

Juntas contra el **CÁNCER DE MAMA**

¿Qué puedo hacer yo?

*Guía práctica para mujeres
en busca de bienestar*

Alejandra Platas
Cynthia Villarreal

Manual para pacientes
con cáncer de mama

Joven 
& Fuerte

 **SER**
EDICIONES



Juntas contra el
CÁNCER
DE MAMA

Manual para pacientes
con cáncer de mama

Joven 
& Fuerte

 **SER**
EDICIONES

Publicaciones Globales en Coaching, S. de R.L. de C.V.

PLATAS DE LA MORA, Alejandra

VILLARREAL GARZA, Cynthia Mayté

Juntas contra el CÁNCER DE MAMA

SEGUNDA EDICIÓN: abril de 2018

Producción a cargo de la Alianza Mexicana por el Cáncer, A.C. (MILC)

Programa Joven&Fuerte

Corrección de estilo y edición: Gabriela Torres Ortega

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, 2018

© Cynthia Mayté Villarreal Garza, 2018

© Publicaciones Globales en Coaching, S. de R.L. de C.V., 2018

Cebadales #112, col. Rinconada Coapa. Delegación Tlalpan. México,

D.F. C.P. 14330. Tel. +52 (55) 5689.0187

www.serediciones.com

ISBN:

Impreso en México.

Índice

- 1 Bienvenida
- 3 Cáncer de Mama
- 9 Etapa Clínica
- 13 Tipos de Tumores
- 17 Genética
- 21 Tipos de Tratamiento
- 25 Cirugía
- 33 Quimioterapia
- 39 Radioterapia
- 43 Hormonoterapia
- 47 Cáncer de mama metastásico
- 51 Ensayos Clínicos
- 53 Fertilidad
- 57 Sexualidad
- 61 Menopausia
- 65 Anticonceptivos
- 69 Cambios Cognitivos
- 73 Estilos de Vida
- 79 Aspectos Psicológicos
- 85 Entorno Familiar y Social
- 95 Autoimagen
- 101 Cuidados Generales
- 109 Mitos y Realidades
- 115 Programa *Joven & Fuerte*
- 118 Agradecimientos

Bienvenida

Este manual está dedicado para ti, que eres una mujer joven a quien le han diagnosticado cáncer de mama.

Es probable que tengas muchas dudas y te sientas abrumada por tanta información. Sin embargo, es importante que sepas que puedes tener una vida activa y plena durante y después del tratamiento para el cáncer.

Si eres una mujer joven que ha sido diagnosticada con cáncer de mama, tus preguntas y temas de interés pueden ser diferentes a los de una mujer que ha sido diagnosticada a una edad mayor.

Algunos de los temas de tu interés podrían incluir preocupación sobre embarazos futuros, tu vida sexual, dudas sobre el posible origen de la enfermedad y otros aspectos que pueden tener consecuencias en tu vida y en la de tus seres queridos.

No estás sola en este proceso. Toma tu tiempo para informarte y preguntar tus dudas. Los doctores, enfermeras y otros profesionales de la salud te ayudarán a entender mejor tu diagnóstico y sus implicaciones. El contenido de este manual está diseñado para ayudar a aclarar tus inquietudes y brindarte mayor información sobre temas importantes para ti, para que puedas tomar las mejores decisiones.

En este manual encontrarás información sobre aspectos generales del cáncer de mama, el diagnóstico de cáncer y sus etapas clínicas, la importancia de la genética en el cáncer, los diferentes tratamientos

que existen, la repercusión en fertilidad, la importancia de la sexualidad y anticoncepción, y los cambios y cuidados durante y posteriormente al tratamiento.

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

Si tienes preguntas que no están resueltas con la información brindada en este manual, consulta tus inquietudes con tu equipo de salud. Para mayor referencia, el *Programa Joven & Fuerte* cuenta con herramientas informativas adicionales.

Página web: www.jovenyfuerte.com.mx

Oficinas MILC

*Holbein #227, int. #210AB, esquina Insurgentes, Cd. de los Deportes,
03720 Ciudad de México*

5516 2011 o 5525 9644

Oficinas INCAN

4747 1020 Ext. 12023

***“Su lucha es nuestra motivación y nuestro
trabajo es para ustedes”***

Cáncer de **Mama**



Cáncer de Mama

El cáncer de mama es una enfermedad que se origina en las células de la mama y se caracteriza por la presencia de un tumor maligno en el pecho.

¿Cómo se confirma si una bolita o tumor es cáncer de mama?

Algunas mujeres pueden presentar bolitas en las mamas que no son malignas, por ejemplo, quistes o fibrosis. Sin embargo, es necesario que un médico las revise para poder descartar que sean cancerígenas o malignas.

Cuando el médico considera que el tumor en la mama puede ser cáncer, se debe tomar una muestra del tumor. Este procedimiento se llama biopsia, el cual permite a los médicos confirmar si se trata de cáncer y cuál es el tipo de tumor.

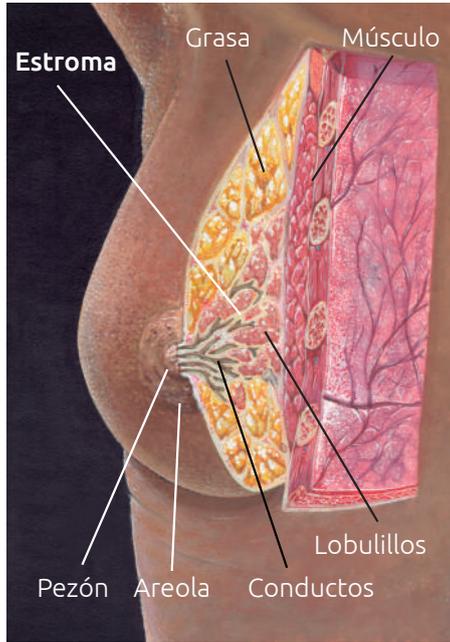
Esta enfermedad ocurre casi exclusivamente en las mujeres, pero los hombres también la pueden padecer.

Durante la biopsia se toma una muestra pequeña del tumor para que después pueda examinarse en un laboratorio de patología. La biopsia se puede obtener por medio de una aguja gruesa o por cirugía. El médico decidirá qué tipo de biopsia se necesita en tu caso.

Tipos de cáncer de mama

No todos los tipos de cáncer son iguales. Según el lugar donde se origina el cáncer, es el nombre que recibe el tumor, por lo que es importante que conozcas la estructura y los componentes de la mama.

A continuación se presenta una imagen para comprender mejor el nombre de estos tumores, de acuerdo con su localización.



Estructuras de la mama

Lobulillos: Son la parte de la mama donde se produce la leche.

Conductos: Son los tubos que llevan la leche; éstos conectan los lobulillos al pezón.

Estroma: Tejido que rodea los conductos y los lobulillos.

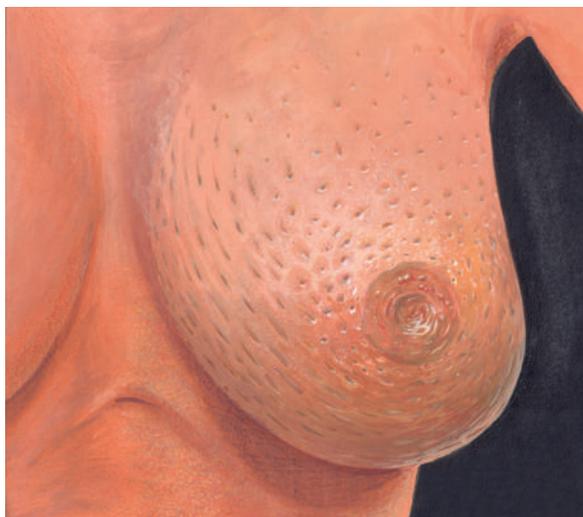
Tipo de cáncer

→ **Cáncer lobulillar:** se origina en las células que recubren los lobulillos.

→ **Cáncer ductal:** se origina en los conductos.

→ **Otros tipos:** existe un pequeño número de tumores que se originan en los tejidos del estroma.

Cáncer inflamatorio: No es muy común y se presenta con piel enrojecida y caliente, como una cáscara de naranja.



Apariencia del cáncer de mama inflamatorio

¿Qué son los ganglios linfáticos?

Una de las partes de nuestro sistema de defensas son pequeñas bolitas del tamaño de un frijol, llamadas ganglios linfáticos. Estos ganglios están distribuidos ampliamente por todo nuestro cuerpo y sirven para defendernos de las enfermedades. No hay un número específico de ganglios, varían de persona a persona.

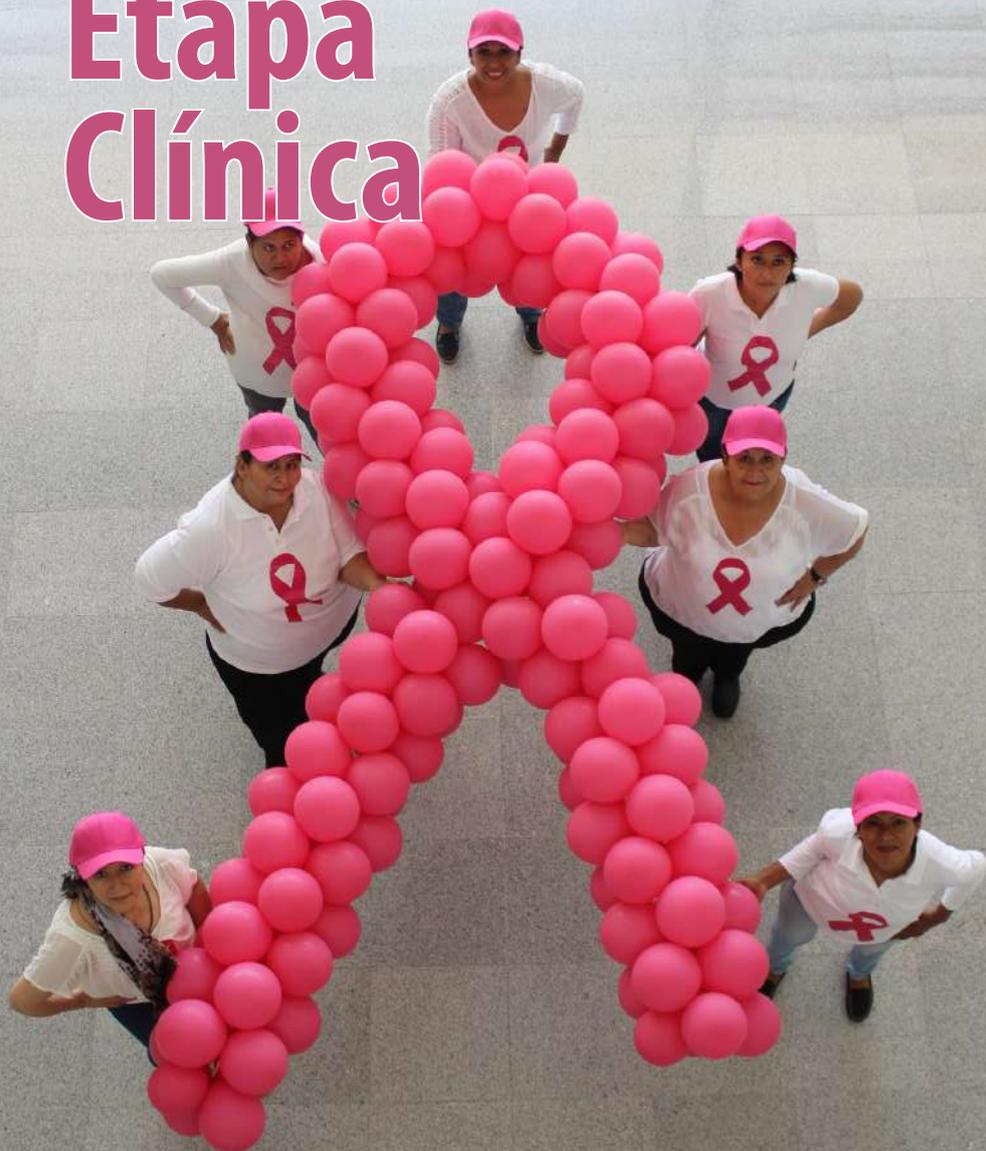
En ocasiones, las células cancerosas pueden invadir los ganglios linfáticos, principalmente en el área de la axila del mismo lado de la mama que tiene el cáncer.

