	50
COMPRENDER LA ENFERMEDAD		Efectos secundarios del tratamiento	53
¿Qué es el cáncer de mama?	10	Cuidados de soporte	54
Lo que sucede con mi biopsia	12	SEXUALIDAD Y FERTILIDAD	
Los ganglios linfáticos	13	Sexualidad e intimidad	58
Etapas clínicas	14	Mejorar la intimidad en pareja	60
Hablemos de genes	16	Fertilidad	62
TRATAMIENTO		Anticonceptivos	64
¿Qué tipos de tratamiento podría recibir?	20	Menopausia	66
Cirugía	22	CAMBIOS PSICOLÓGICOS Y COGNITIVOS	
Quimioterapia	26	Cambios cognitivos	70
Terapias anti-HER2	32	Aspectos psicológicos	73
Radioterapia	33	MIS ENTORNOS FAMILIARES Y SOCIALES	
Terapia anti-hormonal	36	Enfrentando la situación con mis seres queridos	80
Entre otras alternativas: Los ensayos clínicos	39	Con mi pareja	82
Cuidados generales	40	Con mis hijos	84
Linfedema	43	En otros entornos sociales	91
		VIDA Y ESTILO PERSONAL	
		Estilo de vida	94
		Imagen personal	97
		DESMITIFIQUEMOS EL CÁNCER DE MAMA	
		Mitos y realidades	104

UN MANUAL DEDICADO A: _____

Estas páginas son para ti, una mujer que recién recibió su diagnóstico de cáncer de mama. Seguramente habrá un mar de dudas girando en tu cabeza y es normal que te sientas abrumada por tanta información. Tienes que saber que aunque el diagnóstico de cáncer representará un gran cambio para ti y para quienes te rodean, tu vida no tiene por qué verse oscurecida. Es importante que sepas que puedes tener una vida activa y plena durante y después del tratamiento para el cáncer.

Entre tus preocupaciones podrías experimentar inquietudes sobre el origen de la enfermedad, la posibilidad de tener un embarazo en un futuro, las repercusiones en tu vida sexual, así como muchos otros aspectos que pueden impactar en tu vida y la de tus seres queridos.

Podrás estarte preguntando: “¿Por qué me ocurrió esto a mí?” No existe una sola causa para el desarrollo de cáncer, influyen factores hereditarios, personales y ambientales.

Recuerda que no estás sola en este proceso. Toma el tiempo que necesites para informarte y resolver todas las dudas que tengas. Puedes buscar apoyo en doctores, enfermeras y otros profesionales de la salud para entender mejor el proceso por el que estás cruzando y la trayectoria por la que pasarás a lo largo de tu enfermedad.

Este manual está diseñado para ayudarte a aclarar algunas de tus inquietudes y brindarte información concreta sobre temas importantes para las mujeres con cáncer de mama y que de esta forma puedas tomar las mejores decisiones de una manera informada.

Trata de no sentirte abrumada y no quieras leer toda la información al mismo tiempo. Poco a poco lee sobre los temas que más te interesen y regresa cuando tengas dudas.



**Joven
& Fuerte**

Las mujeres jóvenes diagnosticadas con cáncer de mama se enfrentan a problemas especialmente desafiantes debido a su edad y la etapa de desarrollo personal, profesional y familiar en la que se encuentran. Este grupo de mujeres suele caracterizarse por tener necesidades médicas muy particulares, ser más vulnerables al malestar emocional y presentar mayores problemas psicosociales que las mujeres mayores.

En noviembre de 2013, la Doctora Cynthia Villarreal y la Psicooncóloga Alejandra Platas fundaron el programa “Joven & Fuerte: Programa para la atención e investigación de mujeres jóvenes con cáncer de mama en México”. Siendo la primera intervención especializada en el cuidado global de las mujeres jóvenes con cáncer de mama en América Latina, este modelo ofrece un abordaje multidisciplinario que involucra servicios como asesoramiento genético, preservación de la fertilidad, apoyo psicosocial y asesoría de imagen corporal.

Hasta enero de 2020, un total de 912 pacientes han sido incluidas como parte de este programa.

Nuestro objetivo es atender integralmente a las mujeres jóvenes con cáncer de mama en México a través de un programa especializado y de alta calidad que parta de un cuidado médico multidisciplinario. Asimismo, buscamos promover la investigación, educación y apoyo social relacionado directamente al beneficio personal de este grupo de mujeres y sus familias.

Si tienes preguntas que no se resuelvan al leer este manual, no dudes en consultar a tu equipo de salud o acercarte con nosotros en www.milc.org.mx



1

COMPRENDER LA ENFERMEDAD

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

Es una enfermedad causada por el crecimiento anormal de células de la mama que forman un tumor maligno.

TODO COMENZÓ CON UNA BOLITA

Probablemente, decidiste acudir a tu médico cuando te encontraste una bolita o un cambio fuera de lo normal en una de tus mamas y fue así como él o ella consideró que era necesario tomar una muestra a través de una biopsia para confirmar si se trataba de un tumor cancerígeno.

¿QUÉ ES UNA BIOPSIA?

Es un procedimiento que permite confirmar o descartar que un tumor sea cáncer. Para realizarla, se toma una pequeña muestra del tumor por medio de una aguja y es enviada a un laboratorio para ser examinada.

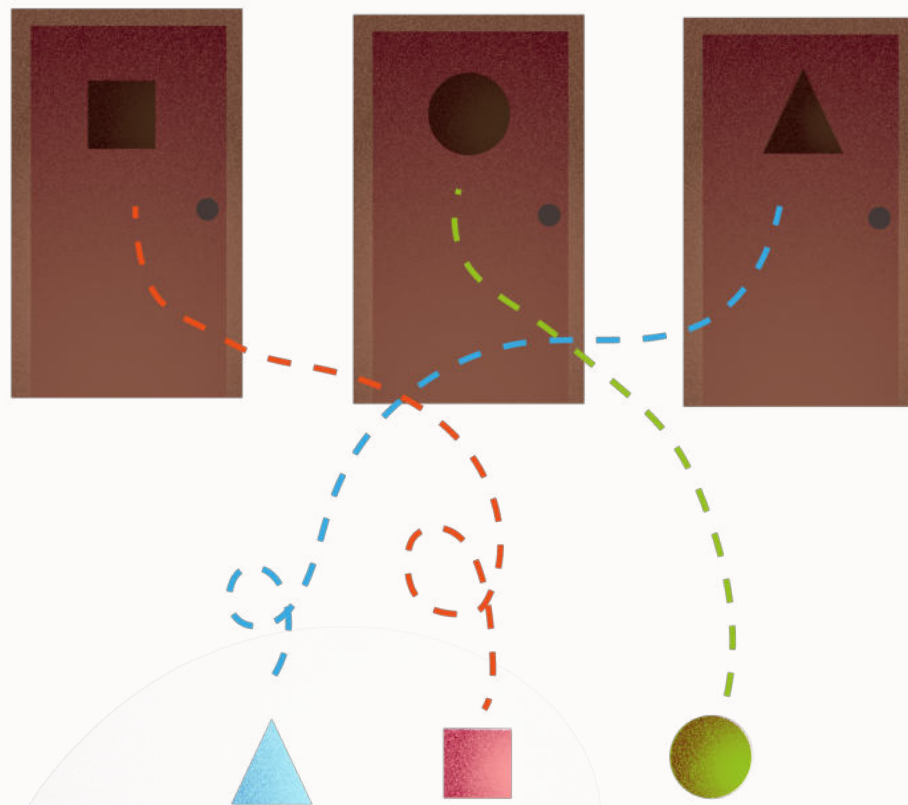
COMPONENTES DE LA MAMA

No todos los tipos de cáncer son iguales. Dependiendo de la parte donde se origine el tumor, es el nombre que recibirá el cáncer. Los tipos de cáncer de mama más comunes son el cáncer ductal y el cáncer lobulillar.



LO QUE SUCEDE CON MI BIOPSIA

Durante el análisis de laboratorio que se lleva a cabo posterior a la toma de la biopsia de tu tumor, se estará determinando si sus células cuentan con ciertos receptores. Hay tres tipos de receptores que se buscan en las células del cáncer de mama: receptor de estrógeno, receptor de progesterona y receptor de HER2. Al ser activados por estrógeno, progesterona o factores de crecimiento, respectivamente, estos receptores estimulan el crecimiento del tumor.



¿QUÉ SON LOS RECEPTORES?

Son proteínas en las células mamarias normales o cancerosas que, al ser estimulados por ciertas sustancias, provocan el crecimiento de dichas células.

De acuerdo con el estado de los receptores de tu tumor, tu equipo médico podrá decidir sobre las mejores opciones de tratamiento para ti.

Si tu cáncer tiene receptores de estrógeno o progesterona, eso significa que se alimenta de estrógeno o progesterona, respectivamente, para crecer. Si tiene receptores de HER2, significa que usa HER2 para crecer. Si no tiene ninguno de estos 3 receptores, entonces es un cáncer llamado triple negativo.

LOS GANGLIOS LINFÁTICOS

Los ganglios linfáticos forman parte esencial del sistema de defensa de nuestro organismo. Estos ganglios se distribuyen por todo el cuerpo y sirven para defendernos de distintas enfermedades. No hay un número específico de ganglios, su cantidad varía de persona a persona.

En ocasiones, las células cancerosas pueden alojarse en estos ganglios, especialmente en aquéllos localizados en la axila del mismo lado de la mama que tiene el cáncer.

Si el cáncer llegó a los ganglios linfáticos de la axila, existe la posibilidad de que también haya invadido otras partes del cuerpo, evolucionando a otra etapa de cáncer conocida como cáncer metastásico, de la cual hablaremos más adelante.



ETAPA CLÍNICA

Este término se refiere a la etapa en la que se encuentra el cáncer en tu cuerpo según su extensión. La etapa clínica influye en tu pronóstico y tus opciones de tratamiento.

Para determinar en qué etapa te encuentras, se te hará una evaluación clínica donde se tomarán en cuenta los siguientes factores:

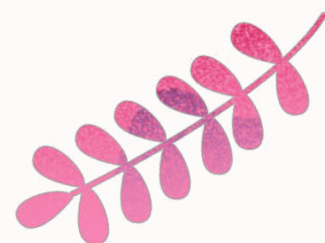
- **Tamaño del tumor**
- **Ganglios linfáticos afectados**
- **Extensión del cáncer a otros órganos**

Además de estos aspectos, tu médico te podría estar pidiendo algunos estudios adicionales tales como:

- **Análisis de sangre**
- **Estudios de imagen de la mama**
(mamografía, ultrasonido y/o resonancia)

Además, en algunos casos, se te solicitarán estudios adicionales para evaluar la extensión del tumor a otros sitios.

De acuerdo a la etapa clínica en la que te encuentres, tu médico decidirá cuáles son las opciones de tratamiento ideales para ofrecerte. Recuerda consultarle sobre cualquier duda o inquietud que tengas.



ETAPA 0

El tumor se encuentra encapsulado en un conducto o lobulillo de la mama, sin extenderse a otras partes del cuerpo. Se le conoce como cáncer in situ.

ETAPA I

El tumor mide menos de 2 cm y no se ha extendido a los ganglios de la axila.

ETAPA II

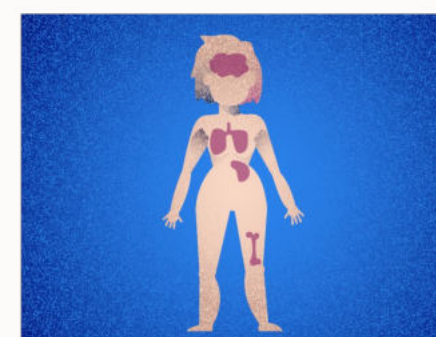
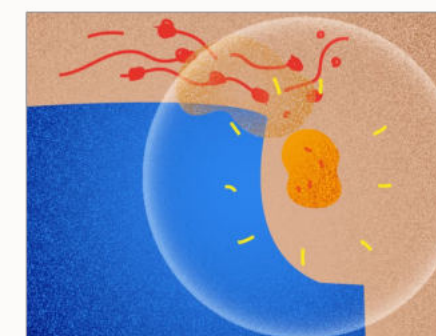
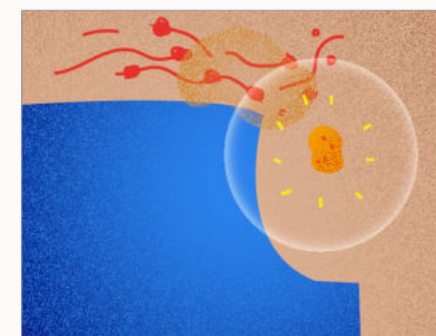
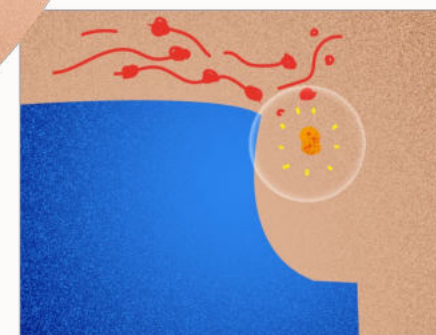
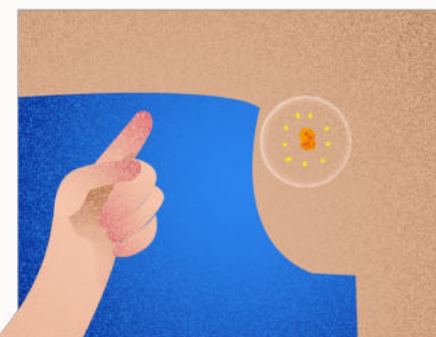
El tumor mide de 2 a 5 cm y no ha afectado a los ganglios de la axila o sólo ha afectado 1 a 3 ganglios.

ETAPA III

El tumor mide más de 5 cm o ya ha afectado a 4 o más ganglios de la axila o de otras partes del cuerpo.

ETAPA IV (Metástasis)

El tumor se ha extendido a otros órganos (ver capítulo 3).