Si el cáncer ya invadió a los ganglios linfáticos en la axila, existe una probabilidad mayor de que también haya invadido otras partes del cuerpo. Por esta razón, encontrar cáncer en uno o más ganglios linfáticos, a menudo influye en el plan de tratamiento.

Metástasis

Cuando las células malignas viajan a otras partes de tu cuerpo, se le conoce como metástasis. Estos grupos de células cancerosas pueden llegar a otros órganos del cuerpo, donde forman tumores y continúan creciendo. Los órganos que más frecuentemente pueden ser afectados por el cáncer de mama son huesos, hígado y pulmón.

Etapa Clínica



Etapa Clínica al Diagnóstico

La etapa clínica describe la extensión del cáncer en el cuerpo. Se determinará el tamaño del tumor, se buscará si hay ganglios linfáticos afectados y si hay otros órganos invadidos. A partir de eso, se determinará la etapa clínica en la que se encuentra el cáncer, el pronóstico de la enfermedad y tus opciones de tratamiento.

La etapa clínica depende de:

- *El tamaño del tumor (T)*
- *Cuántos ganglios linfáticos están afectados (N)*
- *Si el cáncer ha llegado a otras partes del cuerpo (M)*

Para determinar la etapa clínica, el médico necesitará:

1. Contar con el resultado de patología.
2. Realizar un examen clínico que incluya historia clínica completa.

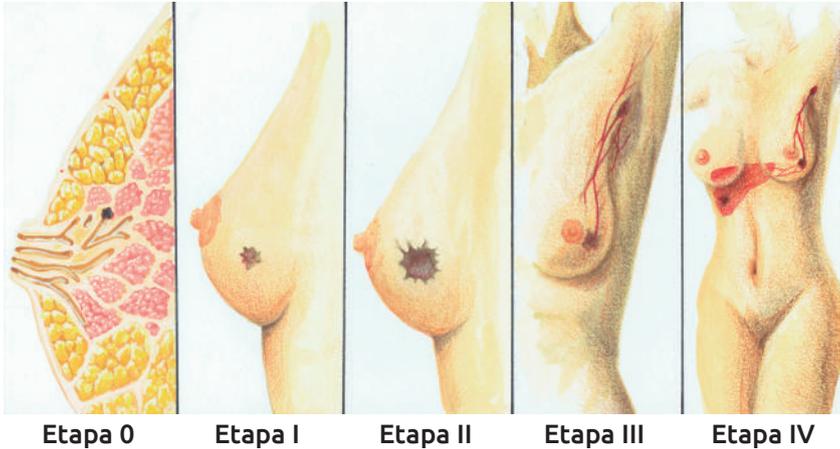
Dependiendo de los resultados, te pueden solicitar otros estudios:

Estudios de sangre

Estudios de imagen como:

1. Mastografía
2. Radiografía
3. Ultrasonido
4. Tomografía
5. Resonancia magnética

El siguiente esquema te puede ayudar a comprender mejor las distintas etapas clínicas del cáncer de mama.



Etapas clínicas del cáncer de mama

Existen 5 etapas clínicas:

Etapa:	Significa:
Etapa 0:	El tumor está encapsulado en la mama (en un conducto o lobulillo), no se ha extendido. Se conoce como cáncer in situ. No ha invadido los ganglios de la axila.
Etapa I:	El tumor es menor de 2 cm y no se ha extendido a los ganglios de la axila.
Etapa II y III:	El tumor mide más de 2 cm y puede haberse extendido a los ganglios de la axila o a otros ganglios.
Etapa IV/ Metástasis:	El tumor de la mama se ha extendido a otros órganos (puede ser en huesos, pulmón, hígado, cerebro u otros organos).

**La etapa
clínica es uno de los
elementos más importantes
que el médico debe analizar
para decidir las opciones de
tratamiento que puede
ofrecerte.**

Si tienes alguna pregunta acerca de la etapa de tu cáncer y lo que esto podría significar, no dudes en preguntar a tu médico.

Tipos de Tumores



"Fue difícil hablar de cáncer, no porque sea un tema tabú, sino porque duele aceptarlo y enfrentarlo. Pero trabajé para entender que yo era fuerte, como de titanio, que yo estaría bien y lograría vencer esto... Diariamente me repito que soy de titanio y quiero seguir siéndolo por el resto de mi vida".

Magda García, 32 años

Tipos de Tumores

Para explicar qué son los receptores, pensemos en la cerradura de una puerta junto con una llave, que es capaz de abrirla. Ahora imagina que cada célula del tumor tiene muchas de esas cerraduras y cuando son abiertas por una o varias de esas llaves específicas, el tumor aumenta de tamaño. A las cerraduras se les conoce como receptores, y se pueden activar con las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona), que sirven para regular nuestras funciones corporales.

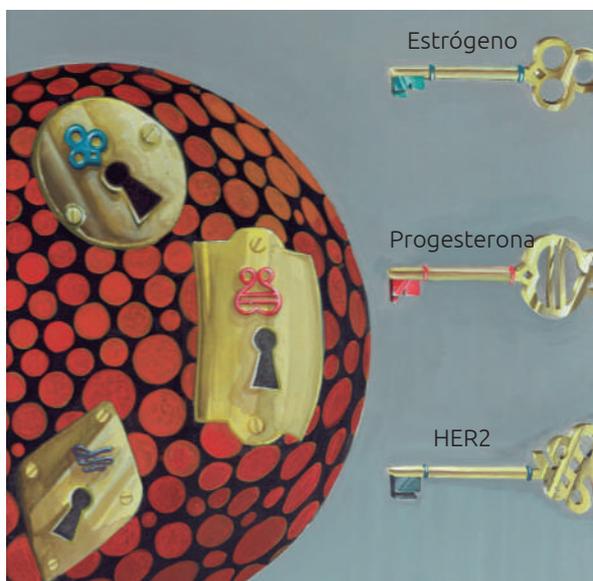
Es necesario conocer cuáles son los receptores que tiene el tumor para poder determinar cuál va a ser el tratamiento.

Hay tres tipos de receptores que se buscan en las células del tumor: receptor de estrógeno, receptor de progesterona y receptor de HER2.

Si tu tumor tiene un receptor (una cerradura) que se activa con estrógenos, progesterona (llaves) o ambos, se le conoce como cáncer de mama con receptores hormonales positivos.

Ejemplo:

- El tumor crece con estrógenos: el tumor es receptor a estrógenos positivo.
- El tumor crece con progesterona: el tumor es receptor a progesterona positivo.
- El tumor no crece con estrógenos: el tumor es receptor a estrógenos negativo.



Receptores o proteínas en las células del cáncer

- El tumor no crece con progesterona: el tumor es receptor a progesterona negativo.

Otro estudio determinará si el tumor tiene otra cerradura llamada HER2. En caso de aparecer, se le conoce como cáncer de mama HER2 positivo.

Hay tumores que no tienen ningún receptor en sus células, y se les conoce como cáncer de mama triple negativo. Se llama así porque no tienen ninguna de las tres cerraduras antes mencionadas.

Es muy importante que conozcas tu tipo de cáncer de mama, ya que esto, junto con otros factores, determinará el tratamiento que el médico indique para ti.

Genética



“Los estudios genéticos me fueron de gran ayuda para entender un poco de dónde viene mi enfermedad. Gracias a los resultados de estos estudios, los doctores supieron qué era lo mejor para mí y me ofrecieron medidas que reducen el riesgo de la aparición de otros tumores”.

Mariela Vargas, 22 años

Genética

Una de las preguntas más frecuentes que se tienen ante el diagnóstico de cáncer de mama: “¿por qué razón me ocurrió esto a mí?” No existe una sola causa, pueden influir factores personales, familiares y ambientales.

Historial familiar y genética

En una mujer joven, uno de los factores de riesgo más importantes son los antecedentes familiares de cáncer.

Los genes dictan todas las características de nuestro cuerpo, y cuando se alteran (o mutan) pueden predisponer al desarrollo de cáncer en una familia. Esto se puede heredar de generación en generación.

Alrededor del 13% (13 de 100) de los casos de cáncer de mama que se diagnostican en mujeres jóvenes, se deben a mutaciones en genes (cambios heredados). Los genes más importantes son los llamados BRCA1 y BRCA2.

La importancia de conocer si existen alteraciones en alguno de estos genes, se debe a que puede haber mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama, de ovario y otros tipos de cáncer a lo largo de la vida, por lo que se requiere emplear medidas preventivas para reducir los riesgos.

Las mujeres con más probabilidad para ser portadoras de mutaciones en los genes de BRCA son aquellas con:

- Diagnóstico de cáncer de mama en edad joven (40 años o menos).
- Antecedente personal de cáncer de ovario.
- Antecedente familiar en 2 o más familiares de primer grado de cáncer de mama u ovario (padre, madre, hermanos e hijos).
- Antecedente personal o familiar de cáncer en ambas mamas.
- Antecedentes de cáncer de mama en familiares hombres.

**El médico
determinará el riesgo
de tener una mutación
genética y la necesidad
de realizar pruebas
especiales.**

Los elementos anteriores permitirán que el médico determine el tratamiento y la vigilancia correspondientes para disminuir tu riesgo posterior y el de tus familiares.

Estas recomendaciones pueden incluir: consultas, cirugías preventivas, toma de medicamentos que disminuyen el riesgo de desarrollar cáncer de mama y la realización de estudios de imagen para un seguimiento estrecho.

Tipos de Tratamientos



“Gracias a la detección temprana y a los múltiples tratamientos que hay hoy en día, sobre todo para las mujeres jóvenes que padecemos esta enfermedad, podemos continuar con nuestra vida”.

Pilar Sarabia, 27 años

Tipos de Tratamiento para el Cáncer de Mama

Existen diversos tipos de tratamiento para el cáncer de mama. El tratamiento que recibas puede depender de:

- Tu edad.
- Si tus ovarios se encuentran funcionando y menstrúas o has dejado de menstruar.
- El tipo de cáncer de mama diagnosticado.
- La etapa clínica al momento del diagnóstico, es decir, qué tanto ha crecido y si se ha extendido a otras partes del cuerpo.

Los tipos de tratamientos más comúnmente empleados son:

- **Cirugía:** Procedimiento donde se quita el tumor.
- **Quimioterapia:** Son medicamentos que destruyen o detienen el crecimiento de las células cancerosas.
- **Radioterapia:** Es un tratamiento de rayos X que elimina células cancerosas en el sitio donde se recibe el tratamiento (tratamiento local).
- **Terapia anti-hormonal:** Medicamentos que detienen el crecimiento de las células cancerosas, cuando éstas tienen influencia hormonal (presencia de receptores de estrógenos y/o progesterona).
- **Terapia anti-HER2:** Medicamentos que detienen el crecimiento de células cancerosas que tienen receptores HER2.