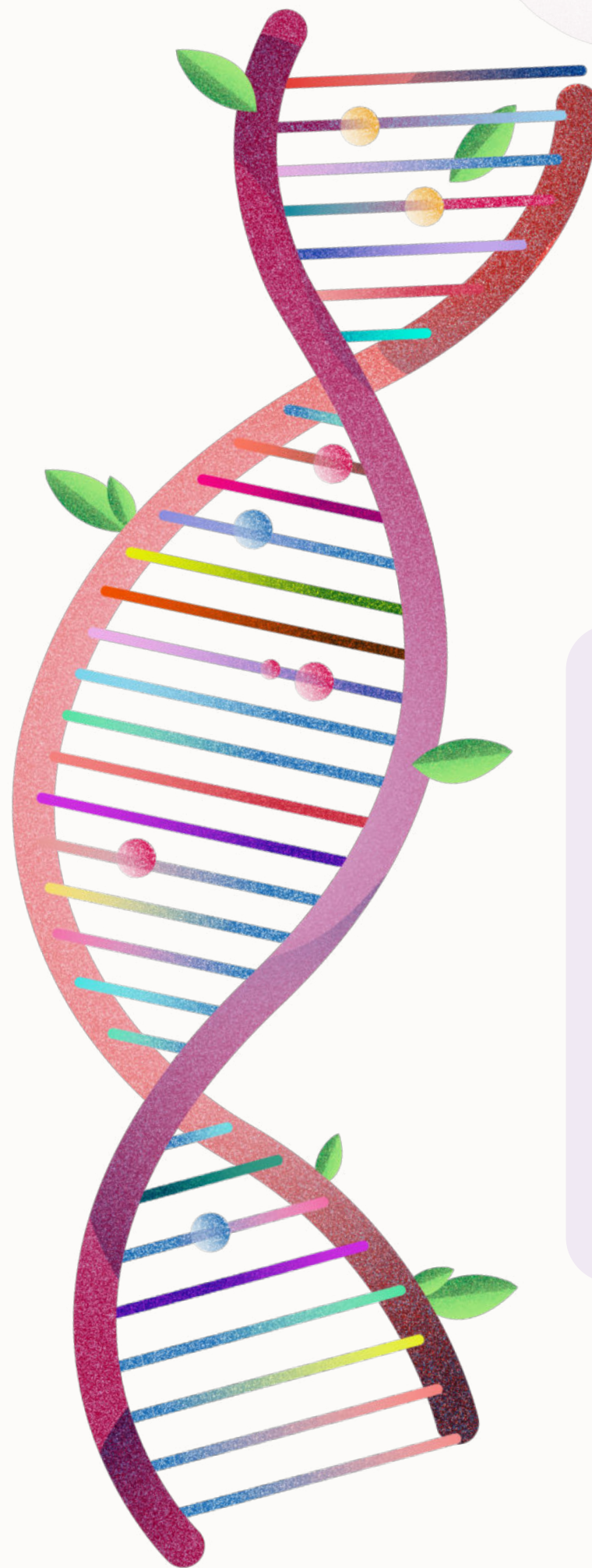
HABLEMOS DE GENES

Aproximadamente 13% de los casos de cáncer de mama en mujeres jóvenes se deben a mutaciones genéticas.

Si eres una mujer joven, tus antecedentes familiares de cáncer son factores de riesgo de alta importancia.

Los genes son los portadores de la información que define cada una de las características de nuestro cuerpo de acuerdo a nuestro historial familiar. Cuando los genes sufren alteraciones o mutaciones, se pueden desarrollar padecimientos como el cáncer. En algunos casos, las mutaciones genéticas se pueden heredar de generación en generación. Estas mutaciones se pueden detectar por medio de exámenes en sangre o saliva.

Tomar esto en cuenta permitirá que tu médico determine el tratamiento y la vigilancia correspondientes para disminuir riesgos posteriores tanto para ti como para tus familiares cercanos (madre, hermanas o hijas).



GENES BRCA

Los genes BRCA son responsables de inhibir la aparición de tumores malignos. Si estos genes sufren alteraciones, aumenta la posibilidad de desarrollar cáncer de mama, de ovario u otros tipos de cáncer en algún momento de la vida.

Algunos factores de riesgo para presentar este tipo de mutaciones genéticas son:

- Ser diagnosticada con cáncer de mama a una edad de 40 años o menos.
- Tener antecedente personal de cáncer de ovario.
- Contar con antecedentes familiares de cáncer de mama u ovario en 2 o más familiares de primer grado (madre, hermanas o hijas).
- Tener antecedente personal o familiar de cáncer en ambas mamas.
- Contar con antecedente de cáncer de mama en algún familiar hombre.

2 TRATAMIENTO



TIPOS DE TRATAMIENTO

Existen diversos tipos de tratamiento para el cáncer de mama y no son iguales para todas las pacientes; el que te indique tu médico puede depender de lo siguiente:

1. Tu edad
2. La función de tus ovarios, ya sea que aún menstrúes o que ya hayas dejado de menstruar
3. El subtipo de cáncer de mama que te diagnosticaron
4. La etapa clínica en la que te encuentras al momento del diagnóstico

¿Qué tipos de tratamiento podría recibir?

Cirugía: Procedimiento para retirar el tumor.

Quimioterapia: Medicamentos que destruyen o detienen el crecimiento de las células cancerosas.

Radioterapia: Tratamiento local de rayos X que elimina las células cancerosas directamente en el sitio donde se aplica la radiación.

Terapia anti-hormonal:

Medicamentos que detienen el crecimiento de las células cancerosas con receptores hormonales positivos.

Terapia anti-HER2:

Medicamentos que detienen el crecimiento de las células cancerosas con receptores HER2 positivos.



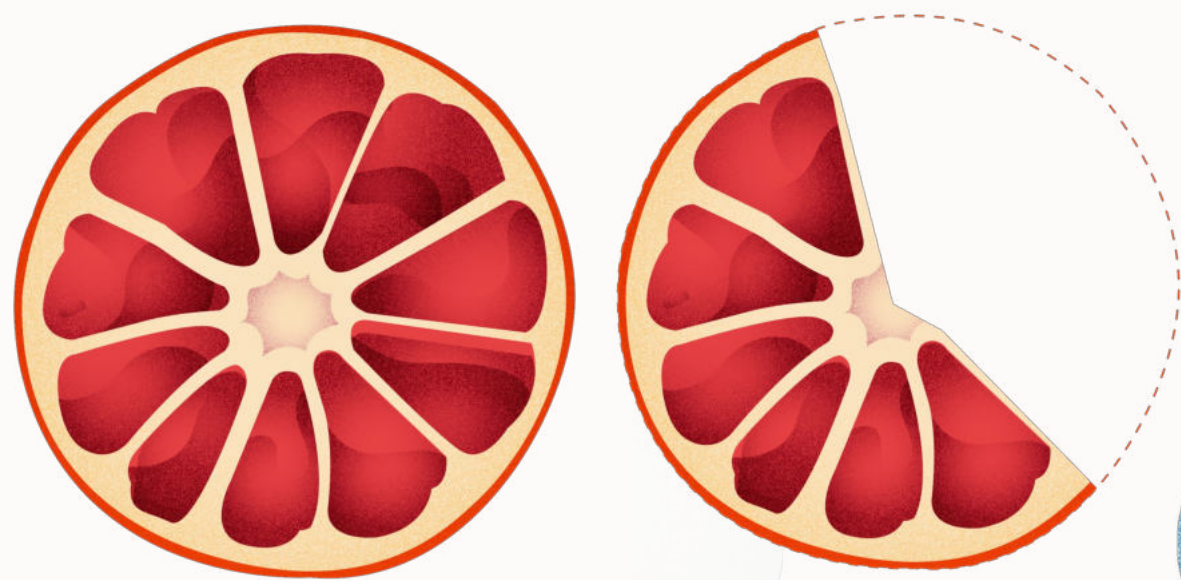
Si tienes dudas sobre el tratamiento y no sabes cómo plantearlas, te presentamos una guía de lo que podrías consultarle a tu médico:

- ¿Por qué este tratamiento es el mejor para mí?
- ¿Son mayores los beneficios de este tratamiento comparados con los riesgos que implica?
- ¿De qué forma actúa cada tratamiento que voy a recibir y cuánto tiempo durará?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios que puedo presentar con este tratamiento y de qué forma afectarán mi vida diaria?
- ¿Cuánto tiempo puedo esperar antes de decidir qué tratamiento tomar?

Lo más probable es que tu equipo médico te indique una combinación de dos o más tipos de tratamientos, de acuerdo a lo que sea mejor para tu caso en particular.

CIRUGÍA

La cirugía de la mama es un tratamiento primordial ya que es el procedimiento que permite retirar todo o la mayor parte posible del tumor. Existen dos tipos de cirugía de mama:



Cirugía conservadora o mastectomía parcial:

Técnica con la que se retira el tumor y un margen de tejido sano para dejar el resto de la mama libre de cáncer.

- Se acompaña de tratamiento con radioterapia para destruir las células malignas que pudieran quedar en la mama y de esta forma prevenir la formación de un nuevo tumor en esa zona.
- Es una cirugía segura en caso de que el tumor esté localizado en una sola parte de la mama.

Mastectomía simple o radical:

Técnica quirúrgica en la que se quita toda la mama, la cual se recomienda cuando:

- a. El tumor ocupa un área extensa del seno.
- b. Hay varios tumores en distintas partes de la mama.
- c. No es posible recibir radioterapia después de la cirugía.

Es probable que tras la cirugía te dejen puestos unos tubos para drenar el líquido que podría acumularse después de tu operación. A esto se le conoce como drenaje y lo llevarás por un periodo de tiempo muy corto.



¿Cómo se identifica si los ganglios de mi axila están afectados?

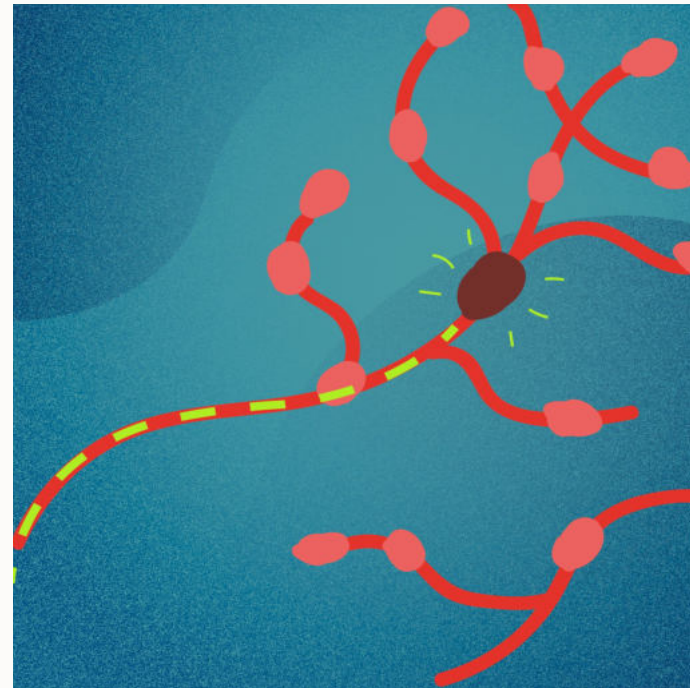
Hasta este punto, ya te hemos hablado sobre las generalidades de los ganglios linfáticos y el papel que juegan en tu enfermedad. Ahora profundizaremos y te hablaremos del ganglio centinela y la disección axilar.

Ganglio centinela: es el primer ganglio al que las células malignas tienen más probabilidad de diseminarse.

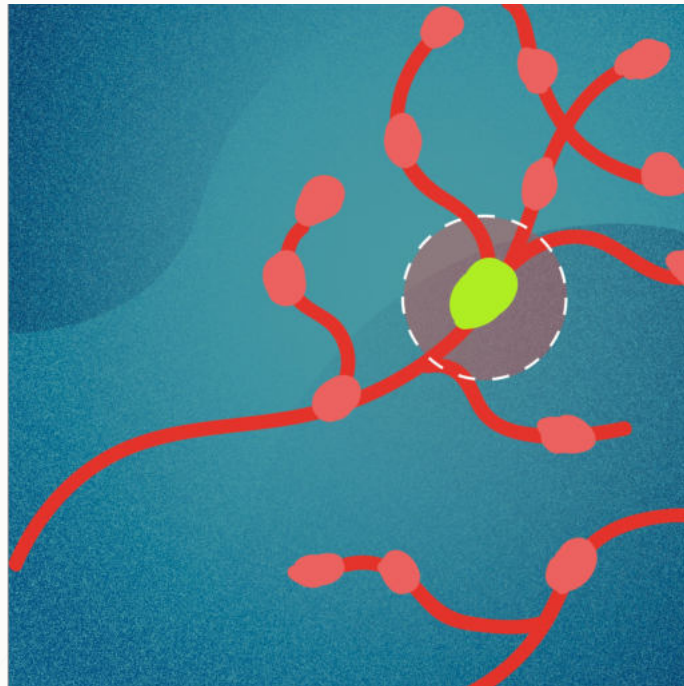
En caso de que no se detecten ganglios afectados en tu exploración física y los estudios de imagen, durante la cirugía para retirarte el tumor se realizará un procedimiento para evaluar si el ganglio centinela está afectado por las células del cáncer.



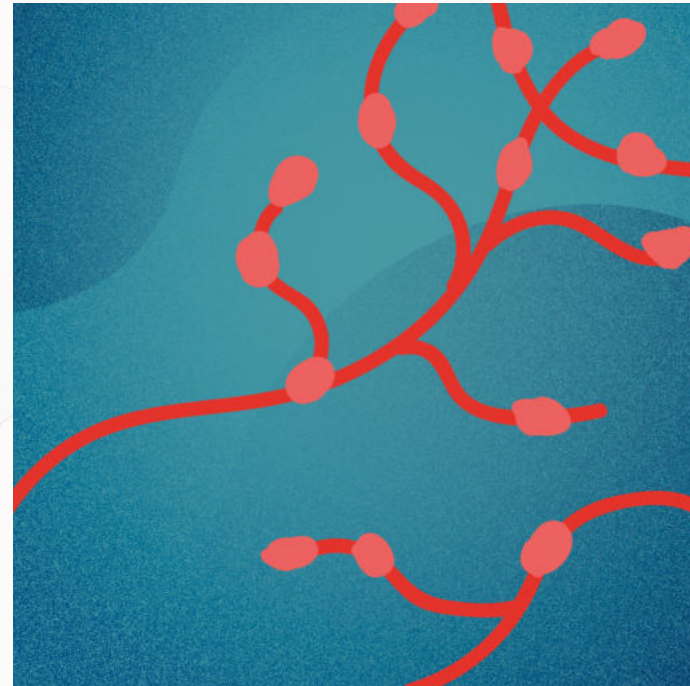
1. Se inyectará un marcador previo a la cirugía.



2. Este marcador viajará hacia los ganglios más cercanos al tumor y permitirá identificarlos.



3. Durante la cirugía, te retirarán el o los ganglios que fueron marcados para ser analizados por los patólogos y determinar si están afectados o no.



4. Si el ganglio centinela no tiene células cancerosas, se dice que es negativo y no será necesario retirar el resto de los ganglios de la axila.

¿QUÉ PASA SI EL GANGLIO CENTINELA RESULTA AFECTADO?

En caso de que el resultado del ganglio centinela fuese positivo, se te realizará un procedimiento llamado disección axilar, en el cual se extraen el resto de los ganglios de la axila para dejarla limpia de tumor.

En casos en los que el tumor es muy pequeño y en los que solamente dos ganglios centinelas son marcados, el médico puede optar por no realizar la disección axilar y completar el tratamiento con radioterapia.

CUIDADOS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Tu médico te estará dando instrucciones de cómo cuidar y asear tu herida y los drenajes (en caso de que te los dejen).

¡NO LO OLVIDES!

- Podrás experimentar dolor, hinchazón, insensibilidad e incluso moretones en el área de la cirugía.
- También podrás percibir hinchazón junto a una sensación de opresión en el brazo. A esto se le conoce como linfedema, el cual sucede debido a que el drenaje normal del líquido linfático en el brazo se ve afectado tras la extirpación de los ganglios linfáticos en caso de una disección axilar.
- Si llegaras a sentir alguna molestia que te parece anormal o alarmante, consulta a tu médico para resolver tus dudas e inquietudes y pedirle que te indique si hay alguna otra medida que tengas que tomar.
- Es importante que sigas al pie de la letra las instrucciones que te dará tu médico para evitar complicaciones.

QUIMIOTERAPIA

Como ya te platicamos, en la quimioterapia se utilizan uno o varios medicamentos para reducir el riesgo de que el cáncer regrese al destruir las células malignas que pueden haber llegado a otras partes de tu cuerpo (aun cuando no sean detectables en los estudios de imagen) y disminuir la probabilidad de una recaída de la enfermedad.