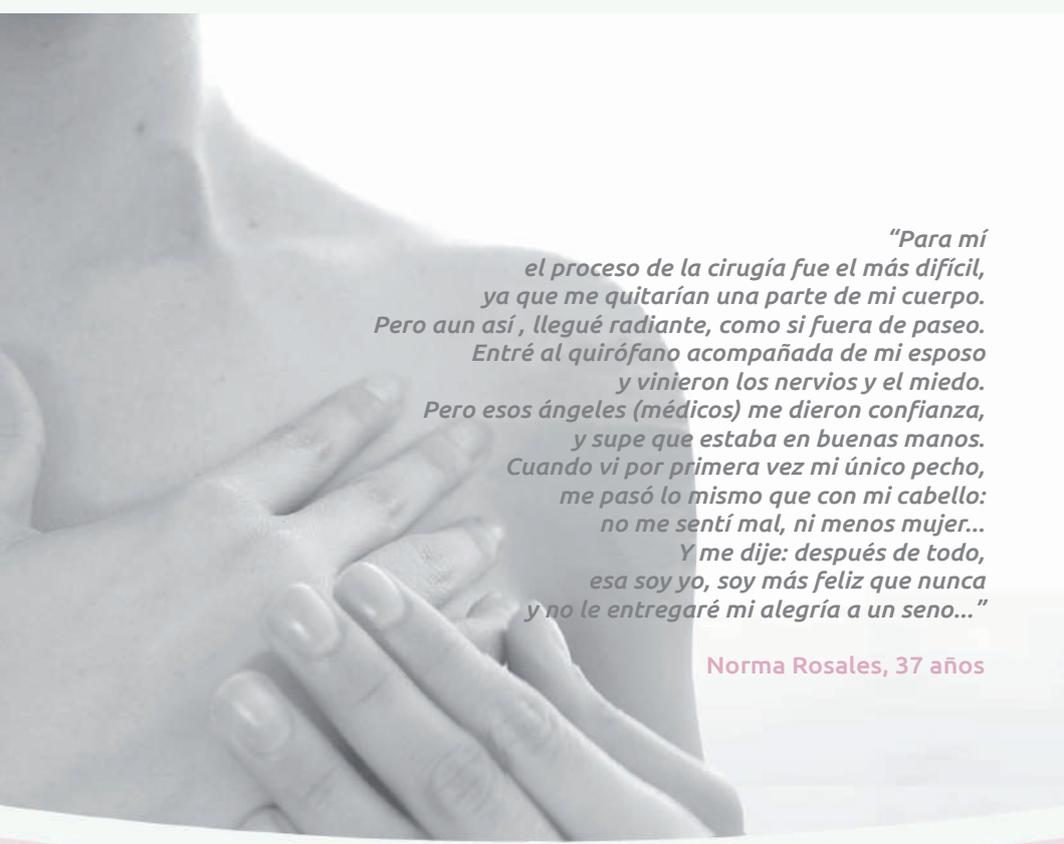
Aquí te indicamos algunas preguntas que puedes hacerle al doctor:

- *“¿Por qué este tratamiento es mejor para mí?”*
- *“¿De qué forma actúa cada tratamiento y cuánto tiempo durará?”*
- *“¿Cuáles son los efectos secundarios y de qué forma afectarán mi vida diaria?”*
- *“¿Cuánto tiempo puedo esperar antes de decidir?”*

**El tratamiento
para el cáncer de
mama NO es igual para
todas las pacientes. El
doctor te indicará cuál es
el mejor tratamiento
para ti.**

*Algunas pacientes pueden recibir un solo tratamiento;
y otras, una combinación de dos o más tipos.*

Cirugía



*"Para mí
el proceso de la cirugía fue el más difícil,
ya que me quitarían una parte de mi cuerpo.
Pero aun así, llegué radiante, como si fuera de paseo.
Entré al quirófano acompañada de mi esposo
y vinieron los nervios y el miedo.
Pero esos ángeles (médicos) me dieron confianza,
y supe que estaba en buenas manos.
Cuando vi por primera vez mi único pecho,
me pasó lo mismo que con mi cabello:
no me sentí mal, ni menos mujer...
Y me dije: después de todo,
esa soy yo, soy más feliz que nunca
y no le entregaré mi alegría a un seno..."*

Norma Rosales, 37 años

Cirugía de la Mama

La cirugía de la mama es un tratamiento primordial, ya que es el procedimiento en el que se retira todo el tumor.

Existen dos tipos de cirugía de mama que se pueden realizar:

Cirugía conservadora

- Es la cirugía en la que se retira el tumor con un margen amplio de tejido sano para dejar el resto de la mama libre de cáncer.
- Se acompaña de tratamiento con radiaciones para destruir células malignas que pudieran quedar en la mama y prevenir la formación de un nuevo tumor en esta zona.
- Es una cirugía segura para las pacientes que tienen localizado el tumor en una sola parte de la mama.

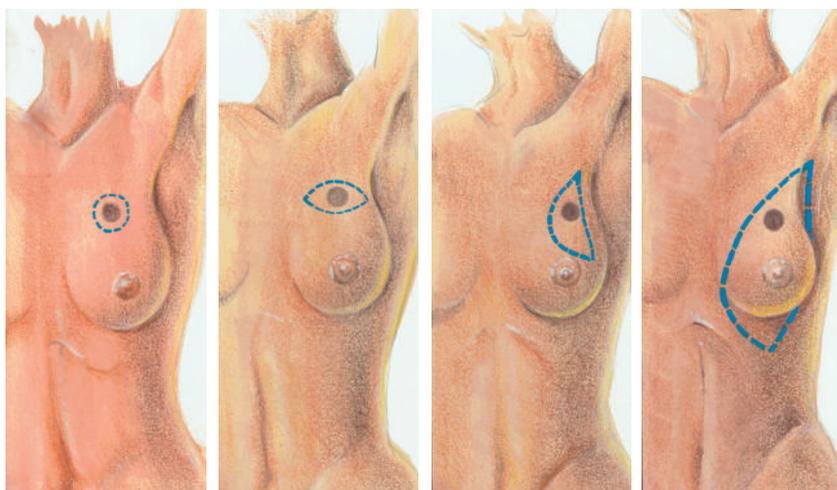
Cirugía radical / Mastectomía

Es la cirugía en la que se quita toda la mama. Ésta se recomienda cuando:

- El tumor ocupa un área extensa de la mama o cuando hay varios tumores en distintas partes de la mama.
- La paciente no puede recibir radiación después de la cirugía.

Generalmente, el cirujano dejará temporalmente unos tubos (conocidos como drenajes) para tratar de eliminar líquido que podría acumularse después de la cirugía.

Tipos de cirugía de cáncer de mama



**Biopsia
incisional**

**Biopsia
escisional**

**Cuadrantectomía
(cirugía conserva-
dora)**

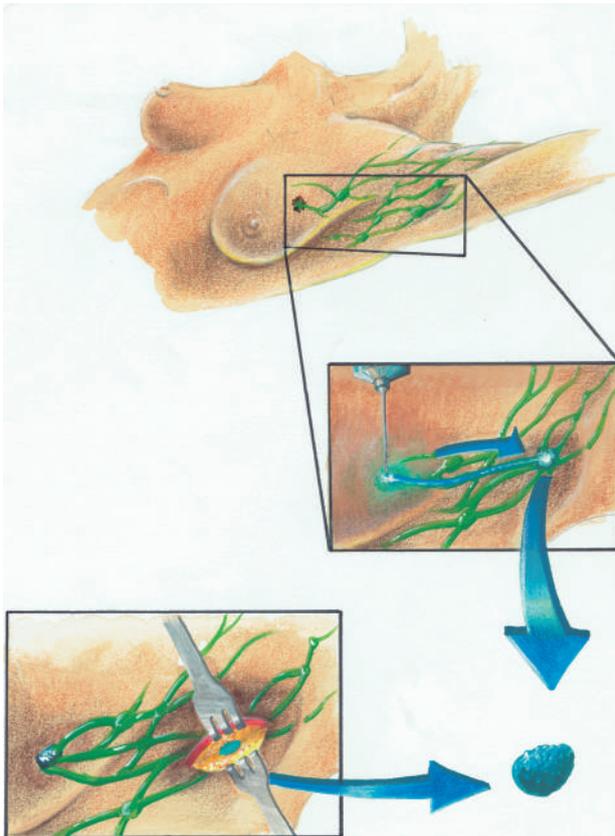
Mastectomía

¿Cómo se identifica si los ganglios en la axila se encuentran afectados por cáncer?

Al momento de la evaluación clínica, el cirujano busca los ganglios en la axila para evaluar si están afectados por el tumor. Sin embargo, solo la evaluación clínica no es suficiente para determinar si los ganglios están afectados por cáncer. Para estar seguros, al mismo tiempo en el que se retira el tumor, durante la cirugía, se realiza un procedimiento llamado biopsia del ganglio centinela. El ganglio centinela es el ganglio más cercano al sitio del tumor y se extrae para su análisis.

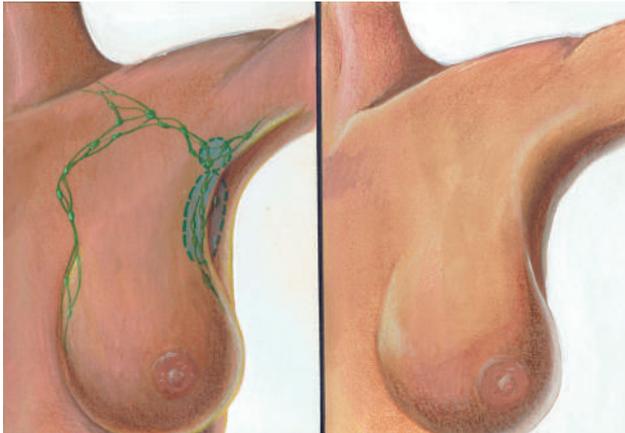
La evaluación del ganglio centinela consiste en:

1. Inyectar un colorante antes de la cirugía.
 2. Este colorante viajará hacia los ganglios más cercanos del tumor y los pintará.
 3. Durante la cirugía, se retira el ganglio o los ganglios pintados y se mandan a analizar con los patólogos.
 4. Los patólogos buscan si hay tumor o no en esos ganglios.
- Si el ganglio centinela no tiene tumor, se dice que el ganglio es negativo y no es necesario hacer cirugía en la axila para retirar más ganglios.



Cirugía de ganglio centinela

Si el médico encuentra en la evaluación clínica que los ganglios linfáticos están afectados por el tumor o si se encuentra que el ganglio centinela tiene cáncer, se realiza un procedimiento llamado disección axilar, donde se quitan todos los ganglios de la axila para dejarla limpia de tumor. Recuerda que el número de ganglios varía en cada persona.



Cirugía de disección axilar

Cuidados después de la cirugía

El médico te dará instrucciones de cómo cuidar los drenajes (si es que te los dejaron), así como el aseo y cuidado de la herida.

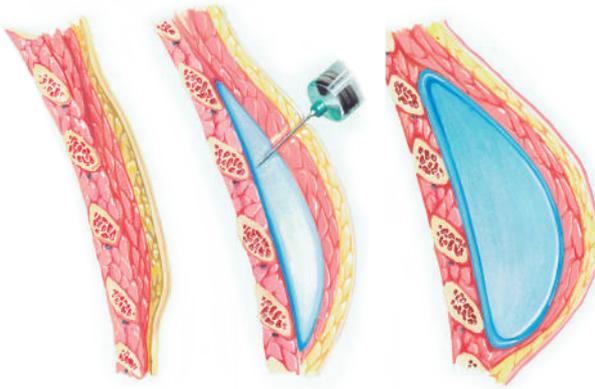
Importante

- ***Puedes experimentar dolor, hinchazón, insensibilidad e incluso moretones en el área de la cirugía.***
- ***También puede aparecer hinchazón en el brazo si se realizó una cirugía en la axila. Esto se conoce como linfedema.***
- ***Si aparece alguna molestia que te parece anormal, consulta con el médico para que resuelva tus dudas e inquietudes, e indique si hay alguna otra medida que realizar.***
- ***Es importante que sigas al pie de la letra las instrucciones del médico.***

Cirugía reconstructiva / Cirugía plástica

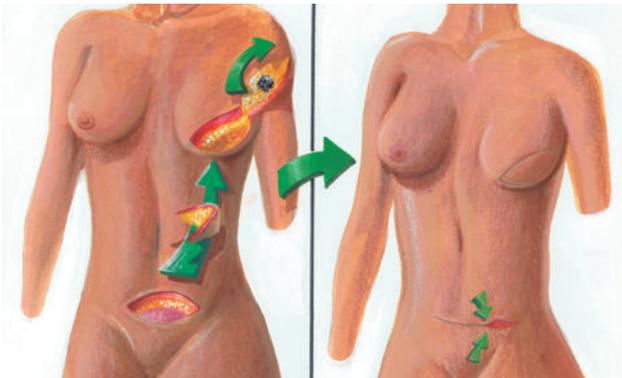
Este procedimiento está a cargo de un cirujano plástico, y se puede realizar mediante distintas técnicas:

1. La colocación de unos dispositivos (expansores) que se colocan debajo de la piel y se inyectan con agua para estirarla y poder colocar después una prótesis (implante).



Reconstrucción mamaria con colocación de expansor y reemplazo de implante mamario

2. La colocación de una pequeña parte del tejido de tu abdomen o espalda, según lo que considere tu médico (injertos).



Reconstrucción mamaria con tejido propio

La reconstrucción puede realizarse al mismo tiempo que la cirugía o hasta meses o años después. El tipo y tiempo de reconstrucción dependerá de cada caso. Su importancia radica en que la mujer se sienta mejor con su imagen corporal.

Te sugerimos que:

- ***Antes de que programen la cirugía, hazas una lista de todas las dudas que tienes al respecto.***
 - ***Es esencial que las aclares con el equipo médico.***
 - ***Si es necesario, plátalo con otras personas cercanas a ti: padres, pareja, esposo, amigas u otras pacientes que hayan pasado por lo mismo.***



Quimioterapia

La quimioterapia es uno o varios medicamentos que se utilizan para destruir las células malignas.

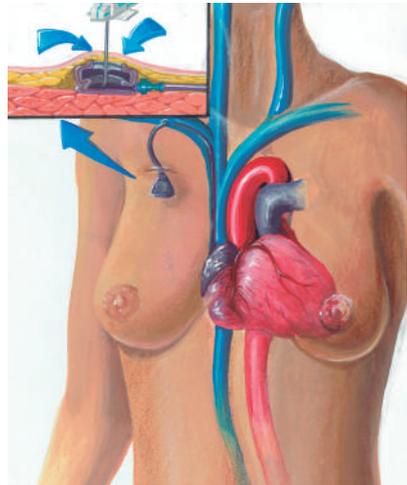
Según el momento en el que se aplica la quimioterapia, se le denomina:

- Neoadyuvante: antes de la cirugía, con el objetivo de hacer más pequeño el tumor para que se pueda quitar por completo al momento de la cirugía.
- Adyuvante: después de la cirugía.

En ambos casos, el objetivo es destruir las células malignas que pudieran estar por todo el cuerpo, para reducir el riesgo de que el cáncer regrese. Estas pequeñas células pueden haberse extendido aun cuando no se vean en los estudios de imagen.

El especialista encargado de administrar la quimioterapia es el oncólogo médico. En su mayoría, la quimioterapia se recibe a través de una infusión intravenosa, es decir, a través de las venas.

En ocasiones, es necesario colocar un catéter, que es un dispositivo en forma de tubo delgado que se introduce en una vena y llega a los vasos grandes del corazón.



Catéter venoso para infusión de tratamiento intravenoso

El médico oncólogo es quien elige:

- El tipo de quimioterapia más adecuado para el tipo de tumor.
- El número y la frecuencia de tratamientos que requieres.

La quimioterapia provoca algunos de los siguientes efectos secundarios. Los más comunes son:

Pérdida de cabello o alopecia

- Se presenta generalmente de 2 a 3 semanas después de haber iniciado el tratamiento.
- También puede haber pérdida de las cejas, las pestañas y el vello corporal.
- Una vez que termines el tratamiento, el cabello volverá a crecer. Tardará entre 6-8 meses para que tu cabello cubra toda tu cabeza. Puede ser que al crecer nuevamente, sea un poco diferente al que tenías antes, por ejemplo, más chino o más oscuro.

Recomendaciones:

1. Usa un shampoo suave para lavar el cabello y un cepillo de cerdas suaves.
2. Evita utilizar productos químicos en el cabello, como tintes o decolorantes.
3. Algunas personas cortan su cabello o se rapan antes de se caiga por completo. Puedes utilizar una peluca o un turbante.
4. Es necesario que cuides tu cuero cabelludo, cubriéndolo cuando salgas. Para evitar molestias, utiliza protector solar y duerme en una superficie suave.

Afección en la piel o en las uñas

- Puedes notar resequeidad, oscurecimiento o descamación de la piel, así como fragilidad u oscurecimiento de las uñas.

Recomendaciones:

1. Evita golpes, fricción o presión en las uñas. Evita el manicure, las uñas artificiales, quitarte la cutícula o mordértelas.
2. Siempre utiliza guantes para realizar labores que requieren contacto prolongado con el agua, como lavar los platos.
3. Evita el contacto con detergentes y productos químicos (quitaesmalte con acetona) para las uñas.
4. Lima tus uñas en lugar de cortarlas. Si tienen manchas o partes oscuras, hazlo con cuidado.
5. Mantén hidratadas tus uñas y tus manos.
6. Utiliza calcetines cómodos y zapatos anchos para que no te lastimes las uñas de los pies y, de ser necesario, visita a un podólogo.
7. Utiliza agua tibia al bañarte, ya que el agua caliente puede reseca la piel.
8. Utiliza jabón neutro e hidrata tu piel con crema cuando termines de bañarte.

Baja de defensas

- La quimioterapia puede disminuir las defensas de tu cuerpo.
- El médico puede indicar medicamentos para prevenir la baja de defensas después de la quimioterapia, dependiendo del tipo de tratamiento que se te indique.

***Es muy importante que:
si presentas alguna infección o fiebre mientras te encuentras en
tratamiento con quimioterapia, se lo notifiqués inmediatamente a
tu oncólogo.***

Diarrea o estreñimiento

- El tratamiento puede ocasionar tanto diarrea como estreñimiento.
- El médico o el nutriólogo deben recomendarte el tipo de alimentación, las porciones y la frecuencia de tus alimentos.

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

Náusea y vómito

- Existen medicamentos efectivos que ayudan a contrarrestar estos efectos.

Si el vómito es muy abundante, debes informar inmediatamente a tu oncólogo.

Adormecimiento u hormigueo de manos y pies (también conocido como neuropatía)

- Es un síntoma muy importante, ya que debe manejarse a tiempo; de no ser así, las molestias pueden prolongarse y causar incapacidad.
- Existen medicamentos que pueden ayudar a mejorar estas molestias. En ocasiones, hay que ajustar las dosis de quimioterapia.

Debes informar a tu médico si alguna de estas molestias aparece, y si van empeorando (por ejemplo, que no puedas abrir puertas o latas, o que presentes tropiezos al caminar).

Úlceras en la boca (mucositis)

Pérdida de tu periodo menstrual de forma temporal o permanente.

Terapias Anti-Her2

También habíamos mencionado previamente que existen algunos cánceres de mama que tienen el receptor HER2. Las terapias anti-HER2 son varios medicamentos que están diseñados para bloquear la actividad del receptor HER2 e interrumpir el crecimiento de las células cancerosas. Estos medicamentos solo actúan sobre las células que tienen HER2, por lo que son más selectivos, lo que hace que solo funcionen para este grupo de pacientes, y que los efectos adversos sean menores. La mayor parte de las veces se administra a través de la vena o de forma subcutánea (por debajo de la piel).

Las pacientes que reciben tratamiento anti HER2 pueden experimentar, en casos aislados, problemas del corazón.

**Tu médico
solicitará estudios para
revisar tu corazón durante
este tratamiento. Si presentas
alguna molestia con estos
medicamentos, comunícalo
a tu oncólogo.**

No olvides que los efectos secundarios varían de acuerdo con cada paciente y no todas las personas presentan las molestias con la misma intensidad. Además, se pueden presentar efectos más infrecuentes que no están mencionados en la lista previa.

A group of five women are posed for a photograph. Three women stand in the back row, and two are seated in the front. They are holding a large white sign with a pink brushstroke background that contains the word 'RADIOTERAPIA' in white, bold, uppercase letters. The woman on the far left is wearing a purple headscarf and a pink and white plaid shirt. The woman in the middle of the back row is wearing a pink headscarf and a pink t-shirt. The woman on the far right is wearing a brown hat and a pink jacket. The two women in the front row are wearing a pink headscarf and a white top with pink trim, and a white lace top, respectively. The background is white with large, faint pink floral patterns. The bottom of the image features a white curved border with pink floral patterns.

RADIOTERAPIA

Radioterapia

La radioterapia es un método de tratamiento que utiliza radiación para destruir las células malignas. Alrededor del 75% de las pacientes con cáncer de mama recibirán radioterapia en el transcurso de su enfermedad. Se utiliza para disminuir las probabilidades de que el cáncer regrese al sitio en donde se originó.

La forma de administración de la radioterapia a la región de la mama y/o axila varía de paciente en paciente, pero en términos generales, se propone administrarla 5 días a la semana, con sesiones de 15 a 20 minutos, durante 5 a 7 semanas, y con descanso los fines de semana.

Mito	Realidad
La radiación se almacena en el cuerpo y puede transmitirse y dañar a otras personas.	La radiación no se acumula en el cuerpo. No tienes que dejar de estar con otras personas durante tu tratamiento. Puedes abrazar, besar o tener contacto íntimo, sin riesgo de transmitir la radiación a otra persona.

Efectos secundarios

Es importante saber que la radioterapia es un tratamiento local, es decir, está dirigido a una zona delimitada del cuerpo, por lo cual, la mayoría de las veces es bien tolerada.

Los efectos adversos que pueden presentarse son diferentes en cada paciente. Los más comunes son cansancio y cambios en la piel. El can-

sancio, al igual que la mayoría de los efectos secundarios, desaparece al acabar el tratamiento.

Problemas de la piel

Es normal que la piel empiece a verse seca, enrojecida o irritada. Algunos tipos de piel pueden inflamarse. Debes ser cuidadosa con tu piel en el área tratada para evitar que se irrite. La mayoría de las reacciones desaparecen unas semanas después de haber acabado el tratamiento, pero en algunos casos, la piel queda más oscura de lo que era antes. Después de 10 a 12 meses, no habrá más cambios causados por la radioterapia en la mama radiada, por lo que cualquier anomalía debe ser informada inmediatamente a tu médico.

¿Qué cuidados tener?

- Evita la ropa apretada o rasposa; es mejor la ropa de algodón que sea cómoda.
- Se recomienda usar sostenes sin alambre, o simplemente no utilizar, para evitar la irritación de la piel.
- No frotes la piel ni uses sustancias irritantes (como desodorantes, lociones, talco, etc.), sin consultarlo con tu médico, ya que muchos de estos productos pueden irritar más la piel cuando se combinan con la radioterapia.
- Utiliza solamente agua tibia y jabón neutro para afeitarte. No apliques calor ni frío en el área de tratamiento, porque los cambios de temperatura pueden lastimar la piel.
- Si necesitas rasurarte, usa una rasuradora eléctrica.
- Evita la exposición solar directa sobre el área tratada y continúa protegiendo tu piel por lo menos un año después de la radioterapia.

Problemas del apetito

El tratamiento puede causar disminución del apetito. Es importante no bajar de peso durante el tratamiento para ayudar a reponer los tejidos dañados. Trata de comer raciones pequeñas más frecuentemente y una variedad de alimentos.

Náusea

Es posible que algunas pacientes lleguen a presentar náusea leve. Antes de tu cita, trata de comer algo ligero, como pan tostado o galletas saladas. En caso de presentar náusea más intensa, consulta a tu médico.

Dolor

Algunas pacientes necesitan ayuda para controlar el dolor si éste continúa después de la radioterapia. No debes usar bolsas ni compresas calientes para aliviar el dolor en ninguna área que haya sido tratada con radiación. Un analgésico común, como el paracetamol, suele ser suficiente para la mayoría de las pacientes.

¿Cuándo llamar al médico?

Algunos datos de alarma para comunicarte inmediatamente con tu médico son los siguientes:

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

Hormonoterapia



'Pensar que tendría que tomar pastillas diariamente por lo menos cinco años, me hizo sentir agobiada. Pero mis doctores me explicaron que este tratamiento era un aliado para combatir la enfermedad, y con esto, reducir las posibilidades de que el cáncer regrese. Aunque los bochornos no son cómodos, he sabido sobrellevarlos y me siento tranquila al estar más protegida''.

Mayra Garza, 39 años

Hormonoterapia

Como ya mencionamos anteriormente, algunos tumores de la mama necesitan de las hormonas femeninas (estrógeno y progesterona) para crecer. Este tipo de tumores tienen receptores (o cerraduras), a los cuales las hormonas se adhieren, estimulando el crecimiento del cáncer. Este tipo de cáncer se conoce como cáncer de mama con receptores hormonales positivos.

Si tu cáncer corresponde a este tipo de tumor, el médico indicará tratamiento anti-hormonal para disminuir las probabilidades de una recaída.