La quimioterapia se puede aplicar en distintos momentos, los cuales se clasifican como:

Quimioterapia neoadyuvante

Antes de la cirugía para disminuir el tamaño del tumor y que pueda ser removido por completo en la cirugía. Se recomienda en enfermedad etapa II con receptores HER2 positivos o triple negativo, o en enfermedad etapa III.

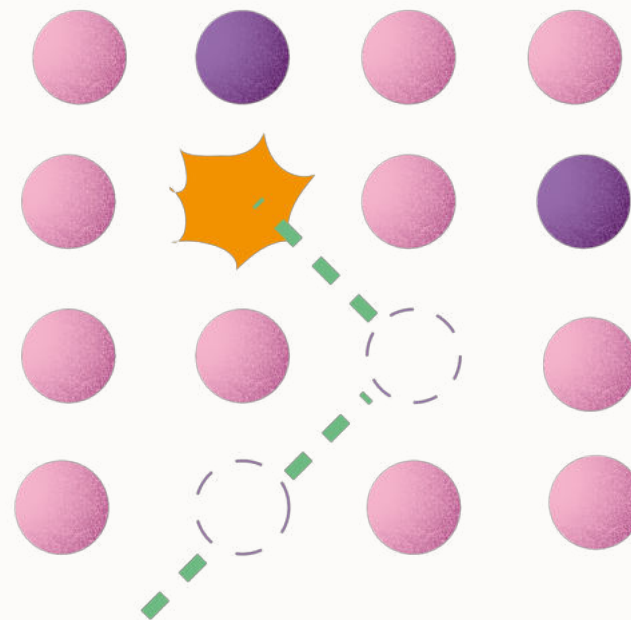
Quimioterapia adyuvante

Después de la cirugía.

El especialista encargado de administrar la quimioterapia es tu oncólogo médico, quien elegirá:

1. Qué esquema de quimioterapia es el adecuado para tu tipo de tumor.
2. El número y frecuencia de tratamientos que requieres.

La quimioterapia está compuesta por medicamentos que se reciben a través de una infusión en tus venas para llegar a los grandes vasos del corazón y de ahí ser distribuidos al resto de tu cuerpo.



EFFECTOS SECUNDARIOS DE LA QUIMIOTERAPIA

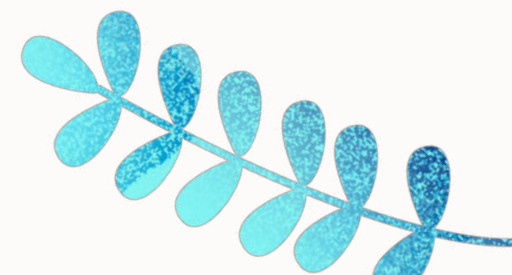
Desafortunadamente, los fármacos usados como parte de la quimioterapia pueden provocar algunos de los siguientes efectos secundarios, los cuales no deben alarmarte, pero es importante que los conozcas antes de recibir este tratamiento.

1. Pérdida de cabello o alopecia

- Empezarás a notarlo 2 o 3 semanas después de haber iniciado el tratamiento.
- Podrías llegar a perder pelo de tus cejas, pestañas y algo de tu vello corporal.
- Al terminar el tratamiento, tu cabello volverá a crecer. Tal vez tarde de 6 a 8 meses en cubrir de nuevo toda tu cabeza y es probable que sea un poco diferente al que tenías antes, más chino o más oscuro, por ejemplo.

Recomendaciones

- Evita usar productos químicos, como tintes o decolorantes.
- Hay quienes prefieren cortar su cabello o raparse antes de que se caiga por completo.
- Los turbantes o pelucas pueden ayudarte a sentirte más cómoda con este cambio.
- Hoy en día, existen opciones que se emplean para evitar la caída del cabello, como el uso de sistemas de enfriamiento del cuero cabelludo.
- Cuida tu cuero cabelludo; cúbrelo cuando salgas, utiliza protector solar y duerme en superficies suaves.
- Sé gentil con tu nuevo cabello naciente, usa un shampoo suave para lavarlo y un cepillo de cerdas suaves para cepillarlo.





2. Afección de tu piel o uñas

Podrás empezar a notar sequedad, oscurecimiento o descamación de tu piel, así como fragilidad u oscurecimiento de tus uñas.

Recomendaciones

- Evita golpes, fricción o presión en las uñas. Evita el manicure, las uñas artificiales, quitarte la cutícula o morderte las uñas.
- Recuerda utilizar guantes siempre que vayas a realizar labores que requieren contacto prolongado con el agua, como lavar los platos o trapear.
- Evita contacto con detergentes y productos químicos para las uñas, por ejemplo quitaesmaltes con acetona.
- Lima tus uñas en lugar de cortarlas; hazlo con cuidado si observas manchas o partes oscuras.
- Mantén tus manos y uñas hidratadas en todo momento con crema humectante.
- Utiliza calcetines cómodos y zapatos anchos para que no te lastimes las uñas de los pies y, si lo consideras necesario, visita a un podólogo.
- Al bañarte, recuerda utilizar agua tibia ya que el agua caliente puede resecar tu piel.
- Utiliza jabones neutros e hidrata tu piel con crema al terminar de bañarte.

3. Disminución de tus defensas

Las defensas de tu cuerpo pueden llegar a debilitarse con la quimioterapia. Para esto, en algunas ocasiones tu médico te podría indicar medicamentos para prevenirlo.

¡NO LO OLVIDES!

Si llegas a presentar fiebre o alguna infección durante el tratamiento, notifícalo de inmediato a tu oncólogo.

4. Diarrea o estreñimiento

Cualquiera de estos dos padecimientos podría llegar a presentarse. Consulta con tu médico o nutriólogo el tipo de alimentación que debes seguir, las porciones y la frecuencia de tus alimentos. Igualmente, consulta a tu médico sobre los medicamentos que puedes tomar para controlar estos síntomas.

¡NO LO OLVIDES!

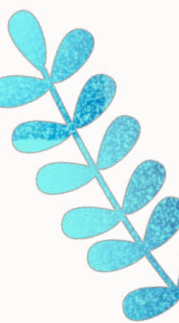
Si la diarrea es muy abundante, tiene moco o sangre, o si se acompaña de fiebre, debes informar de inmediato a tu oncólogo.

5. Náusea o vómito

Consulta a tu médico sobre los medicamentos que te pueden ayudar a contrarrestar estos efectos.

¡NO LO OLVIDES!

Si el vómito llega a ser muy abundante, debes informar de inmediato a tu oncólogo.



6. Adormecimiento u hormigueo de manos y pies

A esto se le conoce también como neuropatía y es un síntoma muy importante que debe ser atendido a tiempo. Si no le prestas atención, las molestias podrían llegar a prolongarse y causar incapacidad. Las medidas que existen para ayudar a aliviar estas molestias son tomar ciertos medicamentos o incluso ajustar las dosis de la quimioterapia.

¡NO LO OLVIDES!

Notifícale a tu médico si experimentas estas molestias y, sobre todo, si empeoran (tropiezos al caminar, no poder abrir puertas, dificultad al abotonarte la blusa o al ponerte los aretes, etc.)

7. Úlceras en la boca (mucositis)

Las úlceras o aftas en la boca pueden presentarse como consecuencia de la quimioterapia o la radioterapia. Este problema usualmente se resuelve 2 – 4 semanas tras tu última dosis de tratamiento.

Recomendaciones

- Ve con tu dentista antes de empezar la quimioterapia o radioterapia.
- Usa cepillos de dientes de cerdas suaves y mantén una adecuada higiene oral.
- Realiza enjuagues bucales con agua salina o agua con bicarbonato de manera frecuente.
- Evita el consumo de alcohol, tabaco y comidas irritantes, picantes o ácidas.
- Comer paletas de hielo o alimentos fríos te puede ayudar a disminuir el dolor.



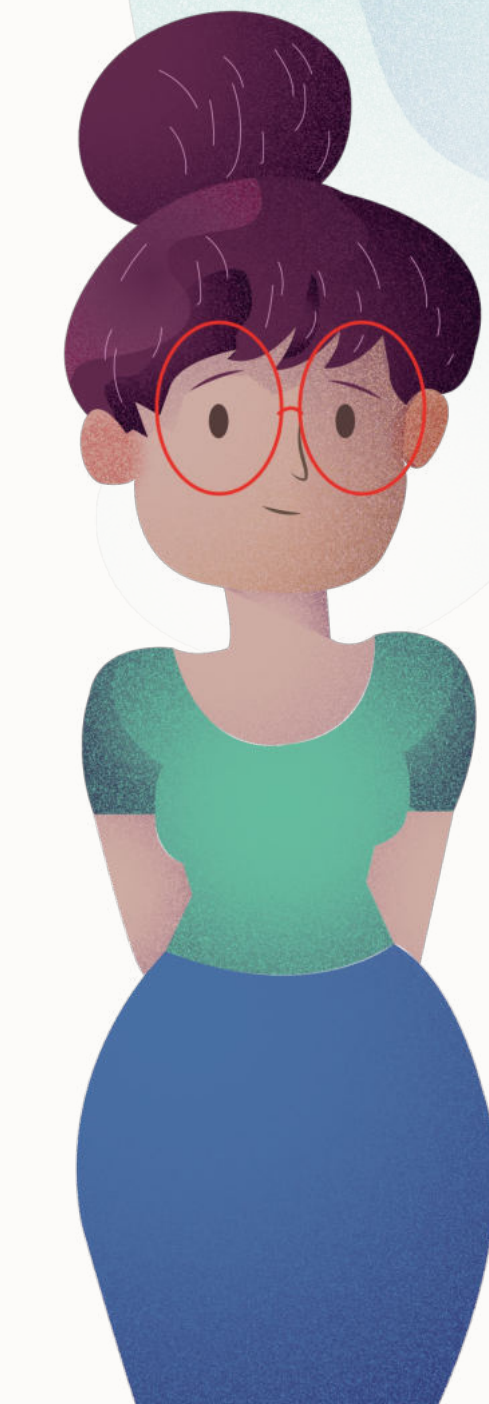
8. Pérdida de tu periodo menstrual de forma temporal o permanente

Para mayor detalle sobre este efecto, consulta el capítulo 4 de este manual.

¡NO LO OLVIDES!

Los efectos secundarios varían de paciente a paciente y las molestias se presentan con distinta intensidad. Además, se pueden presentar otros efectos no enlistados en este manual que son menos frecuentes pero que es igual de importante prestarles atención si los presentas. Es importante que conozcas los efectos que, aunque son infrecuentes, pueden ser delicados o graves.

Recuerda que tu médico siempre te recomendará la opción de tratamiento cuyos beneficios sean mayores que los riesgos.



TERAPIAS ANTI-HER2

En caso de que las células de tu tumor tengan receptores HER2 positivos, se te administrarán medicamentos anti-HER2 diseñados para bloquear la actividad del receptor HER2 e interrumpir el crecimiento de las células cancerosas. Al actuar únicamente sobre las células con este receptor, estos fármacos son más selectivos y sólo funcionan en pacientes con tumores HER2 positivos. La mayoría de las veces, la terapia anti-HER2 se administra a través de la vena o de forma subcutánea (por debajo de la piel).

En casos aislados, las pacientes que reciben tratamiento anti-HER2 podrían presentar problemas en el corazón, por lo que tu médico solicitará estudios especiales para revisarlo. Si presentas alguna molestia durante tu tratamiento anti-HER2, recuerda comunicarlo a tu oncólogo.

TIPOS DE TRATAMIENTOS ANTI-HER2

Trastuzumab: Es el medicamento anti-HER2 más importante que se debe dar a todas las pacientes con cáncer HER2 positivo. La duración de este tratamiento es de 1 año.

Pertuzumab: Este fármaco se da en casos seleccionados, por ejemplo cuando se combina con quimioterapia y trastuzumab como parte del tratamiento neoadyuvante (antes de la cirugía) y en pacientes con ganglios positivos.

EFFECTOS SECUNDARIOS DE LOS AGENTES ANTI-HER2

Debido a que estos fármacos son muy selectivos, sus efectos secundarios son menores que los de la quimioterapia. Los que se pueden presentar son: afectación del corazón, diarrea y erupción cutánea.



RADIOTERAPIA

Alrededor del 75% de las pacientes con cáncer de mama recibirán radioterapia. En este tratamiento se emplea la radiación para destruir las células malignas y disminuir las probabilidades de que el cáncer regrese en el sitio donde se aplica la radiación.

La administración de este tratamiento varía de paciente a paciente, pero en términos generales se indica de la siguiente manera: Sesiones de 15 - 20 minutos 5 días a la semana, por 5 -7 semanas.

¿CUÁNDO DEBO RECIBIR RADIOTERAPIA?

- Si me realizaron una cirugía conservadora
- Si mi tumor mide >5cm
- Si tengo ganglios positivos

EFFECTOS SECUNDARIOS DE LA RADIOTERAPIA

La radioterapia es un tratamiento local dirigido a una zona delimitada del cuerpo, por lo que la mayoría de las veces es bien tolerada. Los efectos secundarios más comunes suelen ser cansancio y cambios en la piel de la zona radiada.

1. Problemas de la piel

Es normal que tu piel comience a verse seca, enrojecida o irritada; algunos tipos de piel incluso pueden inflamarse. Debes ser gentil con tu piel en el área tratada para evitar que se irrite más.

La mayoría de las reacciones desaparecen algunas semanas después de haber terminado el tratamiento, pero es importante que sepas que, en algunos casos, la piel puede quedar más oscura de lo que era antes.





2. Problemas del apetito

Recibir radioterapia puede causar disminución en tu apetito. Sin embargo, es importante que no bajes de peso durante el tratamiento para que tus tejidos dañados puedan reponerse de manera óptima. Trata de comer raciones pequeñas de alimentos frecuentemente.

3. Náusea

Algunas pacientes pueden presentar náusea leve. Antes de tu sesión de radioterapia, come algo ligero, como pan tostado o galletas saladas. En caso de que la náusea sea más intensa, consulta a tu médico sobre los medicamentos que te pueden ayudar a disminuirla.

4. Dolor

En algunas pacientes, el dolor continúa aun después de la radioterapia. Evita usar bolsas compresas calientes para aliviar el dolor. Tomar paracetamol suele ser suficiente para aliviarlo en la mayoría de los casos.

¡NO LO OLVIDES!

Si presentas alguno de los siguientes síntomas, acude de inmediato con tu médico:

- Hinchazón o úlceras en la piel de la mama radiada.
- Dolor intenso que no cede ante los analgésicos convencionales.
- Dificultad o dolor al pasar los alimentos.
- Dificultad para respirar.
- Dolor abrupto en el pecho.



¡NO LO OLVIDES!

- Tras 10 – 12 meses de terminar las sesiones de radioterapia, ya no habrá más cambios en tu piel. Si llegas a presentar alguna anomalía, infórmale de inmediato a tu médico.
- Al igual que en la cirugía, si te aplican radiación en la región de la axila, es posible que presentes linfedema (hinchazón y sensación de opresión en el brazo).
Recuerda, si observas alguno de estos síntomas, infórmalo de inmediato.

Recomendaciones

- Evita usar ropa apretada o rasposa, mejor opta por prendas cómodas de algodón.
- Para evitar irritaciones en tu piel, usa sostenes sin alambre o simplemente no los uses.
- No frotes tu piel ni uses sustancias irritantes sin consultarlo previamente con tu médico. Muchos de estos productos pueden provocar mayor irritación al combinarse con la radioterapia (desodorantes, lociones, talco, etc.).
- Utiliza solamente agua tibia y jabón neutro para asearte.
- Los cambios de temperatura pueden lastimar más tu piel, por lo que debes evitar aplicar calor o frío en el área tratada.
- Si quieres rasurarte, utiliza una rasuradora eléctrica.
- Evita exponer el área tratada directamente al sol y no olvides siempre continuar protegiendo tu piel con bloqueador solar.



TERAPIA ANTI-HORMONAL

En caso de que tu tipo de cáncer de mama tenga receptores hormonales positivos, te indicarán tratamiento anti-hormonal para disminuir las probabilidades de una recaída.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE ESTE TRATAMIENTO?

- El riesgo de que el cáncer de mama recurra se reduce.
- El riesgo de formación de un tumor en la mama opuesta disminuye.
- Si el tratamiento anti-hormonal se indica como parte del tratamiento neoadyuvante (previo a la cirugía), ayuda a reducir las dimensiones de los tumores de gran tamaño.
- En mujeres con lesiones precancerosas, reduce el riesgo de que desarrollen cáncer.

TIPOS DE TRATAMIENTOS ANTI-HORMONALES

Tamoxifeno:

Medicamento oral que bloquea la actividad de los receptores de estrógenos en las células cancerosas. Uno de sus usos es en mujeres jóvenes cuyos ovarios siguen funcionando.

Inhibidores de aromatasa

(anastrozol, letrozol, exemestano):

Medicamentos orales que disminuyen la cantidad corporal de hormonas femeninas. Generalmente se utilizan en mujeres postmenopáusicas; en mujeres premenopáusicas se pueden utilizar combinándolos con medicamentos que suprimen la producción de hormonas.

Análogos de GnRH

(leuprolide, gosereline, triptoreline):

Medicamentos que suprimen la producción de hormonas femeninas. Se administran en forma de inyección mensual y siempre se deben usar combinados con tamoxifeno o algún inhibidor de la aromatasa.



EFFECTOS SECUNDARIOS DEL TRATAMIENTO ANTI-HORMONAL

Los efectos que puede causar este tipo de tratamiento son muy similares a los que las mujeres suelen experimentar durante la menopausia, tales como:

**Bochornos – Dolores musculares y articulares –
Resequedad vaginal – Cambios en el estado de ánimo
– Cansancio – Náusea**

En caso de que hayas recibido o estés tomando tamoxifeno, puede aumentar el riesgo de que se originen engrosamientos anormales en tu útero y, aunque no es frecuente, se podría desarrollar cáncer de endometrio (cáncer de matriz). Informa de inmediato a tu médico si notas sangrado vaginal anormal (sangrado o manchado después de la menopausia o entre tus periodos menstruales) o un cambio en tus periodos. Usualmente se trata de afecciones no cancerosas; sin embargo, también podría tratarse de las primeras señales de cáncer uterino. Por lo tanto, es necesario que te realicen exámenes ginecológicos anuales.

Si has recibido o estás recibiendo inhibidores de aromatasa, tu médico estará vigilando la salud de tus huesos y es probable que te solicite pruebas para valorar tu densidad ósea; también estará revisando tus niveles de colesterol y triglicéridos.

¡NO LO OLVIDES!

Cualquier síntoma que presentes, infórmalo a tu médico para que puedan tomar las medidas necesarias para aliviarlo o aminorarlo. No suspendas tus medicamentos, son parte esencial de tu tratamiento contra el cáncer.

ENTRE OTRAS ALTERNATIVAS: LOS ENSAYOS CLÍNICOS

Los ensayos clínicos son proyectos o protocolos de investigación que tienen como objetivo encontrar nuevos y mejores métodos de prevención, detección y tratamiento de diferentes enfermedades.

Participar en un ensayo clínico es algo opcional para ti, ya que se trata de pruebas con el fin de confirmar los beneficios y posibles riesgos del uso de nuevos medicamentos o intervenciones como parte de un tratamiento. Además, no todas las pacientes son candidatas a participar en un ensayo clínico.



Los ensayos clínicos hacen posibles los avances científicos y tecnológicos para el cuidado de las pacientes.

Si es algo que llama tu atención, pregunta en el hospital o clínica donde serás atendida si tienen algún ensayo o protocolo en el que puedas participar. No olvides indagar más sobre el ensayo clínico que te interese.

Te compartimos una lista de detalles que no se te pueden pasar:

- Verifica que el estudio clínico haya sido aprobado por un comité de ética (puede ser de la misma institución o externo).
- Asegúrate de que el estudio está aprobado en tu país.
- Pide que te proporcionen información detallada del tratamiento o la intervención que realizarán.

Asegúrate de que te entreguen un consentimiento informado por escrito donde se establece en qué consiste el estudio, cuáles son los riesgos y cuáles son los beneficios de participar.

CUIDADOS GENERALES

Durante el tratamiento

Durante esta etapa, es importante prestar atención a tu malestar físico y emocional. Recuerda consultar a tu médico y exprésale tus síntomas para que pueda ayudarte a disminuirlos. Puedes llegar a sentirte aislada, por lo que no olvides buscar apoyo emocional durante esta etapa. Existen grupos de apoyo con otras mujeres que están viviendo lo mismo que tú y que juntas pueden ayudarse entre sí. Tu médico podrá informarte sobre los programas y grupos de apoyo que existen.

Al terminar el tratamiento

Llegar al final de tu tratamiento puede provocarte distintas reacciones. Tal vez sientas alivio por haberlo completado, pero al mismo tiempo es probable que sientas miedo y estrés respecto a la posibilidad del regreso o la recurrencia del cáncer. Ésta es una inquietud que compartes con muchas otras mujeres que han padecido cáncer de mama. Después de un tiempo, tus temores disminuirán. Muchas sobrevivientes tienen vidas plenas a pesar de esta incertidumbre.

La probabilidad de que el cáncer regrese depende en parte de la etapa clínica en la que te diagnosticaron: a menor etapa clínica, menor probabilidad de recurrencia. Sin embargo, siempre existe la posibilidad de que el cáncer regrese. Debido a esta posibilidad, es sumamente importante que mantengas el seguimiento indicado por tu médico.

Revisiones de seguimiento

Aún después de que termines tu tratamiento, tus médicos continuarán revisándote frecuentemente; no suspendas estas consultas. Durante estas visitas, te preguntarán sobre problemas o síntomas que tengas y te harán una revisión clínica.

En caso de que lo consideren necesario, es posible que te soliciten exámenes, análisis de laboratorio, radiografías u otros estudios de imagen que ayudarán a determinar que el cáncer no haya regresado o incluso, para tratar algunos efectos secundarios que prevalezcan en tu cuerpo.





Periodo de seguimiento

Citas de rutina

Primeros 5 años: cada 3-6 meses

Después de 5 años: 1 vez al año

Tras tu cirugía

Mamografía 1 vez al año



LINFEDEMA

Anteriormente te hablamos sobre este efecto secundario que se manifiesta como inflamación, sensación de opresión o lesión en el brazo o la mano. No todos los tratamientos quirúrgicos ocasionan linfedema, y no hay forma de predecir si lo padecerás, ya que puede presentarse inmediatamente después de la cirugía, meses o hasta años después. Sin embargo, es posible disminuir el riesgo de que aparezca o bien, mantenerlo bajo control.

La clave está en prestar mucho cuidado a esta área del cuerpo para evitar infecciones y lesiones que puedan dar pie al desarrollo de linfedema.

Si presentas linfedema, te recomendamos los siguientes puntos:

- Realiza actividades cotidianas con el brazo afectado, como peinarte, bañarte, vestirse y comer.
- Descansa el brazo por encima del nivel del corazón de 2 a 3 veces al día mientras estés acostada. Utiliza almohadas para mantenerlo elevado.
- Abre y cierra la mano de 15 – 25 veces mientras estés acostada.
- Cuida tu piel, hidrátala y sé gentil al asearte. Todos los días limpia la piel del área afectada.
- Revisa cuidadosamente tu brazo todos los días para notar si hay cambios.



¿Cómo cuido la piel de mi brazo afectado?

- Si te vas a rasurar, opta por usar una máquina eléctrica de afeitar.
- Usa guantes para las tareas de jardinería, cocina y limpieza.
- Si vas a coser, utiliza dedales.
- Protégete del sol, utiliza siempre un protector solar con FPS 30 o superior.
- Utiliza repelente de insectos.
- Evita aplicarle mucho calor o frío, como compresas de hielo o almohadillas térmicas.
- Evita estar en tinas calientes o saunas.
- Si te vas a someter a tomas de sangre, tratamientos intravenosos o inyecciones, procura que sean en el brazo contrario o en alguna otra parte del cuerpo.
- Utiliza ropa cómoda que no apriete tu brazo. Evita las prendas con puños apretados.
- De ser necesario, lima tus uñas; si vas a cortarlas, que sea en forma recta.
- No le pongas mucha presión a tu brazo. Si vas a cargar algo mayor a 2 kg, hazlo con el brazo que no está afectado.
- Si vas a usar joyería, procura que sean piezas que no te aprieten.
- Usa un sostén de soporte que no te quede ajustado.
- No uses vendajes de soporte elásticos, a menos que sean mangas de compresión indicadas por tu médico.

¿Cómo cuido cortaduras o raspaduras en mi brazo afectado?

- Lava suavemente las heridas con agua y jabón neutro.
- Aplica una crema o ungüento antibiótico en el área.
- Cubre las heridas con una gasa o un vendaje completamente seco, sin apretarlo demasiado.
- Acude de inmediato al médico si notas alguna señal de infección: sarpullido, enrojecimiento, hinchazón, calor, dolor o fiebre.

Sufrió una quemadura en mi brazo afectado, ¿qué puedo hacer?

- Aplica una compresa fría o agua fría sobre la quemadura por 15 minutos.
- Lava suavemente con agua y jabón neutro.
- Coloca un vendaje limpio y seco sobre la quemadura.
- Acude inmediatamente con el médico si presentas señales de infección.

Vivir con linfedema puede ser muy difícil. Consulta a un fisioterapeuta para aprender sobre técnicas de masaje y uso de mangas de compresión para disminuirlo.

¡NO LO OLVIDES!

Acude con tu médico si observas cualquiera de los siguientes síntomas:

- Sensación de opresión o debilidad en el brazo o la pierna
- Nuevos sarpullidos o rupturas en la piel que no sanan
- Dolor o pesadez en el brazo
- Hinchazón que dura más de 1 semana
- Enrojecimiento o calor
- Fiebre mayor a 38°C

3

CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO



CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO

El cáncer de mama metastásico es la etapa en la cual las células cancerosas llegaron a otras partes del cuerpo, como huesos, hígado, pulmones, cerebro u otros. Su curso se vuelve más impredecible porque las células del cáncer ya no sólo están afectando a la mama, sino también a otra u otras partes del cuerpo. Por esta razón, el cáncer de mama metastásico no es curable, pero sí es tratable.

Alrededor del 5% de las mujeres tienen cáncer de mama metastásico desde que son diagnosticadas por primera vez, por lo que su enfermedad se clasifica como cáncer metastásico de novo o etapa IV. Sin embargo, lo más común es que el cáncer de mama metastásico evolucione un tiempo después de que una paciente haya terminado su tratamiento para el cáncer en etapas más tempranas. En este caso, se llama recurrencia a distancia, ya que la enfermedad progresó porque las células cancerosas llegaron a otras partes del cuerpo.

No existe una sola razón por la cual se desarrolla este tipo de cáncer, pero se han encontrado algunos factores que influyen en el riesgo:

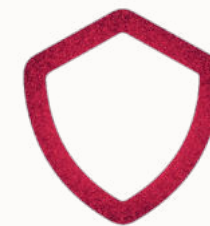
- **El estado de los receptores de las células cancerosas**
- **La etapa clínica al momento del diagnóstico inicial**
- **Los tratamientos recibidos para el cáncer inicial**

TRATAMIENTO PARA EL CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO

Aunque el cáncer de mama metastásico no es curable, sí es tratable. Por eso, es importante que sepas que existen diversos tratamientos para:



**Ayudarte a vivir más tiempo,
con la mejor calidad de vida posible**



Retrasar el avance de la enfermedad



Reducir los síntomas asociados al cáncer

Existen múltiples opciones de tratamiento para esta etapa de la enfermedad y el manejo que recibirás será completamente individualizado de acuerdo a tus circunstancias y características particulares. La principal meta de esta terapia es ayudarte a sentirte lo mejor posible.

LOS PRINCIPALES TIPOS DE TRATAMIENTO USADOS PARA EL CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO SON:

Quimioterapia:

Medicamentos enfocados en destruir o detener el crecimiento de las células cancerosas.

Terapia anti-HER2

(trastuzumab, pertuzumab, lapatinib):

Fármacos que detienen el crecimiento de células cancerosas con receptores HER2 positivos.

Terapia anti-hormonal

(tamoxifeno, anastrozol, letrozol, exemestano, fulvestrant, gosereline, triptoreline, leuprolide):

Medicamentos que frenan el crecimiento de las células cancerosas con receptores hormonales positivos.

Inhibidores de ciclinas

(palbociclib, ribociclib, abemaciclib):

Son fármacos que se combinan con la terapia anti-hormonal en el tratamiento del cáncer de mama metastásico con receptores hormonales positivos y receptores HER2 negativos. Son efectivos porque reducen la proliferación de las células tumorales.



Inhibidores de PARP

(olaparib, talazoparib):

Nuevos medicamentos que se utilizan en pacientes con cáncer de mama metastásico que tienen mutaciones del gen de BRCA.

Inmunoterapia

(atezolizumab, pembrolizumab):

Medicamentos que activan el sistema inmune para atacar al cáncer metastásico triple negativo que tienen receptores especiales.

Radioterapia:

Tratamiento que disminuye el crecimiento local del tumor y que también ayuda a controlar el dolor en los huesos.

Cirugía:

Medida empleada en ocasiones para mejorar síntomas en la mama como dolor, sangrado o ulceración.

Terapia para metástasis en huesos

(bifosfonatos, denosumab):

Medicamentos utilizados para reforzar los huesos lesionados por el cáncer o su tratamiento.



Entre las opciones de tratamiento para el cáncer de mama metastásico, hay medicamentos que se aplican por las venas y hay otros orales. Tu médico te recomendará el más conveniente para ti de acuerdo al subtipo y a los receptores de tu cáncer. Es importante que sepas que, dependiendo de cada caso individual, las medicinas orales pueden ser igual o incluso más efectivas que las aplicadas por las venas.

Como ya mencionamos, en esta etapa de cáncer metastásico las terapias sirven para intentar contener o controlar el avance de la enfermedad. Sin embargo, después de un tiempo difícil de definir y que varía de persona a persona, el cáncer eventualmente se vuelve resistente a los medicamentos que se están usando y se activa de nuevo. En ese momento, tu médico procederá a cambiar de tratamiento, el cual se selecciona de acuerdo a múltiples factores.

Así pues, debes considerar que en esta etapa la enfermedad se vuelve crónica, por lo que requiere un tratamiento sostenido y continuo para intentar detener la expansión del cáncer, ayudarte a tener una mayor sobrevida, disminuir los síntomas asociados a la enfermedad y mejorar tu calidad de vida global. Dado que este tratamiento va a ser indefinido, no lo debes suspender. No obstante, sí se puede ser flexible, de tal forma que puedas ajustar algunas fechas de tu tratamiento, así como planear o programar pequeñas pausas en tu terapia para asistir a eventos importantes o tomar vacaciones.