Los tratamientos anti-hormonales pueden beneficiarte al:

- Reducir el riesgo de recurrencia del cáncer de mama entre un 30 al 50%.
- Reducir el riesgo de que se forme un tumor en la mama opuesta en aproximadamente un 50%.
- Reducir grandes tumores en algunos casos de cáncer de mama con receptores hormonales positivos, antes de la cirugía.
- Desacelerar o detener el crecimiento del cáncer de mama con receptores hormonales positivos cuando el tumor ha invadido otros órganos.
- Reducir el riesgo de cáncer de mama en mujeres sanas con alto riesgo de padecerlo o en mujeres con lesiones precancerosas.

Existen varios tratamientos anti-hormonales. Los más utilizados son:

Tamoxifeno: Es un medicamento oral que actúa a nivel de los receptores de estrógenos, bloqueando su actividad en las células cancerosas de la mama. Es de los medicamentos más comunes utilizados en las mujeres jóvenes cuyos ovarios siguen funcionando.

Inhibidores de aromatasa (anastrozol, letrozol, exemestano): Son medicamentos orales que disminuyen la cantidad de hormonas femeninas. Generalmente, se utilizan en mujeres postmenopáusicas o combinados con medicamentos que eliminan la producción de hormonas.

Análogos de GnRH (leuprolide, gosereline): Son medicamentos que suprimen la producción de hormonas femeninas. Se administran en forma de inyección mensual o cada 3 meses.

Los tratamientos hormonales pueden ocasionar efectos similares a los que las mujeres experimentan en la menopausia:

- Bochornos, dolores musculares y articulares, resequedad vaginal, cansancio, náusea, entre otros.
- Algunos otros pueden causar osteoporosis, es decir, descalcificación de los huesos.

Es muy importante que:

- ***Si presentas alguno de estos efectos, lo comuniqués al médico para que tome las medidas necesarias para disminuir estos síntomas.***
- ***No debes suspender tus medicamentos porque son parte esencial de tu tratamiento contra el cáncer.***

Cáncer de Mama Metastásico



“Escuchar la palabra ‘cáncer’ de la boca del médico es muy duro. En mi caso, a p esar de los tratamientos, el cáncer se extendió desde el seno izquierdo hasta el pulmón. Sin embargo, la enfermedad hizo que tuviera el coraje y el valor para poder vivir, amar y ser feliz.

Si el cáncer llega a tu vida o a la vida de un ser querido, ¡quiero decirte que esto también pasará! Infórmate, lee fuentes confiables, acércate a alguna fundación, vive un día a la vez, no calles nada, llora, exprésate, pero, sobre todo, ríe y disfruta porque hoy estás viva”.

**María de Lourdes Hernández,
37 años**

Cáncer de Mama Metastásico

El cáncer de mama en etapa IV (o metastásico), significa que la enfermedad ha llegado a órganos diferentes a los de la mama y los ganglios linfáticos cercanos, como el hígado, pulmón, cerebro, entre otros. El cáncer de mama metastásico no es una enfermedad curable, pero sí tratable y el tratamiento puede aportar múltiples beneficios.

Todo tu equipo médico trabaja para alcanzar el máximo beneficio de los tratamientos. Es muy importante que conozcas el propósito que tiene cada uno de ellos.

Objetivos del tratamiento para cáncer de mama metastásico

- Prolongar la vida.
- Retrasar la progresión de la enfermedad.
- Reducir los síntomas asociados al cáncer.
- Mejorar la calidad de vida.

Opciones de tratamiento para pacientes con metástasis

Hay múltiples opciones de tratamiento para esta etapa de la enfermedad. Estas incluyen:

1. Quimioterapia: Medicamentos que se enfocan en destruir o detener el crecimiento de las células cancerosas.
2. Terapia anti-HER2: Medicamentos que detienen el crecimiento de células cancerosas que tienen receptores HER2.

3. Terapia anti-hormonal: Medicamentos que detienen el crecimiento de las células cancerosas, cuando éstas tienen influencia hormonal (presencia de receptores de estrógenos y/o progesterona).
4. Radioterapia: Tratamiento que disminuye el crecimiento local del tumor y/o sirve para control del dolor en los huesos.
5. Cirugía: Procedimiento que se emplea en ocasiones para remover el tumor y para mejorar los síntomas como dolor, sangrado o ulceración.
6. Terapia para metástasis en huesos: Medicamentos que se utilizan para reforzar los huesos con lesiones por cáncer.

Estudios necesarios

Usualmente, el doctor te pedirá exámenes para valorar el comportamiento de la enfermedad, si ha mejorado o no, y evaluar si es apropiado continuar con el mismo tratamiento o indicar un cambio. Estos son algunos estudios que el médico podría solicitarte:

1. Exámenes de sangre
2. Gammagrama óseo (estudio de huesos)
3. Radiografía de tórax
4. Ultrasonido
5. Tomografía
6. PET/CT
7. Biopsias

Cuidados paliativos

El cuidado paliativo está enfocado en el control de los síntomas, además de ayudarte a sobrellevar el malestar emocional. Los cuidados paliativos generalmente van de la mano con el tratamiento brin-

dado por el oncólogo, con el fin de mejorar la calidad de vida de las pacientes.

En caso de dolor, consulta a tu médico. Es posible que sea necesario referirte con un especialista del dolor o un especialista en cuidados paliativos que pueda reducir tus síntomas. Reducir el dolor mejorará cómo te sientes en el día a día.

En esta etapa de la enfermedad, es importante que recibas apoyo emocional porque puedes llegar a sentirte aislada. Existen grupos de apoyo con otras pacientes que están en la misma situación que tú y pueden ayudarte. Infórmate con tu médico sobre los programas de ayuda.

Ensayos Clínicos



“Los ensayos clínicos permiten la aplicación de nuevos y prometedores medicamentos. Mis doctores me invitaron a participar y tuve una opción más de tratamiento. Me dijeron que mi participación era importante, pero siempre sería opcional. Hasta el momento, mi enfermedad se encuentra controlada y yo me siento muy bien”.

Erika Pérez, 38 años

Ensayos Clínicos

(Llamados estudios o protocolos de investigación)

Un ensayo clínico es un proyecto de investigación el el que se busca encontrar nuevos y mejores métodos de tratamiento, de prevención y de detección de diferentes enfermedades.

Participar en un ensayo clínico es algo opcional para los pacientes, ya que los medicamentos se encuentran en etapa de prueba, es decir, el objetivo es confirmar los beneficios y los posibles riesgos que pueden presentarse al usar tratamientos nuevos. Los ensayos clínicos hacen posible la aplicación de los últimos avances científicos y tecnológicos para el cuidado del paciente.

Antes de que comiences tu tratamiento, pregunta si en el hospital o clínica donde serás atendida hay algún estudio o ensayo clínico en el que pudieras participar. Si participas en un estudio clínico, averigua si éste ha sido aprobado por un comité de ética (ya sea de la institución donde serás tratada o externo), si está aprobado en tu país y asegúrate de obtener toda la información del mismo.

Es importante que antes de cualquier procedimiento se te explique detalladamente y se te entregue un consentimiento informado por escrito donde puedas revisar en qué consiste el estudio y cuáles son los riesgos y beneficios de participar.

Fertilidad



*“Después de la mastectomía
vendría la quimioterapia
y el factor de la edad estaba en mi contra.
Creí que se había agotado
la posibilidad de ser madre para mí.
Cuando tomé la decisión
de formar parte del Programa ‘Joven & Fuerte’,
me enseñaron que no todo estaba perdido,
que aún existía esperanza”.*

Elizabeth Suárez, 34 años

Fertilidad

(Capacidad para tener hijos)

Algunos tratamientos para el cáncer de mama pueden reducir la función de los ovarios y afectar la capacidad de tener hijos. Además, si una mujer está cerca de la menopausia natural, es más probable que después de la quimioterapia, la paciente no presente más menstruaciones.

La quimioterapia y la terapia anti-hormonal son los tratamientos que podrían afectar la fertilidad.

Ten en cuenta que la fertilidad disminuye con el tiempo, independientemente de tu diagnóstico y los tratamientos para el cáncer.

Riesgo de embarazo después de haber padecido cáncer de mama

Está demostrado que no es riesgoso ni para la mujer, ni para el bebé buscar un embarazo una vez terminado el tratamiento. Debes discutir con el médico el tiempo adecuado para hacerlo.

Es necesario **decidir pronto** si deseas ver a un especialista en fertilidad, o si quieres esperar y pensar más en las opciones que tienes.

Si en el futuro deseas buscar un embarazo, habla con el doctor. Algunos procedimientos para preservar fertilidad pueden requerir que tomes decisiones y acciones relativamente rápido.

Algunos procedimientos pueden aumentar la capacidad de tener un embarazo a futuro. Toma en cuenta las siguientes consideraciones:

1. Son costosos y es poco probable que los cubra un seguro de gastos médicos.
2. Hay poca disponibilidad de estos servicios (pregunta al doctor si existe algún especialista en fertilidad cerca de ti).

Los métodos comúnmente empleados involucran congelación de óvulos o embriones, procedimientos conocidos como criopreservación. En caso de estar interesada en alguno de estos tratamientos, coméntalo con tu médico oncólogo para que, conjuntamente, contacten a un especialista en biología de la reproducción. Él te podrá dar detalles sobre estos procedimientos y cuál es tu mejor opción.

Sexualidad



“Aunque me daba pena preguntarle a mi médico sobre las alteraciones que estaba presentando durante mis relaciones sexuales, me siento muy contenta de haberlo hecho. Me explicaron que si no se tratan estas molestias oportunamente, no mejoran por sí solas y pueden empeorar a lo largo del tiempo. Los tratamientos locales y el apoyo psicológico nos ayudaron a restablecer nuestra vida sexual satisfactoriamente como pareja”.

María de los Ángeles Martínez, 33 años

Sexualidad – Intimidad

La sexualidad es un aspecto muy importante de nuestras vidas y generalmente, suele tener un peso relevante en las relaciones de pareja. Existen muchas cosas que puedes hacer para que la enfermedad afecte lo menos posible a tu sexualidad y a tus relaciones íntimas.

Es necesario que conozcas las consecuencias que los tratamientos y la situación emocional que atraviesas puedan generar sobre tu sexualidad. A pesar de estos cambios, puedes alcanzar una sexualidad satisfactoria después de haber tenido un diagnóstico de cáncer.

Para lograr esto, es muy importante que vivas los cambios físicos con naturalidad, tengas información completa al respecto y no aplaces este tema.

Es posible que notes cambios en tu funcionamiento sexual. Algunas personas sienten que ha disminuido su deseo sexual y la frecuencia de las relaciones. Te puedes llegar a sentir menos deseada y propiciar menos el contacto físico. Esto es frecuente y está relacionado con diferentes factores físicos y psicológicos.

Es fundamental aclarar que la sexualidad no depende únicamente de nuestro estado físico sino también de nuestro estado psicológico:

A nivel físico:

- Los tratamientos contra el cáncer pueden causar sequedad vaginal, dolor durante las relaciones sexuales o disminución en la capacidad de alcanzar el orgasmo.

- El cansancio físico, la presencia de dolor y el malestar general pueden afectar también el deseo sexual.

A nivel psicológico:

- La ansiedad, el estrés, la depresión y algunos fármacos también pueden provocar falta de deseo y pérdida del placer.
- Los cambios en la percepción del atractivo físico, en la autoestima y la imagen de sí misma como consecuencia de la enfermedad y los tratamientos pueden disminuir el deseo sexual.

Mejora de la satisfacción sexual

Abordar la sexualidad para algunas parejas puede ser difícil o puede generarles incomodidad. Sin embargo, ser capaces de hablar abiertamente del tema puede ayudar a mejorar la confianza de tu pareja y tener una vida íntima más satisfactoria.

Si es muy complicado hablar de estos temas, no dudes en pedir ayuda a un especialista.

Recomendaciones:

1. Considera buscar nuevas formas de dar y recibir placer. Cuando se habla de sexualidad e intimidad no todo gira alrededor de las relaciones sexuales.
2. Hazle saber a tu pareja qué necesitas: por ejemplo, dale ideas sobre cómo prefieres que te acaricie, o si lo que deseas en este momento es una sexualidad menos genital.
3. Recuerda que independientemente de la etapa de la enfermedad o el tratamiento que estés recibiendo, las caricias y los masajes entre la pareja siempre son posibles. Recibir caricias también es una forma para sentir placer. Guía a tu pareja acerca de la forma de acariciarte que te resulta más satisfactoria.