EFFECTOS SECUNDARIOS DEL TRATAMIENTO

Los efectos secundarios que presentes dependen del tipo de tratamiento que estés recibiendo. Ten en cuenta que no necesariamente vas a presentar efectos secundarios, ya que es algo que varía mucho según cada medicamento y cada persona.

Algunos de los efectos secundarios más comunes del tratamiento en esta etapa son:

1. **Fatiga o cansancio**
2. **Dolor**
3. **Náusea y/o vómito**
4. **Diarrea**
5. **Pérdida de cabello**
6. **Disminución de las defensas**
7. **Aumento o pérdida de peso**



EL SEGUIMIENTO QUE NECESITARÁS EN ESTA ETAPA:

Para valorar el comportamiento de la enfermedad en etapa metastásica y saber si ha mejorado o no, tu médico te podría pedir algunos exámenes y con base en ellos decidir si continuar con el mismo tratamiento o indicar un cambio de terapia.

Entre las posibilidades están:

- **Exámenes de sangre**
- **Gammagrama óseo**
(estudio de huesos)
- **Radiografía de tórax**
- **Ultrasonido**
- **Tomografía**
- **PET/CT**
- **Biopsias**

CUIDADOS DE SOPORTE

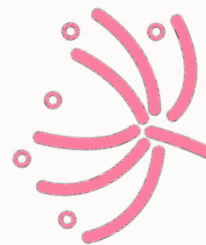
Estos cuidados abarcan una amplia variedad de terapias y servicios que se enfocan en el control de los síntomas tanto físicos como emocionales que puedes presentar como consecuencia del cáncer. Su objetivo es aliviar el sufrimiento y mejorar tu calidad de vida y la de tus seres queridos, a la vez de ofrecerte apoyo en la toma de decisiones sobre tu tratamiento u otros aspectos de tu cuidado.

Los cuidados de soporte o paliativos no son equivalentes a los cuidados del final de la vida.

Los cuidados de soporte o paliativos se llevan a cabo por un equipo multidisciplinario de médicos, enfermeras, psicólogos y trabajadores sociales que pueden ayudarte a mejorar tu calidad de vida y la de tu familia durante la enfermedad. Estos cuidados se encargan del manejo del dolor y otros síntomas, brindan asesoría familiar, manejo de temas espirituales y terapias complementarias (meditación, yoga, arteterapia, musicoterapia, tai chi).

Los cuidados de soporte o paliativos se pueden usar a lo largo de toda la trayectoria del cáncer de mama metastásico. Hay estudios que han demostrado que el utilizar estos cuidados lo más temprano posible en la enfermedad disminuye los niveles de depresión y mejora la supervivencia y la calidad de vida de las pacientes. Por lo tanto, idealmente deberían formar parte de tu cuidado durante todo el espectro de tu manejo del cáncer metastásico.

Los cuidados de soporte o paliativos están enfocados en maximizar tu salud física y emocional de manera global y pueden ser útiles en cualquier etapa de la enfermedad.



RECUERDA SIEMPRE RESOLVER TODAS TUS DUDAS CON TU MÉDICO.

Te compartimos algunas preguntas que puedes hacerle:

- ¿A qué partes de mi cuerpo se ha expandido el cáncer?
- ¿Qué exámenes necesitaré realizarme en esta etapa?
- ¿Qué opciones de tratamiento tengo y cuáles son sus riesgos y beneficios?
- ¿Cuál será mi pronóstico con este tratamiento?
- ¿Cómo afectará este tratamiento mi calidad de vida?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios que puedo presentar con este tratamiento y cuánto tiempo durarán? ¿Cuáles debo reportar inmediatamente?
- ¿Me realizarán radiación o cirugía?
- ¿Cuánto tiempo puedo esperar antes de decidir qué tratamiento tomar?
- ¿Hay algún psicólogo o psicooncólogo con experiencia en cáncer de mama metastásico que me pueda apoyar?
- ¿Tendré dolor? Si es así, ¿cómo puedo manejarlo? ¿Hay algún especialista en dolor o en cuidados paliativos?
- ¿Qué otros síntomas podría presentar?
- ¿Existe algún ensayo clínico que pudiera ser beneficioso para mí?



4

SEXUALIDAD Y FERTILIDAD



SEXUALIDAD E INTIMIDAD

La sexualidad es un aspecto muy importante en nuestras vidas y tiene un peso relevante en las relaciones de pareja. Si te preocupa esta área de tu vida, hay una serie de cosas que puedes hacer para que el cáncer afecte lo menos posible tu sexualidad y la intimidad con tu pareja.

Es importante que sepas que los tratamientos y la situación emocional por la que estás atravesando generarán cambios en cómo vives tu sexualidad. Puedes llegar a tener menor deseo sexual o a sentirte menos deseada. Sin embargo, estos cambios no deben ser un impedimento para tener una vida sexual satisfactoria tras el diagnóstico de cáncer.

Es fundamental aclarar que los cambios en tu funcionamiento sexual están ligados a tu enfermedad y su tratamiento, los cuales impactan en factores físicos y psicológicos que se pueden manifestar de distintas maneras:

A nivel físico

- Resequedad vaginal, dolor durante las relaciones sexuales o disminución en la capacidad de alcanzar el orgasmo.
- Cansancio físico, dolor y malestar general.

A nivel psicológico

- Ansiedad, estrés y depresión.
- Falta de deseo sexual y disminución de la capacidad de sentir placer.
- Cambios en la percepción del atractivo físico, el autoestima y la imagen propia que también provocan disminución en el deseo sexual.

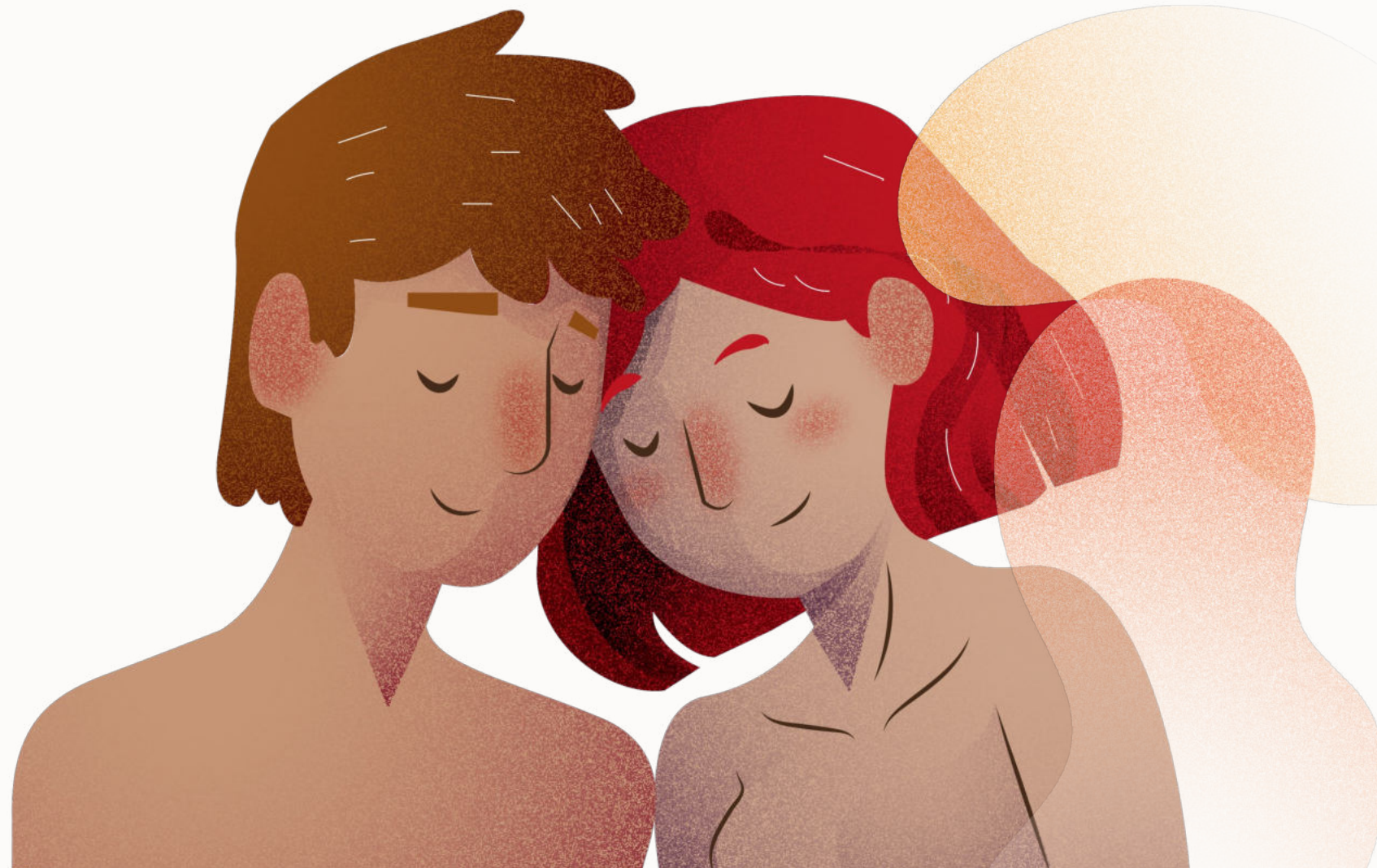


Permítete vivir estos cambios físicos y emocionales con naturalidad, infórmate y no hagas a un lado el tema.

MEJORAR LA INTIMIDAD EN PAREJA

Para algunas parejas puede ser difícil e incluso incómodo abordar el tema de la sexualidad. Sin embargo, tener una comunicación abierta sobre el tema les permitirá tener mayor confianza y lograr una vida sexual más satisfactoria.

Si tienes pareja y les es muy complicado hablar del tema, no duden en acudir con un especialista para recibir orientación.



Recomendaciones



- Busca nuevas formas de dar y recibir placer; la intimidad sexual implica mucho más que las relaciones sexuales.
- Si actualmente tienes pareja, hazle saber qué necesitas, dale ideas sobre cómo prefieres que te acaricie, o si lo que deseas en este momento es una sexualidad menos genital.
- Las caricias y masajes siempre son posibles y valiosos sin importar la etapa en la que te encuentras o el tratamiento que estás recibiendo. Si tienes pareja, comunícale de qué forma te resultan más satisfactorias estas acciones.
- Si es tu caso, mantén una buena comunicación con tu pareja; explícale cómo te sientes, si estás lista para reiniciar tu vida sexual o bien, si necesitas esperar un poco más.
- Si tu mayor molestia es la sequedad vaginal, puedes utilizar lubricantes y humectantes vaginales antes de cada relación sexual. **Pregúntale a tu médico por la mejor opción.**

Las molestias relacionadas a la sexualidad no mejoran por sí solas; es importante que te apoyes en tu médico u otros especialistas para resolverlas.



FERTILIDAD

La función de tus ovarios y tu capacidad de tener hijos pueden verse afectadas como consecuencia de algunos de los tratamientos para el cáncer de mama. Tanto la quimioterapia como la terapia anti-hormonal pueden afectar la fertilidad. Es muy probable que durante este tratamiento experimentes irregularidades menstruales, así como suspensión de tus periodos menstruales, que puede ser temporal o permanente. Si esto sucede, puedes presentar síntomas similares a los de la menopausia.

Recuerda que la fertilidad se ve afectada con el tiempo de manera natural, independientemente de tu diagnóstico y los tratamientos para el cáncer.

Si es tu deseo embarazarte en un futuro, es importante que lo discutas lo más pronto posible con tu oncólogo médico, de preferencia antes de iniciar tu tratamiento, para tomar las decisiones necesarias de manera oportuna y poderte referir a un especialista en fertilidad en caso necesario.

Entre las principales opciones para preservación de fertilidad está la congelación de óvulos o embriones, procedimientos que se conocen como criopreservación. Asimismo, el uso de análogos de GnRH durante la quimioterapia puede proteger la función de tus ovarios y favorecer la posibilidad de embarazos futuros.



¿Existen riesgos en el embarazo después de haber padecido cáncer de mama?

Una vez terminado el tratamiento, no resulta riesgoso buscar un embarazo ya que no aumenta tu riesgo de que el cáncer de mama regrese. Consulta con tu médico sobre el momento adecuado para hacerlo.

*Si deseas embarazarte, no te desanimes.
Infórmate sobre todas tus opciones y
posibilidades para lograrlo en un futuro.*

ANTICONCEPTIVOS

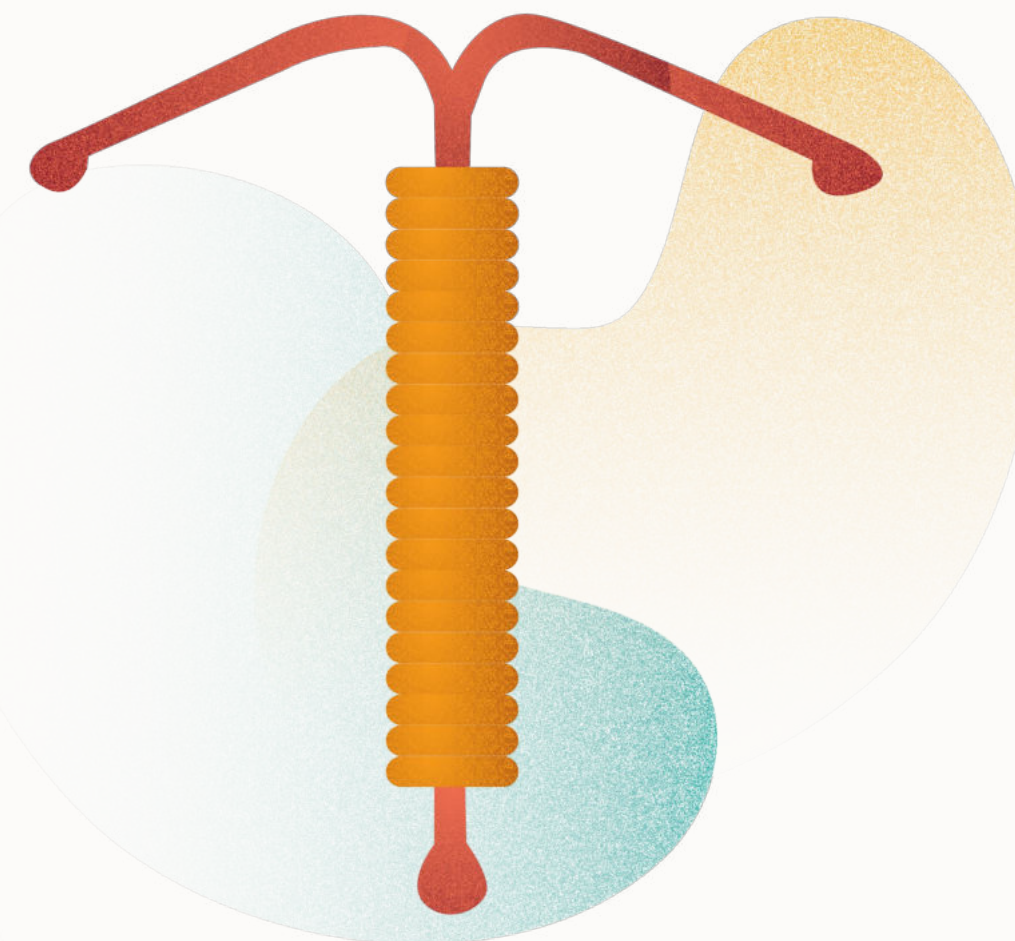
Aunque puede haber cambios hormonales y suspensión de las menstruaciones durante tu tratamiento, esto no excluye la posibilidad de que puedas embarazarte. Esto implica un riesgo importante ya que los medicamentos utilizados en la quimioterapia y la terapia anti-hormonal, así como la radioterapia, podrían provocar malformaciones en el cuerpo y el desarrollo de un bebé. Por ello, es de suma importancia que durante el proceso de tu tratamiento utilices las medidas anticonceptivas necesarias para evitar un embarazo.

Si tus periodos menstruales se interrumpen durante o después del tratamiento contra el cáncer, no necesariamente significa que seas infértil. Es fundamental que uses anticonceptivos durante tu tratamiento.

¿QUÉ ANTICONCEPTIVOS PUEDO USAR?

Como ya mencionamos, hay tipos de cáncer cuyo crecimiento y desarrollo se ve influenciado por hormonas. Por esta razón, debes elegir métodos anticonceptivos que no involucren el uso de hormonas; los ideales son:

- **DIU de cobre**
- **Vasectomía o ligadura de trompas***
(*Procedimientos quirúrgicos definitivos que implican no poder tener más hijos en el futuro)



Recuerda que **NO** debes utilizar anticonceptivos hormonales:

- Pastillas
- Inyecciones
- Parches
- Implantes debajo de la piel
- DIU con levonorgestrel

¡NO LO OLVIDES!

Consulta con tu médico qué método anticonceptivo es el más adecuado para ti.

MENOPAUSIA

Como consecuencia del tratamiento para el cáncer de mama, puedes llegar a presentar menopausia prematuramente, ya sea de manera temporal o definitiva. Los tratamientos que pueden provocar menopausia son la quimioterapia y la terapia anti-hormonal.

Tu edad y el tipo, dosis y frecuencia de los medicamentos que tomas determinarán el cese de tus menstruaciones y la aparición de síntomas de menopausia.



Entre los síntomas de la menopausia están:

- Bochornos
- Sudores nocturnos
- Problemas para conciliar el sueño
- Problemas de memoria
- Depresión o ansiedad
- Síntomas urinarios y/o vaginales (ardor, sequedad y comezón)

Recomendaciones

- Consulta con tu médico qué medicamentos te recomienda para disminuir las molestias.
- Para manejar los bochornos, evita detonantes comunes como el estrés, comidas picantes, cafeína y fumar.
- Si buscas un sueño reparador, mantén tu cuarto oscuro y en silencio, e intenta irte a la cama a la misma hora todas las noches.
- Si estás experimentando ansiedad o depresión, puede ser beneficioso que recibas apoyo de terapia psicológica, medicamentos (recetados por tu médico), o una combinación de ambos.
- Si presentas síntomas urinarios y/o vaginales, es importante que se lo informes a tu médico para que te recomiende medidas para aliviarlos, como hacer ejercicios que fortalezcan los músculos de tu piso pélvico.
- Realiza ejercicio con regularidad para manejar los síntomas de la menopausia, mejorar tu humor, dormir mejor y alcanzar o mantener un peso saludable.



5

CAMBIOS PSICOLÓGICOS Y COGNITIVOS



CAMBIOS COGNITIVOS

Las funciones cognitivas son todos aquellos procesos mentales, como la atención, la concentración, la memoria y la habilidad de realizar diversas acciones al mismo tiempo, que nos permiten llevar a cabo cualquier tarea. Estas funciones pueden verse afectadas debido a los tratamientos para el cáncer de mama.

El proceso de la enfermedad puede no ser fácil. Probablemente te sientas preocupada y no te puedas concentrar igual que antes. Sin embargo, si empiezas a notar que no te está resultando sencillo realizar tus tareas cotidianas o recordar detalles a pesar de esforzarte por poner atención, es probable que tus funciones cognitivas estén sufriendo cambios.

Informarte sobre estos cambios te ayudará a:

- Estar tranquila, sabiendo que es algo esperado y que no eres la única pasando por esto.
- Estar consciente sobre estas alteraciones y poder identificar estrategias que contrarresten las dificultades que vayas enfrentando.

Los cambios cognitivos no necesariamente te van a ocurrir, pero es importante que te informes sobre ellos con tu médico para que puedas identificarlos y atenderlos de manera correcta y oportuna si los llegas a presentar.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR ESTOS CAMBIOS?

Aunque algunos de estos efectos no pueden ser evitados, estimular tus funciones cognitivas y ejercitar tu actividad mental pueden ser de gran ayuda para combatirlos. Estos cambios pueden llegar a ser prolongados pero, por lo general, después de un año de haber finalizado tus tratamientos las alteraciones que pudieras haber experimentado mejorarán o desaparecerán por completo.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR MIS HABILIDADES COGNITIVAS:

Atención

- Realiza actividades que requieran de tu atención, como trabajar o leer; evita distracciones.
- Intenta escuchar activamente, pregunta y confirma si entendiste bien. Toma notas y, si es necesario, haz esquemas sobre la información que recibes.
- No realices la misma tarea por más de 90 minutos.
- Procura tomar descansos de 10 – 15 minutos durante tus actividades.
- Ejercita tu mente con crucigramas, sopas de letras, ajedrez o sudoku.

Memoria

- ¡Haz listas! Carga siempre contigo una libreta donde puedas escribir aquellas tareas que necesitas hacer y acomódalas en orden de importancia.
- Utiliza una agenda para administrar tus horarios y recordar actividades importantes.
- Programa todos los recordatorios que necesites durante el día por medio de alarmas.



ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Como hemos mencionado, enfrentarse al diagnóstico de cáncer es una situación difícil que puede ocasionar cambios en tu vida y en la de tus seres queridos.

Cada persona tiene su propia forma de ser y de afrontar las situaciones difíciles, así como sus propios conjuntos de valores y creencias, y por lo tanto una manera particular de ver el mundo. Por ello, afrontar el proceso de esta enfermedad será único para ti.

Es normal que te sientas afligida y que, al mismo tiempo, experimentes emociones intensas. Esta experiencia se caracteriza por sensaciones de incertidumbre e inseguridad, por lo que es normal que te sientas de esta manera.



- Crea rutinas y establece lugares específicos para objetos importantes y de uso cotidiano.
- Si no recuerdas algo, hacerte preguntas a ti misma te ayudará a obtener las pistas que necesitas para recordar (¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Por qué? ¿Para qué?).
- Repite en voz alta la información que quieras recordar.
- Haz ejercicios sencillos como recordar qué ropa traías el día anterior o qué comiste al medio día. Hazlo todos los días para fortalecer tu memoria.

Habilidades de pensamiento

- Estructura tus actividades. Te puede ayudar dividir las en pasos para llevarlas a cabo una por una.
- Realiza tus actividades de acuerdo a su prioridad.
- Para alcanzar tus objetivos, conoce tus metas y define el orden de los pasos a seguir para alcanzarlas. No te desmotives, recuerda que los planes no siempre funcionan a la primera y debes estar abierta a modificar tus estrategias.
- Establece rutinas para mantenerte más organizada y alcanzar tus objetivos de manera más sencilla.
- Haz juegos de adivinanzas, te ayudarán a ejercitar tu mente.

Recuerda tener paciencia contigo misma y explícale a los demás que es posible que necesites más tiempo que antes para recordar información y planificar actividades. Pon atención a una sola cosa a la vez para comprenderla mejor.

Algunas otras emociones que probablemente puedan surgir son:

- Enojo (¿Por qué a mí?, ¡No es justo!)
- Tristeza (Soy una carga para mi familia)
- Negación (No es posible, debe haber un error)
- Miedo (¿Me voy a morir?, ¿Qué pasará con mis hijos?)

Las emociones son normales y necesarias para sobrellevar este proceso. Conforme te vayas adaptando a los cambios, estas reacciones comenzarán a disminuir. Si detectas lo contrario, no dudes en buscar el apoyo de profesionales de la salud mental.

HERRAMIENTAS PARA MEDIR MI ESTADO EMOCIONAL: TERMÓMETRO DE DISTRÉS

Es importante que si experimentas cambios emocionales constantes, mantengas un monitoreo de ellos. Si comienzas a observar cambios intensos en tu estado emocional con frecuencia, es aconsejable que busques acompañamiento psicológico. Para medir y valorar tu estado emocional, existen herramientas que puedes emplear por tu cuenta como el Termómetro de Distrés (TD). Con esta herramienta podrás conocer el nivel de angustia emocional que estás experimentando y qué situaciones son las que te provocan este malestar.



Si respondiste en el Termómetro de Distrés cuatro o más puntos es importante que recibas atención psicológica o psicooncológica.

¿QUÉ PUEDO HACER A NIVEL EMOCIONAL PARA AFRONTAR ESTE PROCESO?

- Busca apoyo emocional en familiares y amigos, comparte con ellos cómo te sientes y las emociones que estás experimentando.
- Busca asociaciones donde se generen espacios para compartir historias de vida y experiencias con otras pacientes que atraviesan tu misma situación.
- Identifica los momentos en que experimentes emociones que no te gustan.
- Recuerda que estarás experimentando muchas emociones y que todas ellas son válidas.
- Permítete sentir y si percibes que alguna emoción te está provocando limitaciones en tu vida diaria, pide apoyo profesional.
- Expresa tus emociones; puede ayudarte hablar con alguien de confianza, hacer ejercicio, pintar o escribir.
- La escritura es una buena herramienta de darle seguimiento a tus emociones, te permitirá reconocer tus fortalezas y los aprendizajes que vas adquiriendo en este proceso.

- Continúa realizando las actividades que le dan sentido a tu vida, sobre todo aquellas que te den placer y que te mantendrán distraída.
- No seas exigente contigo misma, durante este proceso habrá momentos buenos y momentos difíciles. Ser fuerte no significa suprimir tus emociones y simular que la situación no te afecta.
- La falta de información suele provocar miedos y preocupaciones innecesarias. Ten la confianza de involucrarte en la toma de decisiones y preguntarle a tu médico toda la información que requieras, cuantas veces sea necesario.
- La información veraz y oportuna te dará tranquilidad a nivel psicológico para estar preparada ante los cambios que estarás viviendo.
- Si te es posible, acompáñate de un ser querido que pueda brindarte el apoyo emocional necesario durante tus consultas médicas.
- Aunque podrás tener similitudes con otras pacientes, no compares tu situación. Esto puede provocar dudas, temores o falsas expectativas.
- Vive un día a la vez. Esta experiencia te permitirá aprender más de ti y de quienes te rodean.



6

MIS ENTORNOS FAMILIARES Y SOCIALES

ENFRENTANDO LA SITUACIÓN CON MIS SERES QUERIDOS

Ser diagnosticada con cáncer de mama es un evento inesperado que genera grandes incertidumbres y cambios. Esta situación no sólo la experimentas tú, sino que también aquellas personas que te rodean estarán experimentando distintas emociones complicadas.

Tus familiares y amigos más cercanos estarán sintiendo emociones intensas, temores, dudas y aprendizajes junto a ti.

Es importante tener una comunicación sincera y abierta con tus seres queridos sobre los cambios que estarás viviendo para facilitar los procesos emocionales por los que estarán pasando durante la adaptación al proceso de la enfermedad, así como para evitar el sufrimiento en silencio provocado por miedos y preocupaciones. Es recomendable hablar sobre los cambios que estarán haciendo en familia para tomar decisiones juntos, apoyarse mutuamente y aprender a pedir ayuda para que el cuidado no recaiga sobre una sola persona.

EL PRIMER PASO: COMPARTIR MI DIAGNÓSTICO

En el momento en el que recibes tu diagnóstico de cáncer, tu vida cambia por completo. Date el tiempo y el espacio para reflexionar sobre cómo te sientes antes de compartirlo con tus seres queridos. Tú decidirás a quién, cómo y cuándo es más oportuno compartirlo. Cuando decidas comunicarlo, trata de ser lo más sincera posible. Informa a tus familiares y seres queridos sobre tu enfermedad, los tratamientos que recibirás, y los efectos que todo este proceso tendrá en ti y tu estado emocional. Crear un ambiente de confianza es importante para acompañarse y sentirse apoyados.

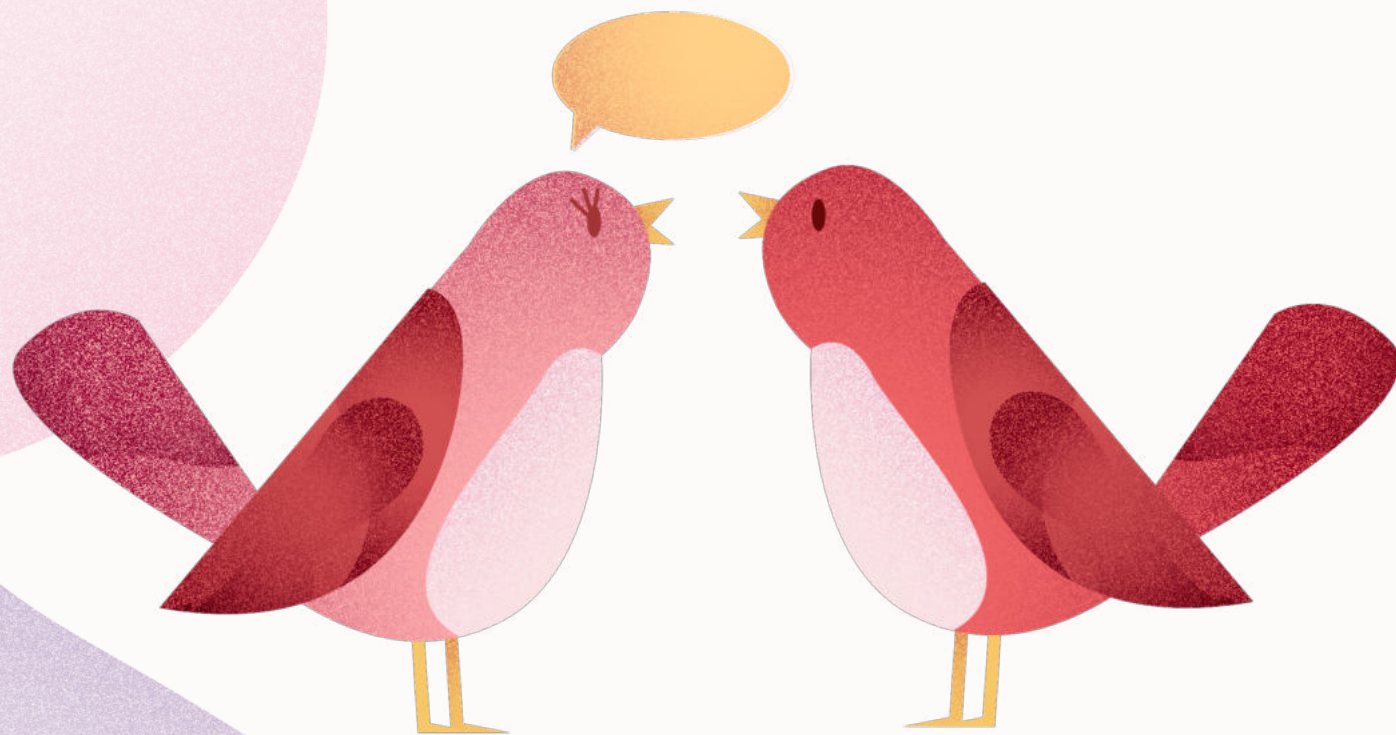
Ten presente que cada uno de tus seres queridos reaccionará y enfrentará la situación de manera distinta.