4. Habla con tu pareja. Explícale cómo te sientes, infórmale si te sientes lista para iniciar de nuevo tu vida sexual, o bien explícale si no te sientes preparada y necesitas más tiempo.

5. Las molestias ocasionadas por la sequedad vaginal pueden mejorar y desaparecer empleando lubricantes vaginales (no hormonales) antes de cada relación y humectantes vaginales. Pregunta a tu médico cuáles son las mejores opciones.

Es muy importante que busques ayuda para mejorar los síntomas relacionados con la afección en tu sexualidad, ya que estas molestias no mejoran por sí solas.

Menopausia



*"De pronto tuve cambios físicos...
Eran una especie de entre frío y calor
que pasaban de un extremo al otro.
No sabía lo que sucedía,
esto, sumado a todo lo desconocido...
Pero me informé y entendí
que eran bochornos debidos al tratamiento.
Una vez sabiendo que podían pasar,
con las recomendaciones de mis médicos,
aprendí a controlarlos
y a ser paciente en todo el proceso.
Hoy puedo decir
que sé reaccionar ante la adversidad..."*

Rosalba Gálvez, 41 años

Síntomas de Menopausia

La menopausia inducida (provocada) o prematura (antes de tiempo), ocurre cuando los problemas de salud o diversos tratamientos causan que tu ciclo menstrual se suspenda temporalmente o desaparezca por completo. Los dos tratamientos que pueden causar esto en mujeres jóvenes con cáncer de mama son la quimioterapia y algunos medicamentos anti-hormonales (tamoxifeno u otros).

El cese de menstruaciones y la aparición de síntomas de menopausia pueden ser temporales o permanentes, dependiendo de tu edad y del tipo, dosis y frecuencia de medicamentos de quimioterapia y anti-hormonoterapia.

Los síntomas de la menopausia incluyen bochornos y sudores nocturnos, problemas para conciliar el sueño, problemas de memoria, depresión o ansiedad y síntomas urinarios y/o vaginales, por ejemplo, ardor, sequedad y comezón.

Existen algunos medicamentos que puede recomendar tu médico para disminuir estas molestias.

**Para manejar
los bochornos, evita
los detonantes comunes
como el estrés, comidas
picantes, cafeína y
fumar.**

Está contraindicado tomar hormonas.

Si buscas un sueño más reparador, mantén tu cuarto oscuro y en silencio, y trata de irte a la cama a la misma hora todas las noches.

Si estás experimentando ansiedad o depresión, te puede resultar beneficioso recibir terapia psicológica, medicamentos (que solo el médico puede recetar), o una combinación de ambos.

Habla con tu médico si presentas cualquier síntoma urinario y/o vaginal, e intenta hacer ejercicios que fortalecen los músculos del piso pélvico (ver anexo).

Realizar ejercicio con regularidad es también una manera efectiva de manejar varios síntomas de la menopausia. Es bueno para tu humor, ayuda a dormir mejor y te permite alcanzar y mantener un peso saludable.

Anticonceptivos



"Somos una pareja relativamente joven, mi hija menor tiene 14 años y en nuestra mente desde hace muchos años descartamos la idea de tener más hijos. Pero ahora sé sobre la gran importancia que tiene la anticoncepción en este momento que mi esposa toma sus tratamientos y me tomé muy en serio el tema. Ahora, más que nunca, debo estar pendiente de que el método anticonceptivo empleado sea correcto y eficaz, porque esto forma parte del éxito del tratamiento y la salud de mi hermosa esposa".

Moises Pérez, 44 años

Uso de Anticonceptivos

Es muy importante que consideres que, a pesar del tratamiento contra el cáncer de mama, puedes quedar embarazada y los medicamentos prescritos generalmente no están permitidos para mujeres embarazadas.

Si tus periodos menstruales se interrumpen durante o después del tratamiento contra el cáncer, no necesariamente significa que seas infértil (que no puedas tener bebés).

El riesgo de malformaciones en el cuerpo del bebé, ocasionadas por medicamentos, es mayor en los primeros tres meses del embarazo, por ello, es importante que mientras estés en tratamiento, incluyendo la quimioterapia, radioterapia y tratamientos anti-hormonales (tamoxifeno), utilices métodos eficaces para no quedar embarazada.

¿Qué anticonceptivos puedo usar?

Como ya mencionamos anteriormente, muchos de los cánceres de mama dependen de hormonas para su desarrollo y crecimiento, es por ello que debes escoger un anticonceptivo sin hormonas, como el DIU de cobre o procedimientos quirúrgicos definitivos (vasectomía o ligadura de trompas) si es que ya no quieres tener más hijos en el futuro. Otro método, aunque es menos seguro, es el uso de preservativo.

Es importante que sepas que los anticonceptivos tomados, inyectados, colocados como parches o implantes debajo de la piel, funcionan debido a que son hormonas que producen cambios dentro de tu cuerpo que evitan que estés preparada para concebir un bebé.

Los anticonceptivos hormonales NO se pueden utilizar en pacientes que hayan padecido cáncer de mama.

En caso que hayas decidido preservar la fertilidad para buscar un embarazo después del tratamiento, debes hacer un plan con los doctores y definir cuál el momento más seguro. Mientras ese momento llega, deberás evitar embarazarte.

**Debes
consultar con el
médico cuál es el
método más adecuado
para ti.**

Cambios Cognitivos



*"A medida que las quimios avanzaban,
mis pensamientos se llenaban de nubes...
y comenzaba a olvidar
y confundir las palabras.
Pensé que no volvería
a funcionar de manera normal,
pero ahora noto
que conforme van pasando los días,
esas nubes se van alejando
de mis pensamientos
y, poco a poco, todo se va aclarando".*

Giovanna González, 40 años

Cambios Cognitivos

Las funciones cognitivas incluyen la atención, la concentración, la memoria a corto y largo plazo, así como la habilidad para hacer diversas tareas al mismo tiempo, y pueden verse afectadas por los tratamientos contra el cáncer de mama.

El proceso del diagnóstico de la enfermedad y de los tratamientos no es fácil, por lo que es probable que puedas sentirte preocupada y tu mente no esté tan atenta como siempre. Sin embargo, si tú identificas que, a pesar de hacer un esfuerzo por poner atención en tus actividades cotidianas, no te es sencillo finalizarlas o no logras recordar eventos importantes de tu día a día, es posible que estés presentando cambios en tus funciones cognitivas.

Los cambios cognitivos no necesariamente tienen que ocurrirte. Es importante que conozcas los posibles efectos durante y después de tu tratamiento para poder identificarlos y abordarlos correctamente.

Estar informada sobre estos posibles cambios te puede ayudar a:

- Estar más tranquila al saber que es algo esperado y no eres la única a la que le está pasando esto.
- Al estar consciente de estas alteraciones, podrás identificar estrategias para contrarrestar las dificultades que estés presentando. Pregúntale a tu médico.

¿Hay algo que pueda realizar para evitar que esto suceda?

Algunos de los efectos secundarios de los tratamientos contra el cáncer de mama no pueden ser evitados, sin embargo, la estimulación de las funciones cognitivas y ejercitar tu actividad mental te serán de gran ayuda para combatir los cambios cognitivos. Pregúntale al médico qué estrategia se ajusta mejor a tus necesidades.

Debes tener paciencia contigo y explicarle a los demás que, durante este proceso, posiblemente necesites más tiempo que antes para poder recordar información y planificar actividades, y también debes poner atención en una sola cosa a la vez para comprenderla completamente.

En ocasiones, estos cambios pueden ser prolongados. Por lo general, después de un año de haber finalizado el tratamiento, estos síntomas mejoran en gran medida o desaparecen por completo.

Algunas de las estrategias que puedes utilizar en tu día a día son:

Atención:

1. Cuando realices una actividad que requiera de tu atención, como trabajar o leer, evita distractores (el ruido de la televisión, música, etc.).
2. Escucha de manera activa, haz preguntas, confirma si entendiste bien, toma notas y, en caso de ser necesario, haz esquemas sobre la información que recibes.
3. No realices la misma tarea por más de 90 minutos.
4. Toma descansos de 10 a 15 minutos durante tus actividades.
5. Realiza crucigramas y sopa de letras.
6. Utiliza juegos de destreza mental, como ajedrez y sudoku.

Memoria:

1. ¡Haz listas! Carga una libreta contigo donde puedas escribir las tareas que necesitas hacer y acomódalas por orden de importancia.
2. Utiliza una agenda; te permitirá administrar tus horarios y recordar actividades programadas.
3. Programa recordatorios específicos durante el día por medio de alarmas.
4. Crea rutinas. Intenta establecer lugares específicos para tus objetos importantes y de uso cotidiano, así siempre sabrás dónde están.
5. Cuando no recuerdes algo, hazte las preguntas: ¿cuándo? ¿dónde? ¿por qué? y ¿para qué? Obtendrás algunas pistas sobre la información que quieres recordar.
6. Repite en voz alta la información que quieras recordar.
7. Haz pequeños ejercicios sobre recordar qué ropa traías un día antes o qué comiste al medio día. Hacer esto todos los días puede fortalecer tu memoria.

Habilidades de pensamiento:

1. Estructura tus actividades. Puedes dividir las en varios pasos para llevarlas a cabo una a una.
2. Realiza las actividades de acuerdo a su prioridad.
3. Para alcanzar objetivos, primero debes conocer cuál es tu meta, definir el orden que vas a seguir y llevarlo a cabo paso por paso. Debes estar abierta a modificar tus estrategias; los planes no siempre funcionan a la primera.
4. Tener rutinas establecidas es la mejor forma para mantenernos organizadas y alcanzar nuestros objetivos de la forma más sencilla.
5. Haz juegos de adivinanzas.

Estilos de Vida



"Para mí el cáncer ha sido una experiencia más de vida, una prueba de paciencia, de creatividad y de fortaleza. Nunca sabes lo fuerte que puedes llegar a ser, hasta que te encuentras con este tipo de pruebas. Me ha permitido conocer otro mundo lleno de gente que, como yo, está en esta lucha".

Mariana Rivera, 34 años

Estilos de Vida

Vivir con el diagnóstico y el tratamiento para el cáncer de mama presenta muchos retos. En general, debes seguir los mismos lineamientos de vida saludables, recomendados para todas las mujeres, por ejemplo:

- Mantener un peso saludable.
- Llevar una dieta balanceada.
- Realizar ejercicio.
- No fumar.

1. Dieta y nutrición

Lejos de lo que podrías pensar, muchas mujeres tienden a ganar peso con la quimioterapia, probablemente debido a que los efectos secundarios pueden dificultar la actividad física y a que se tiende a comer de más por la errónea idea de que la quimioterapia ocasionará baja de peso o al equivocado concepto de que comer más ayuda a que no bajen las defensas.

Una dieta bien balanceada te ayudará a mantenerte saludable durante y después del tratamiento. También te puede ayudar a mantener niveles adecuados de energía durante la quimioterapia y la radiación.

Debes procurar tener una dieta rica en frutas y vegetales, y baja en grasa. También debes asegurarte de comer carbohidratos saludables (complejos), en vez de los menos saludables (simples). Los carbohidratos complejos incluyen pasta integral, arroz integral y leguminosas, como

Para las sobrevivientes de cáncer de mama es indispensable mantener su peso ideal, mediante la implementación en la vida diaria de actividad física y el apego a una dieta balanceada.

frijoles negros y lentejas. Los carbohidratos simples incluyen alimentos como pasteles, pays, galletas, arroz blanco y pasta.

Junto con una actividad física regular, comer bien, te ayudará a alcanzar y mantenerte en un peso saludable.

2. Soya

Los productos que contienen soya son una buena fuente de proteína. Sin embargo, estos alimentos (por ejemplo, la leche de soya y el tofu), a menudo contienen isoflavonoides. Estas sustancias contienen una débil dosis de estrógeno y tal como te hemos mencionado previamente, los altos niveles de estrógeno están vinculados a un aumento del riesgo de desarrollo de cáncer de mama.

Se recomienda comer o beber productos de soya con moderación. Debes evitar suplementos, tales como píldoras o polvos concentrados.