CON MI PAREJA

Si tienes pareja, ten presente que este momento representa un reto para ambos, por lo que la sinceridad, la confianza y la comunicación son esenciales para sentir seguridad, comprensión y acompañamiento en pareja.

Tu pareja se puede convertir en un apoyo fundamental, pero si previo a tu diagnóstico tenían problemas, existe la posibilidad de que éstos se agraven. Si este es tu caso, busca ayuda profesional para que puedan afrontar el diagnóstico de la mejor forma. Lo ideal es tener la apertura de compartir buenos y malos momentos con tu pareja. Hablen sobre sus miedos, la sexualidad, la intimidad y los hijos; esto les permitirá mantenerse unidos. Durante este proceso podrán descubrir nuevas formas de hacerse compañía y apoyarse mutuamente.



Si tu pareja se convierte en tu principal cuidador, en ocasiones podrías llegar a sentir que no te está brindando todo su apoyo. Recuerda que puede sentirse impotente o frustrado porque siente que lo que hace no es suficiente para apoyarte. Cuando esto suceda, darse un tiempo para simplemente disfrutar el hecho de estar juntos puede ser de ayuda. Además, es necesario que tu pareja pida ayuda cuando lo necesite y exprese cómo se siente. También es importante que le reconozcas el apoyo y cariño que te brinda, así como aquellos detalles únicos que tiene hacia ti.

[Recomendación: consulten el libro "En el amor y en el cáncer. El libro para las parejas de los pacientes." editado por la Fundación MÁS QUE IDEAS.]

También podría serles de ayuda hablar con profesionales como un psicooncólogo, un psicólogo y/o un sexólogo.

CON MIS HIJOS

Si tienes hijos, no les ocultes tu diagnóstico para evitar que se preocupen. Ellos podrán notar la tensión que se vive en casa, que te encuentras ausente, que actúas de manera distinta, que estás preocupada o que tu estado de ánimo ya no es el mismo.

Al no saber lo que sucede, ellos pueden llegar a imaginar y asumir que la situación es peor que la realidad. No aisles a tus hijos ni te aisles de ellos; ellos te necesitan tanto como tú a ellos. Dense el espacio como familia para platicar de manera tranquila y sin interrupciones; este es el momento para proporcionarles la información que necesitan de una manera sencilla y veraz para aminorar su angustia.



¿QUÉ INFORMACIÓN PUEDO COMPARTIRLES A MIS HIJOS?

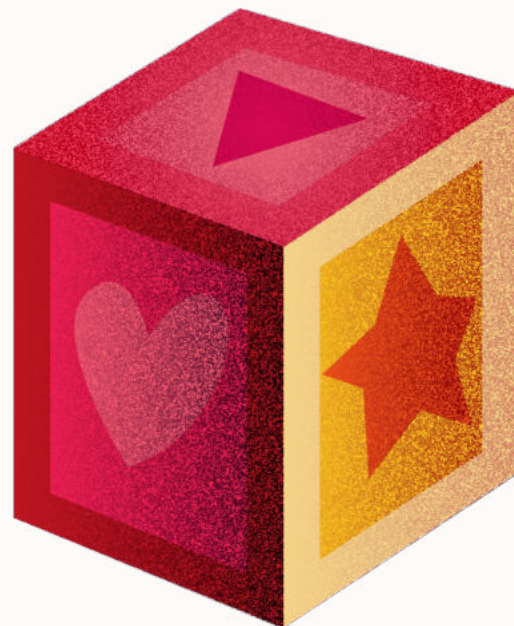
- El cáncer se encuentra en la mama.
- Recibirás tratamientos por un periodo de tiempo largo.
- Los tratamientos generarán distintos cambios en tu cuerpo, como la pérdida de cabello y mayor cansancio.
- Se presentarán cambios en la vida familiar cotidiana (por ejemplo, otros familiares o amigos recogiendo a los hijos de la escuela o que comiencen a colaborar activamente en ciertas labores domésticas).
- Responde todas sus dudas de manera honesta y sencilla. Hazles saber que estarás con ellos en todo momento para hablar sobre sus miedos e inquietudes, y que siempre les hablarás con la verdad.
- Permítanse expresar sus sentimientos y emociones hablando abiertamente de la enfermedad. Si percibes aislamiento de su parte, pregúntales qué sienten, piensan o imaginan que pasará.
- Trata de enfatizar en que el cáncer no es contagioso y que nadie es responsable de la enfermedad.

Recuerda que tus hijos son parte de tu equipo y por ello deben ser incluidos en las conversaciones familiares y en los cambios que sucederán.

CONSEJOS PARA COMUNICARME CON MIS HIJOS DE ACUERDO A SUS EDADES

Hasta los 2 años

- Da explicaciones simples: “Mamá está enferma”.
- Trata de permanecer junto a ellos el mayor tiempo posible para disminuir sus preocupaciones por tu ausencia.
- Traten de mantener dentro de lo posible sus rutinas (como continuar leyéndole sus cuentos, acostarlos a la misma hora, etc).
- Trata que los cuidadores del bebé mientras estés ausente sean personas que conozcan las rutinas del bebé y pueda ayudar cuando sea necesario.
- Ten presente que aunque los bebés no puedan comprender el significado de lo que está sucediendo a su alrededor, percibe los cambios. Por eso es tan importante que el bebé se sienta querido y seguro.

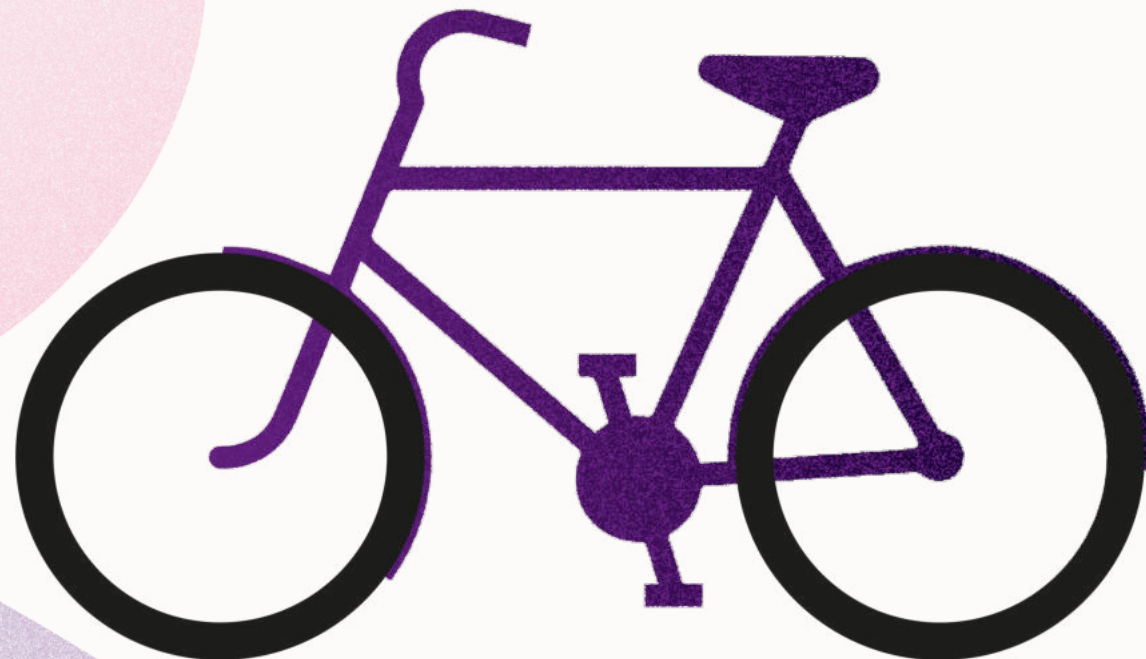


De 2 a 6 años

- Explícales la enfermedad de forma sencilla. Háblales de las células que componen nuestro cuerpo, que algunas son buenas y otras malas, y que las malas ocasionaron tu enfermedad por lo que es necesario acabar con ellas. Te puede ayudar un cuento.
- Platícales sobre el tratamiento, el ingreso al hospital y que probablemente serás operada.
- Al ingresar al hospital, hazles saber que te acordarás mucho de ellos y que pronto estarás de regreso con ellos.
- Háblales de todos los cambios que habrá en las rutinas familiares.
- Pregúntales qué piensan y sienten o si tienen alguna duda.
- Hazles saber que no es su culpa, que no es culpa de nadie.
- Las respuestas tienen que ser directas, claras y honestas.
- Hay que ser muy cuidadosos con la información que les damos porque en esta etapa tienen un pensamiento concreto y literal por lo que toman las cosas al pie de la letra.
- También su pensamiento es de egocentrismo mágico (todo lo que ocurre tiene relación con él), de ahí que es importante hacerles saber que no es su culpa, que no es culpa de nadie.
- Recuerda que sus preguntas serán concretas y muy repetitivas.

De 6 a 12 años

- Como ya conocen el cuerpo humano, explícales la enfermedad y el tratamiento de manera detallada. Utiliza ejemplos que les ayuden a entender mejor.
- Infórmales de los posibles cambios físicos que puedes presentar.
- Especificales en qué momentos necesitarás una mayor colaboración de su parte.
- Presta atención a cambios en su comportamiento: alimentación, escuela, sueño, relaciones con otros niños.
- Dales la confianza de que expresen sus dudas y sentimientos.



Adolescencia (mayores de 12 años)

- Seguramente necesitarán explicaciones detalladas de cómo te afecta el cáncer, ya que pueden tener una mayor noción de la complejidad de la enfermedad y sus tratamientos.
- Acércate a ellos y reconoce sus miedos.
- Compárteles tus sentimientos y emociones.
- Habla con ellos de la situación cuando lo deseen.
- Si te lo proponen, permite que te acompañen al médico.
- Facíltales información y folletos que puedan entender.
- Explícales cómo encontrar información confiable en internet.
- Los adolescentes son más analíticos, lo cuestionan todo y vuelven a pensar las cosas analizándolas más profundamente. Por ello, seguramente necesitarán explicaciones más detalladas.
- Están en una etapa caracterizada por la búsqueda de la identidad personal. Así que acérquense, hablen mutuamente de cómo se sienten y reconozcan los miedos, preocupaciones, anhelos y/o esperanzas que tienen en común.

Si te resulta difícil comunicar el diagnóstico a tus hijos, acércate a un psicooncólogo o psicólogo para que te guíe en este proceso.

Independientemente de la edad

- Es de suma importancia que sus maestras estén al tanto de lo que esta ocurriendo en casa, para que el entorno seguro sea extendible a su escuela.
- La disciplina en casa deberá de continuar como siempre lo ha sido; corrijan con cariño.
- Es importante también integrarlos en todo el proceso y ofrecerles la oportunidad de participar activamente, de ser tomados en cuenta y de escuchar su opinión y su sentir. El hablar con la verdad facilita mucho este proceso.

EN OTROS ENTORNOS SOCIALES

Compartir tu diagnóstico en entornos como la escuela o el trabajo no es obligatorio a menos que te sientas cómoda y quieras hacerlo. Puedes compartir esta noticia con tus amigos o exclusivamente con tus jefes directos para que te apoyen en caso de que los tratamientos influyan en tu capacidad para desempeñar tu trabajo o que necesites faltar para asistir a consultas médicas y tratamientos.

Al iniciar tu tratamiento, te podrás ir dando cuenta de si puedes continuar con tus actividades cotidianas o si necesitas hacer mayores ajustes. Ten la confianza de solicitar el apoyo de tus compañeros.

Seguir estudiando y trabajando, tal vez con horarios flexibles, ayuda a tener una mejor calidad de vida. Trata de mantener tu rutina lo más estable posible o mantenerte ocupada en actividades que te proporcionen placer.



7

VIDA Y ESTILO PERSONAL



ESTILO DE VIDA

Vivir con el diagnóstico y tratamiento para el cáncer de mama puede representar muchos retos para vivir de manera saludable y equilibrada. Sin embargo, las recomendaciones para lograrlo giran en torno a lineamientos de vida a los que toda persona debe apegarse:

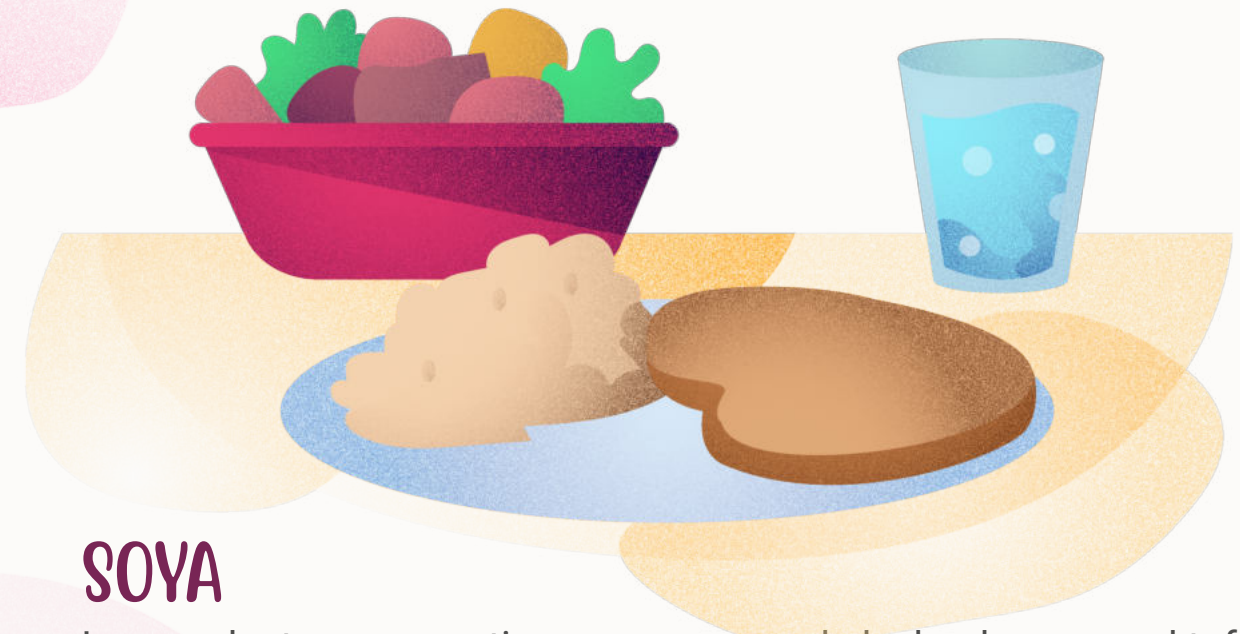
**Peso saludable — Dieta balanceada — Ejercicio —
No fumar — Consumo moderado de alcohol**

Para las sobrevivientes de cáncer de mama, es indispensable mantener un peso ideal a través de la actividad física y una dieta balanceada, ya que el sobrepeso y la obesidad se asocian a un mayor riesgo de que el cáncer regrese.