3. Vitamina D

Algunos estudios muestran que las mujeres con cáncer de mama a menudo tienen bajos niveles de vitamina D. Los bajos niveles de vitamina D pueden contribuir al adelgazamiento de huesos y osteoporosis (una enfermedad que causa que los huesos se fracturen fácilmente). Consulta con tu médico si requieres algún suplemento de vitamina D.

4. Alcohol

No bebas más de dos porciones de alcohol al día (dos cervezas, dos copas de vino, o una copa de licor fuerte). Idealmente debe evitarse el consumo de bebidas alcohólicas.

5. Actividad física

Puede parecer extraño pensar en ello de esta manera, pero el diagnóstico de cáncer de mama te puede dar una oportunidad de ser más fuerte y vivir una vida saludable.

Los expertos en cáncer están de acuerdo con que la actividad física es una de las claves para una buena salud, tanto ahora como en el futuro.

Las recomendaciones principales son:

- Regresa a tus actividades diarias normales lo antes posible, incluyendo una rutina de ejercicio.
- Consulta siempre a tu doctor antes de iniciar alguna nueva rutina de ejercicio físico.
- Haz ejercicio durante el tratamiento con quimioterapia, pero no te sobre esfuerces en los días que te sientas más cansada.

Debes realizar:

- 2:30 hrs. o más de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana (por ejemplo, caminata rápida), o
- 1:15 hrs. o más de actividad aeróbica vigorosa cada semana (por ejemplo, correr o hacer spinning).

Es probable que cuando hayas iniciado tu tratamiento te sientas cansada y sin ganas de hacer cosas, pero debes saber que hacer ejercicio en esta etapa es importante y tiene muchos beneficios para ti, como:

- Favorecer un sueño reparador.
- Reducir el cansancio/fatiga.
- Aumentar tu autoestima.
- Incrementar tu fuerza muscular.
- Disminuir la ganancia de peso.
- Disminuir la presencia de algunos efectos secundarios.

Durante tu tratamiento puedes hacer actividades físicas de baja intensidad como caminar. Además, es bueno que establezcas objetivos, así puedes ir de menos a más, de acuerdo con tus posibilidades. Busca actividades que requieran esfuerzo físico en tu vida cotidiana (por ejemplo, subir las escaleras en lugar de utilizar el elevador).

Mantener un peso ideal se ha asociado a una menor probabilidad de reaparición del cáncer y otros problemas de salud, como la diabetes u otros tipos de cáncer.

Si antes del diagnóstico y tratamiento realizabas alguna actividad física en especial, es posible que puedas seguir practicándola. Puedes hablarlo con tu doctor y seguir sus indicaciones. El límite físico lo pones tú, hasta donde tu cuerpo lo permita.

Aspectos Psicológicos



"En ocasiones puede llegar a ser mayor el malestar emocional que el físico, y esto puede dificultar la toma de decisiones importantes. Para sobreponerme y poder continuar fue importante comprender que cada diagnóstico, cada tratamiento y cada cuerpo son diferentes. Trabajar en ello con el equipo de psicología, bajó mi ansiedad y me ayudó a estar más tranquila para afrontar mejor los tratamientos".

Maribel Ponce, 35 años

Aspectos Psicológicos

Enfrentarse a un diagnóstico de cáncer es una situación que provoca un cambio en la vida de la persona y sus seres queridos.

Cada persona tiene su forma de ser, su modo de afrontar las situaciones difíciles, tiene un conjunto de creencias y valores y una forma determinada de ver el mundo; por lo tanto, será **única** la manera como cada quien afronte el proceso de la enfermedad.

Es normal que te sientas afligida y, al mismo tiempo, tengas emociones intensas. La sensación de incertidumbre e inseguridad es la que probablemente caracteriza mejor esta experiencia. Otras reacciones emocionales que se pueden experimentar suelen ser:

- Enojo: *"¿Por qué a mí?, ¡no es justo!"*
- Tristeza: *"Soy una carga para mi familia".*
- Negación: *"No es posible, tiene que haber un error".*
- Miedo: *"¿Me voy a morir?, ¿qué pasará con mis hijos?"*

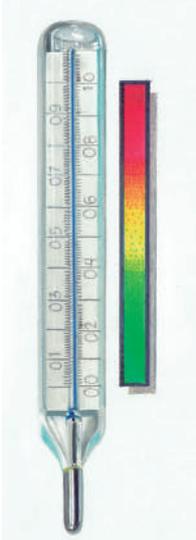
Ten en cuenta que no existen emociones negativas o positivas, todas ellas son necesarias y tienen una función concreta. Algo que es muy importante, es no confundir estas reacciones emocionales con un trastorno psicopatológico.

Son normales las reacciones que puedas experimentar y, conforme te adaptes a los cambios, éstas comenzarán a disminuir. De no ser así, busca siempre el apoyo de profesionales de la salud mental.

¿Cómo puedo saber si necesito buscar ayuda psicológica?

Una forma de medir tu malestar emocional es mediante el termómetro del diestrés. Si tu malestar es muy intenso y muy frecuente, es importante que pidas apoyo psicológico.

Durante la semana pasada, ¿cuál ha sido el nivel de tu malestar emocional?



Malestar emocional extremo

Ningún malestar emocional

Problemas prácticos

- Casa
- Seguro
- Trabajo/Escuela
- Transporte
- Cuidado de los niños

Problemas familiares

- Pareja
- Hijos

Problemas emocionales

- Preocupación
- Tristeza
- Depresión
- Nerviosismo

Preocupaciones espirituales/religiosas

- Relacionadas con Dios
- Pérdida de fe
- Otros problemas

Problemas físicos

- Dolor
- Náuseas
- Cansancio
- Sueño
- Caminar
- Bañarse/vestirse
- Respiración
- Boca adolorida
- Comer
- Digestión
- Estreñimiento/Diarrea
- Problemas intestinales
- Problemas de orina
- Fiebre
- Piel seca/picor
- Nariz seca/congestionada
- Picor en las manos/dedos
- Sentirse hinchado
- Problemas sexuales

Termómetro de Diestrés para medir tu malestar emocional

¿Cómo puedo afrontar mejor el proceso de la enfermedad?

- Busca apoyo emocional en familiares, amigos y asociaciones que te brinden un espacio para compartir tu experiencia con otras personas que estén atravesando por la misma situación.
- Identifica los pensamientos negativos. Cuando experimentes una emoción que no te gusta, date un momento para reconocer qué es lo que no te hace sentir bien y trata de evaluar si hay una solución a este sen-

timiento y/o trata de explorar cuáles serían las formas para acercarte a esta posible solución.

- Recuerda que no hay sentimientos buenos ni malos. Estás en un momento en el que experimentarás muchas emociones, y todas ellas son válidas. Date permiso de sentir las y si alguna de éstas te está limitando en tu día a día pide ayuda a un profesional.
- Expresa tus emociones. Puedes expresarlas hablando con alguien a quien le tengas suficiente confianza, escribiendo, pintando o incluso haciendo ejercicio. El reconocimiento de las emociones y la expresión emocional se puede lograr mediante la escritura; llevar un diario personal te permitirá reflexionar sobre la situación y tu manera de afrontarla. Escribir sobre tus emociones como parte de una rutina diaria, puede favorecer a que conozcas mejor tus emociones, que reconozcas tus fortalezas y los cambios y/o aprendizajes que has tenido.
- Evita las actitudes heroicas y exigirte que siempre te sientas bien. Durante todo el proceso habrá momentos buenos y momentos difíciles. “Ser fuerte” no equivale a suprimir las emociones negativas y simular ante tus seres queridos que la situación no te afecta. Inclusive, este exceso de positivismo lo pueden demostrar tus seres queridos con frases como “*todo saldrá bien, no llores*” y, aunque la intención sea buena, no siempre ayuda porque dificulta el que te sientas comprendida. Un acompañamiento adecuado se da cuando la comunicación es recíproca y sincera.
- Trata de ser activa, involúcrate, participa, pregunta, conoce sobre el cáncer de mama y los tratamientos que vas a necesitar.



- Al inicio te sentirás muy abrumada con los cambios que se presentarán en tu vida diaria y con el exceso de información que estarás recibiendo. Algunas recomendaciones útiles son: asistir a las consultas médicas acompañada por algún ser querido que te brinde la suficiente confianza y tranquilidad. Tu acompañante te brindará el apoyo emocional que necesitas y preguntará al médico tratante, información adicional que no habías considerado al principio.
- Ten la confianza de hacerle preguntas al médico, aun cuando esas dudas ya hayan sido resueltas anteriormente, pero no hayan quedado del todo claras o hayas olvidado la información que te dio.
- La falta de información puede generar miedos y preocupaciones innecesarias. Estar bien informada sobre el proceso de enfermedad, favorece la disminución de estos temores e incertidumbres, lo que permite tener control sobre la situación y tomar mejores decisiones.

- Tener información veraz y oportuna te permite prepararte psicológicamente para los cambios y los tratamientos que vayas a necesitar.
- Una forma de afrontar las situaciones difíciles es el apoyo en la religión (si tienes alguna), o en lo espiritual porque da mayor fortaleza interna y orientación positiva. Tener fe y esperanza mejoran la calidad de vida, pero no determinan si vencerás o no al cáncer. Trata de ser activa, no percibas la enfermedad como un desafío en el que nada resta por hacer, y que debes aceptar pasivamente o resignarte. Trata de enfocarte en todo lo que puedes controlar, no en lo que no puedes.
- No te compares con otras personas. Comparar tu situación con la de otras personas puede provocarte dudas, temores o generar falsas expectativas.
- Pon énfasis en tus metas prioritarias. Continúa realizando tus actividades y aquello que le da sentido a tu vida. Realiza actividades placenteras que permitan que te distraigas.
- Vive un día a la vez. Reconoce tus fortalezas y tus áreas de oportunidad. Esta experiencia permitirá que aprendas de ti y de los demás.

Entorno Familiar y Social



*"Quería ser fuerte;
debía brindarle todo mi apoyo,
hacerle ver cuánto la amaba
y hacerle sentir que todo estaría bien...
Así inició esta prueba
de amor y de fe enorme.
Las circunstancias nos están haciendo
aferrarnos más a la vida misma
y cumplir con nuestros sueños.
Es real que mi admiración por ella
no tiene límites; es una guerrera,
es la mejor madre, la mejor hija,
es médica y es paciente
y también es mi esposa".*

Daniel Posadas, 32 años

Entorno Familiar y Social

Cuando se atraviesan momentos de gran incertidumbre como éste, los cambios no solo los vive una persona. Todos los que te rodean experimentan diferentes emociones cuando un evento tan inesperado aparece en sus vidas.

Los familiares y amigos cercanos que te acompañan durante el proceso de la enfermedad suelen experimentar la enfermedad de manera directa (como si fuera propia), sienten emociones muy intensas, temen, se cuestionan, padecen y aprenden junto contigo.

En ocasiones, tus familiares pueden ocultar sus miedos y preocupaciones, mostrándose fuertes ante la situación, lo que conlleva a que cada miembro de la familia sufra en silencio. En cambio, una comunicación sincera y abierta entre la familia favorece una mejor adaptación a todo el proceso de la enfermedad y disminuye el malestar emocional que puedan presentar.

Es usual que la familia haga ajustes en su vida diaria para cuidarte, hacerse cargo de tareas que antes realizabas y hacerle frente a la situación. Estos cambios fomentan estabilidad familiar. Sin embargo, en ocasiones este cuidado recae en una sola persona y, cuando sucede, él o ella puede presentar cansancio crónico. Lo recomendable es hablar sobre los cambios que se requieren hacer como familia, tomar juntos decisiones, apoyarse entre todos, y aprender a pedir ayuda.

Compartiendo mi diagnóstico

Recibir un diagnóstico de cáncer es una situación que origina cambios importantes en la vida. En este momento, es común que surjan muchos miedos (como el de morir, depender de los demás, que cambie tu cuerpo y tu funcionalidad, interrumpir tus metas y tu vida social).

Antes de compartir el diagnóstico con tus seres queridos, date un espacio para reflexionar sobre cómo te sientes y qué tipo de apoyo necesitas para sentirte mejor. Al momento de compartir la noticia, trata de ser lo más sincera posible. Tú decidirás a quién, cómo y cuándo es el momento oportuno de hacerlo.