DIETA Y NUTRICIÓN

Muchas mujeres tienden a ganar peso con la quimioterapia, posiblemente por los efectos secundarios que dificultan la actividad física, por las falsas creencias de que la quimioterapia ocasiona una fuerte disminución de peso, o por creer que comer más ayuda a que no bajen las defensas.

Una dieta balanceada te ayudará a mantenerte saludable y con niveles de energía adecuados durante tus tratamientos, especialmente durante la quimioterapia y la radioterapia. Procura llevar una dieta rica en frutas, vegetales y carbohidratos saludables (conocidos como carbohidratos complejos) y evita los carbohidratos simples.



SOYA

Los productos que contienen soya, como la leche de soya o el tofu, son una buena fuente de proteína. Sin embargo, estos alimentos suelen contener isoflavonoides, los cuales tienen una pequeña dosis de estrógeno. Tal como te mencionamos anteriormente, los altos niveles de estrógeno se vinculan con el aumento del riesgo de desarrollar cáncer de mama.

Por este motivo, te recomendamos consumir productos de soya con moderación y evitar tomar suplementos de soya, tales como píldoras o polvos concentrados.

VITAMINA D

Algunos estudios han demostrado que las mujeres con cáncer de mama suelen tener niveles bajos de vitamina D. Además, la carencia de esta vitamina contribuye al adelgazamiento de los huesos y al desarrollo de osteoporosis. Consulta con tu médico si es necesario que incorpores algún suplemento de vitamina D a tu dieta.

ALCOHOL

Idealmente, debes evitar todo consumo de bebidas alcohólicas. En caso de consumirlo, no bebas más de dos porciones de alcohol al día (dos cervezas, dos copas de vino o una copa de licor fuerte).

ACTIVIDAD FÍSICA

Como ya comentamos, es importante que incorpores actividades físicas a tu vida diaria como clave para una buena salud. Aunque no lo parezca, el proceso por el que estas pasando es una buena oportunidad para ser más fuerte y decidir vivir una vida más saludable.

Para esto, te compartimos las siguientes recomendaciones:

- Retoma tus actividades diarias normales lo antes posible y no olvides incluir una rutina de ejercicio.
- Consulta siempre a tu médico antes de iniciar cualquier rutina nueva de ejercicio físico.
- Haz ejercicio durante el tratamiento con quimioterapia, pero ten cuidado de no sobre esforzarte en los días que sientas mayor cansancio.
- Realiza actividades aeróbicas de intensidad moderada mínimo dos horas a la semana (por ejemplo, caminata rápida).
- Realiza actividades aeróbicas vigorosas mínimo una hora a la semana (por ejemplo, correr, nadar o hacer spinning).

A pesar del cansancio que puedes estar experimentando, el ejercicio puede ayudarte a reducir la fatiga, favorecer que tengas un sueño reparador, aumentar tu autoestima, incrementar tu fuerza muscular, prevenir la ganancia de peso y disminuir la presencia de algunos efectos secundarios del tratamiento.

Si antes del diagnóstico y los tratamientos realizabas alguna actividad física en especial, puede ser posible que la sigas practicando. Háblalo con tu médico y sigue sus recomendaciones. Tú pones el límite físico hasta donde tu cuerpo lo permita.

IMAGEN PERSONAL

Los cambios físicos que suceden durante este proceso son muy importantes y pueden repercutir en tu estado de ánimo y autoestima. Este es un momento en el que aprenderás a mirarte de una forma diferente; a apreciar esos pequeños detalles que te hacen ser tú misma. Ten siempre presente que, aunque haya cambios permanentes, como los secundarios a la cirugía, también habrá otros temporales, como la pérdida de tu cabello.



PERDER EL CABELLO

Éste es uno de los cambios que suelen provocar más impacto emocional para la mayoría de las mujeres, pero recuerda que es algo temporal y que después de terminar tu tratamiento volverás a tener tu cabello fuerte y saludable.

Aproximadamente después de 3 o 4 semanas posteriores a la primera dosis de quimioterapia, empezarás a perder tu cabello, cejas y pestañas. Recuerda que no estás sola, todas las pacientes que reciben este tratamiento estarán experimentando este cambio. Como mujeres, nuestro cabello puede llegar a convertirse en un símbolo de expresión de quienes somos e incluso, de nuestra belleza, pero recuerda que esto no nos define. Toma este proceso como una oportunidad para redefinirte como mujer, con una visión que venga de tu interior, de tu verdadero ser y no de tu físico.

Si te ayuda a sentir mayor seguridad, existen distintas alternativas que puedes incorporar a tu rutina, como el uso de pelucas, paliacates, sombreros, mascaradas, turbantes o sistemas de enfriamiento capilar que previenen la pérdida de tu cabello. Experimenta cuantas veces necesites y explora todas tus opciones hasta sentirte lo suficientemente cómoda para reconciliarte con tu aspecto físico.

También te puede ayudar poner especial cuidado en tu arreglo personal para que la pérdida de tu cabello no sea lo único que represente tu imagen y saques provecho de todos tus otros atributos. Algunas técnicas de maquillaje especiales te pueden ser particularmente útiles para el arreglo de tus pestañas y cejas. Una opción que puedes considerar es la micropigmentación o microblading.

MI NUEVO CUERPO

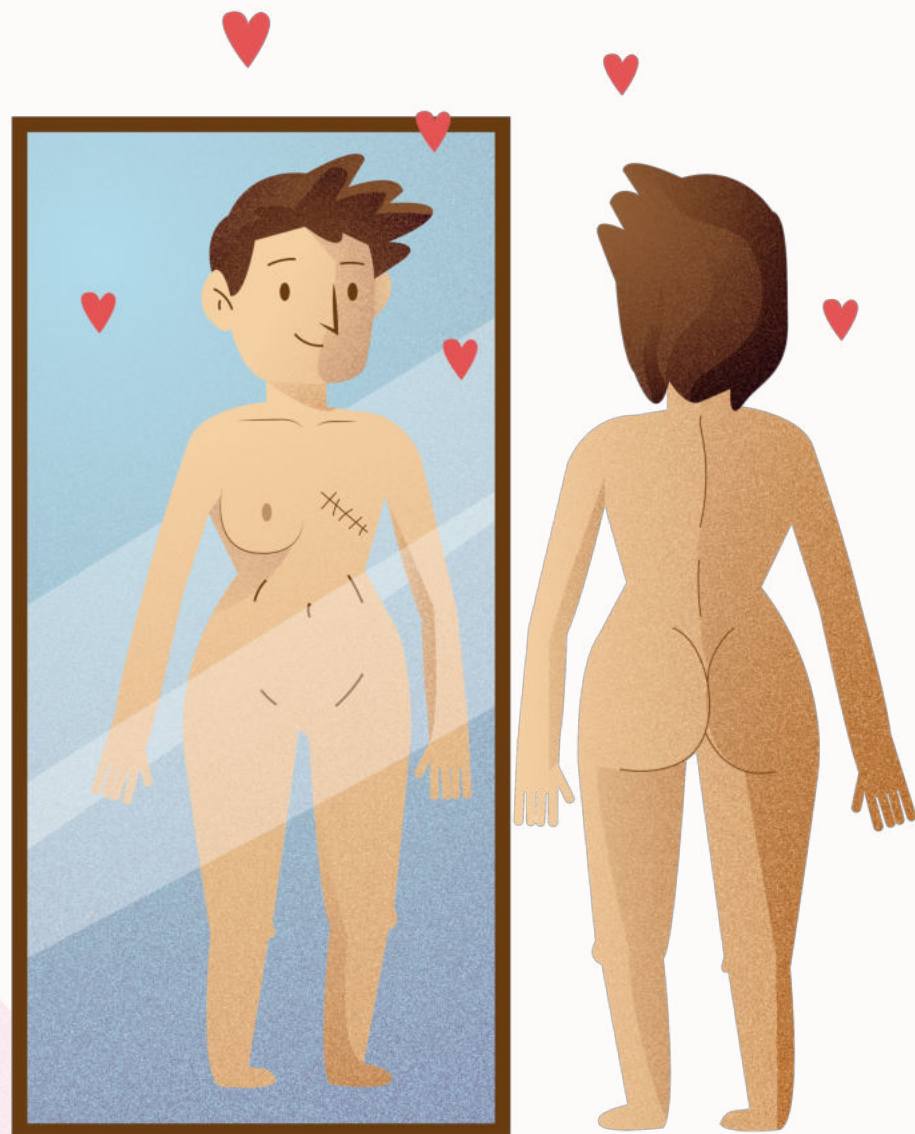
Observar los cambios por los que pasará tu cuerpo será un golpe fuerte de sobrellevar y probablemente sentirás que has perdido una parte de quien eres. Recuerda siempre que esta pérdida significa una nueva oportunidad de vida que puedes agradecer como un nuevo respiro.

Así pues, tendrás que acostumbrarte a observar este nuevo yo. Sé gentil contigo misma y hazlo con mucho cariño. Las siguientes recomendaciones te pueden ayudar a lograrlo:

- Dedicar unos minutos diarios para observarte en el espejo.
 - Sé perseverante y tómate tu tiempo, puedes hacerlo en distintos momentos: al bañarte, al salir o cuando te cambias para dormir.
 - Busca hacerlo cuando más cómoda te sientas.
 - En un inicio puede ser muy difícil. Respira hondo y permítete sentir todas las emociones que se presenten.
 - Reconcílate con el espejo a tu propio ritmo. Tu cuerpo está pasando por una transición que poco a poco podrás ir aceptando.
- Con el tiempo, podrás ir observando con más detalle los cambios en tu cuerpo, hasta llegar a sentirte lo suficientemente cómoda al verte desnuda.
- Si así lo deseas y lo consideras pertinente, busca apoyo psicológico especializado para ayudarte en este proceso de aceptación.

Recuerda todo el valor que tienes dentro de ti y que no depende sólo de tu apariencia física. Nuestro aspecto físico no define nuestro atractivo y valor personal. Ten presentes todos los logros que has conseguido a lo largo de tu vida, empezando por el aquí y el ahora, el tener la oportunidad de estar con vida.

Recuerda que tener una enfermedad no es sinónimo de renunciar a tu parte estética. Puedes considerar complementar tu arreglo personal, vestir los colores que más te favorezcan, así como usar maquillaje y accesorios que te hagan sentir bonita, cómoda y segura.



LA CIRUGIA RECONSTRUCTIVA: MÁS ALLÁ DE UNA DECISIÓN ESTÉTICA

Algunas pacientes optan por la cirugía reconstructiva, la cual consideran para recuperar su seguridad en cuanto a su aspecto. Sin embargo, no es indispensable que pases por ello. Tú decides si es lo que quieres para continuar con tu vida.

La cirugía reconstructiva está a cargo de un cirujano plástico y se realiza mediante distintas técnicas:

- Colocación de expansores por debajo de la piel, a los cuales se inyecta agua gradualmente para estirar la piel y posteriormente poder colocar una prótesis o implante.
- Colocación de una pequeña parte de tejido de tu abdomen o espalda, de acuerdo a lo que tu médico considere.

La reconstrucción mamaria puede realizarse al mismo tiempo que la cirugía para quitar el tumor, meses o incluso años después; pero recuerda que es una decisión que depende únicamente de ti y de cómo te sientas mejor con tu imagen corporal.

Existen otras opciones que no implican pasar por una cirugía más, como el uso de prótesis externas de silicón u otros materiales. Estas prótesis son personalizadas a tus necesidades y medidas. Recuerda que solamente tú tienes el poder de decidir y que tu belleza, seguridad y confianza no están limitadas a tu físico.

An illustration of a person with curly hair, shown from the chest up, holding a large green leaf. The person is surrounded by stylized, colorful foliage in shades of green, yellow, and orange. The background is a soft, abstract landscape with rolling hills in shades of blue and green, and a large, bright yellow sun or moon in the upper right corner. The overall style is soft and illustrative.

8

DESMITIFIQUEMOS EL CÁNCER DE MAMA

Hasta este momento, seguramente te has topado con una gran cantidad de información que probablemente te ha hecho sentir abrumada. Mucho de lo que has leído, visto u oído puede llegar a confundirte. A continuación te presentamos algunos mitos y realidades sobre el proceso que estás viviendo.

MITO

El cáncer de mama se contagia si estoy cerca de mi familia y amigos.

No debo tener relaciones sexuales si estoy en tratamiento para el cáncer de mama.

No puedo comer lácteos o azúcares.

REALIDAD

El cáncer de mama NO es una enfermedad infecto-contagiosa.

Tranquila, puedes convivir con toda tu familia, compañeros de trabajo y amigos.

No existe ninguna contraindicación para tener relaciones sexuales. Únicamente considera los cambios que podrías experimentar debido a las variaciones que puede provocar tu tratamiento en los niveles de estrógeno. Si experimentas alguno de estos cambios, sé gentil y paciente contigo misma.

Además, no olvides usar anticonceptivos durante tu tratamiento.

No existe evidencia científica que prohíba el consumo de algún tipo de alimento.

Lo recomendado mantener una dieta balanceada y saludable, además de mantenerte en un peso adecuado.

No puedo acercarme a la estufa o realizar cualquier tipo de labor doméstica.

El cáncer de mama es originado por emociones fuertes o por vivir con resentimientos.

Las biopsias esparcen el cáncer.

No puedo acercarme a las personas mientras estoy recibiendo radioterapia.

Siempre debo llevar cubrebocas.

No existe evidencia que demuestre que acercarse al calor emitido por la estufa o lumbre provoque un efecto negativo en tu tratamiento o tu enfermedad. En la medida de lo posible, trata de llevar tu vida con normalidad, incluyendo tus tareas cotidianas. Esto te ayudará a sentirte mejor.

No existe ninguna evidencia que demuestre que los tumores malignos se desarrollen por tener alguna emoción fuerte o resentimiento.

Existen múltiples estudios que demuestran que las biopsias son procedimientos seguros para el diagnóstico. Además de dar información médica importante para definir el mejor tratamiento, ayudan a evitar procedimientos quirúrgicos innecesarios.

El tratamiento de radioterapia no significa un riesgo para las personas a tu alrededor. La radiación no se acumula en el cuerpo. No eres una fuente de radiactividad.

No es necesario que utilices cubrebocas todo el tiempo. De acuerdo al estado de tus defensas, tu médico te indicará en qué momentos o lugares es pertinente usarlo.

Voy a experimentar náusea y vómito todo el tiempo.

Como todos los efectos secundarios, podrías o no experimentarlos. Si es tu caso, existen medicamentos para controlar estos síntomas, los cuales deberán ser indicados por tu médico.

Voy a disminuir mucho de peso durante la quimioterapia.

Al contrario, muchas mujeres aumentan de peso durante el tratamiento. Intenta mantenerte en tu peso ideal y cuida tu dieta durante el tratamiento.

Soy candidata a cirugía conservadora, pero me han dicho que de no quitarme la mama completa, mi pronóstico podría empeorar.

La cirugía conservadora, seguida de tratamiento con radioterapia, es igual de segura que retirar la mama completa.

Es mejor quitarse ambos senos para eliminar el riesgo de que regrese el cáncer de mama.

Únicamente aquellas mujeres que cuentan con las mutaciones genéticas que propician el desarrollo de cáncer de mama u ovarios son las que se ven beneficiadas de retirarse ambas mamas. En la mayoría de las mujeres no existe esta indicación médica. Podrías discutir con tu médico los pros y contras de realizar esta cirugía de acuerdo a tu caso.







MÉDICOS E INVESTIGADORES EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Lilly