Comunicarles a tus familiares la información sobre tus tratamientos, consecuencias de éstos y cómo te sientes, creará un ambiente de confianza y durante el proceso se podrán acompañar y sentir más apoyados. Ten presente que la manera de reaccionar y enfrentar esta situación será diferente en cada uno de ellos.



Con mi pareja

Si tienes pareja, ten presente que la sinceridad, la confianza y la comunicación son esenciales para sentirse seguros, comprendidos y acompañados, sobre todo, en momentos de crisis.

La pareja puede ser un apoyo fundamental, sin embargo, en ocasiones puede ser un estresor extra, principalmente cuando hay problemas previos que se agravan durante la enfermedad. Si este es tu caso, tómate un tiempo y hazle frente a estas dificultades cuando sientas que es el mejor momento.

Hablar en pareja sobre sus miedos, el sexo, la intimidad y los hijos, les ayudará a mantenerse unidos. Lo mejor es compartir los buenos y los malos momentos. Por ejemplo, si te sientes cansada, vulnerable o adolorida, comunícaselo a tu pareja. Pueden descubrir nuevas formas de hacerse compañía y apoyarse el uno al otro.

Cuando tu pareja es tu principal cuidador, es necesario que pida ayuda y que reconozca y exprese cómo se siente. A su vez, es importante que le reconozcas el apoyo y el cariño que te brinda. Trata de reforzar aquellos detalles únicos que tiene hacia ti.

Pueden consultar el libro *"En el Amor y el Cáncer"*, el cual está dirigido a las parejas de los pacientes con cáncer.

Con mis hijos

Ocultar el diagnóstico a los hijos para evitar que se preocupen, no es una buena alternativa. Al contrario, si se les oculta, ellos pueden percibir la tensión que se vive en casa, pueden notar que te encuentras ausente, que actúas de manera diferente, que estás preocupada o que tu estado de ánimo no es el mismo de siempre. Ante todos estos cambios, los niños asumen que algo no anda bien e imaginan que lo que sucede es peor que la realidad. Por lo tanto, trata de no aislar a tus hijos, ellos te necesitan, así como tú los necesitas.

Dense un espacio como familia en el que puedan platicar tranquilos y sin interrupciones para que informen a los hijos sobre lo que está sucediendo. Proporcionarles información sencilla de comprender y veraz les quitará estrés.

La información básica que tus hijos necesitan conocer es que tu cáncer se encuentra en la mama, que recibirás tratamientos durante un periodo de tiempo largo, que dichos tratamientos podrían generar cambios en tu cuerpo (como la posible caída del cabello), y que también pueden producir cambios en la vida familiar cotidiana (por ejemplo, que en ocasiones otros familiares o amigos los lleven o recojan de la escuela o que ellos deban participar en las labores domésticas).

Responde sus preguntas de manera honesta y sencilla. Hazles saber que en todo momento pueden hablar contigo sobre sus miedos o dudas, y que siempre les hablarás con la verdad.

Durante todo el proceso, hablen abiertamente sobre la enfermedad, sobre cómo te sientes y cómo se sienten ellos. Permítanse expresar sus sentimientos. Si percibes que se están aislando con frecuencia, pregúntales qué sienten, qué piensan o qué se imaginan que pasará.

Trata de enfatizar que el cáncer no se contagia, que nadie es responsable de la enfermedad y que nadie tiene la culpa.

Recuerda que tus hijos forman parte de tu equipo y por ello necesitan participar y ser incluidos en las conversaciones familiares y en los cambios que se vayan a realizar.



A continuación te damos algunas recomendaciones para comunicarte con tus hijos, de acuerdo con sus edades.

Hasta los 2 años:

- Dales explicaciones simples, por ejemplo, *“mamá está enferma”*.
- Les va a preocupar el tiempo que no estés con ellos, trata de permanecer junto a ellos el mayor tiempo posible.

2-6 años:

- Entienden lo que es estar enfermo.
- Explícales la enfermedad de forma sencilla, háblales de las células que componen nuestro cuerpo, diles que algunas son buenas y otras malas, y las malas son las que han ocasionado tu enfermedad y hay que acabar con ellas.
- Plátcales del tratamiento, del ingreso en el hospital y que vas a ser operada.
- Si vas a ingresar al hospital, diles que te vas a acordar mucho de ellos y que regresarás pronto.
- Háblales de cambios en las rutinas familiares (por ejemplo, *“vendrá tu abuela unos días a vivir a la casa mientras estoy en el hospital”*).
- Pregúntales lo que piensan y sienten o si tienen alguna duda.
- Diles que no es su culpa, no es culpa de nadie.

Niños en edad entre 6 y 12 años:

- Conocen el cuerpo humano, por lo que puedes explicarles la enfermedad y el tratamiento de un modo más detallado. Utiliza ejemplos que entiendan.
- Infórmales de los posibles cambios físicos.
- Especifica cuando necesites de su colaboración.

- Pon atención a cambios de comportamiento. Pueden manifestar problemas con la alimentación, la escuela, el sueño, las relaciones con otros niños u otro tipo de situaciones.
- Dales la confianza para que te pregunten sus dudas y expresen lo que sienten.

Adolescencia (más de 12 años):

- Comprenden la complejidad de tu enfermedad y sus tratamientos. Van a necesitar explicaciones detalladas de cómo te afecta.
- Pensarán en cómo puede afectar tu enfermedad a su vida cotidiana y sus rutinas.
- Acércate y conoce sus miedos.
- Comparte tus sentimientos.
- Háblalo cuando lo deseen.
- Si te lo proponen, deja que te acompañen al médico.
- Dales información y folletos que puedan entender.
- Explícales cómo encontrar información confiable en internet.

Existen algunos cuentos que pueden ayudar a comunicarles a tus hijos pequeños la noticia. A continuación te damos las direcciones web donde puedes encontrarlos.

http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/noticias/Cuento_que_te_ocurre_mama.pdf

http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/La_Cola_de_Sparky_web.pdf

Si te es muy difícil comunicar el diagnóstico a tus hijos, no descartes acercarte con un especialista en el área de psicología para que sirva como guía durante este proceso tan importante

para ti y para ellos.

En el trabajo o en la escuela

Compartir el diagnóstico en tu trabajo o en la escuela no es obligatorio, a menos que te sientas cómoda y quieras informarles. Puedes compartir la noticia con tus amigos o exclusivamente con tu jefe directo o directivos, 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 tus consultas médicas, tratamientos, etc.

Conforme inicies tu tratamiento te podrás dar cuenta si puedes continuar realizando tus actividades o no, o si necesitas hacer ajustes; por ejemplo, solicitando un horario más flexible u otro tipo de apoyo. Ten la confianza de solicitar la ayuda de tus compañeros.

Seguir estudiando, trabajando o comenzar a trabajar con horarios flexibles favorece una mejor calidad de vida. Por lo tanto, trata de mantener tu rutina diaria lo más estable posible o mantenerte ocupada en acti-



vidades que te sean placenteras.

Puedes acudir a organizaciones donde impartan clases/talleres; por ejemplo, talleres de bisutería, tejido o cocina. Estas actividades, además de distraerte, te pueden brindar la oportunidad de generar ingresos extra en el hogar.

Autoimagen



*“Estar en esta lucha
no nos hace más ni menos.
No hay que dejar de maquillarnos,
¡al contrario!,
es cuando más bonitas nos ponemos.
Perder las pestañas, cejas y cabello
no nos debe hacer sentir mal; para eso
existen las pestañas postizas,
el lápiz para nuestras cejas y turbantes.
¡Todo tiene solución!”*

Miriam Casas, 39 años

Autoimagen

Recibir tratamiento contra el cáncer de mama tiene diferentes repercusiones en nuestro cuerpo tanto de forma interna como externa. Los cambios físicos también son muy importantes y pueden generar cambios en tu estado de ánimo y en tu autoestima. Por esto te damos algunas recomendaciones que te ayudarán a verte y sentirte mejor.

Durante el tiempo que recibas tratamientos, se dará un proceso en el que tienes que aprender a mirarte de otra forma y aceptar todos estos cambios físicos que se irán presentando como consecuencia de los tratamientos. Recuerda que algunos de estos cambios serán permanentes (como la cirugía), y otros temporales (como la pérdida de cabello).

Pérdida de cabello

Para la mayoría de las mujeres, la pérdida de cabello es, entre todos los cambios que se generan con el tratamiento, uno de los impactos más fuertes. Si el médico te informa que puedes perder el cabello, anticipa este cambio, (que será aproximadamente 3-4 semanas posterior a la primer dosis de quimioterapia). Puedes ir adquiriendo accesorios para la cabeza como: pelucas, sombreros, mascaradas o turbantes. Cualquiera de ellos puede ayudar a que te sientas mejor y expreses tu estilo personal.

Recuerda que la pérdida del cabello es temporal y que afortunadamente existen opciones que pueden ayudar a que te sientas cómoda con esta nueva imagen. Trata de poner especial cuidado en tu arreglo perso-

nal para que la pérdida de cabello no sea lo único que represente tu imagen, y saques provecho de todos tus atributos. Date la oportunidad de experimentar nuevos estilos de arreglo, hasta encontrar uno con el que te sientas cómoda e identificada. Puedes cambiar de estilo cuantas veces sea necesario.

La quimioterapia también puede ocasionar que pierdas las pestañas y cejas. Algunas mujeres encuentran técnicas de maquillaje especiales que las hacen sentir más como ellas mismas. En esta etapa, el maquillaje apropiado mejorará tu apariencia. En la sección final de este libro, hay una liga sobre maquillaje especializado para la pérdida de cejas y pestañas.

Imagen Corporal

Te sugerimos acostumbrarte poco a poco a mirar tu nueva imagen. Verte desnuda, sin un pecho (si es tu caso), mirar tu cicatriz, tu cabeza sin cabello, etc. puede ser impactante en las primeras veces. Sin embargo, es recomendable que lo hagas poco a poco, conforme estos cambios se vayan presentando. No dejes que pase demasiado tiempo; hacerlo paulatinamente desde un inicio te irá preparando para aceptar y reconocer estos cambios, evitando que se presente un impacto negativo en tu autoestima.

A continuación presentamos algunos pasos que te pueden ayudar a lograr lo que te proponemos:

1. Dedicar unos minutos diarios a observar tu imagen en el espejo.
2. Tómase tu tiempo. Si te resulta difícil, busca diferentes momentos: al bañarte o al salir del baño, cuando te cambias para ir a dormir, etc. Comienza en aquellas situaciones y posiciones que te resulten menos complicadas.

3. En un inicio puede ser duro, pero te sugerimos que continúes intentándolo, respira hondo varias veces seguidas y regresa a intentarlo.
4. Mantenerse frente al espejo (a pesar del malestar), puede resultar terapéutico. No abandones hasta que notes que empieza a disminuir levemente el malestar.
5. Progresivamente puedes ir observando con más detalle tu cuerpo en su conjunto, hasta llegar a verte completamente desnuda.
6. Si eres persistente, conseguirás habituarte a tu nueva imagen e irás comprobando cómo disminuye el malestar.
7. Si no lo consigues, pide ayuda a un psicólogo especializado.

Recuerda que eres valiosa por ti misma y no solo por tu aspecto físico. No confundas tu atractivo físico con tu atractivo personal. Identifica y recuerda todos los logros que has conseguido a lo largo de tu vida en diferentes aspectos: trabajo, amigos, familia, etc.

Puedes realizar las siguientes reflexiones para alcanzar este objetivo:

1. Considera tus aspectos positivos y desarróllalos: Con frecuencia prestamos excesiva atención a lo que no nos gusta y olvidamos otros aspectos positivos.
2. Céntrate y resalta las partes de tu cuerpo que más te gusten: tu cintura, tus hombros, tus ojos.
3. Contacta con otras mujeres que han pasado por lo mismo. Compartir experiencias y conocer cómo han salido adelante te ayudará.
4. Si te muestras con naturalidad, otras personas de tu entorno se acostumbrarán a los cambios y les será más fácil aceptarlos.
5. No descuides tu aspecto físico: el maquillaje, la piel, el pelo. Utiliza una prótesis si la necesitas.
6. Si te realizaron mastectomía, valora con tu médico una posible reconstrucción mamaria.

7. Practicar un deporte después de haber sido operada es buena idea. El médico te dirá el tiempo que debes esperar, qué tipo de ejercicio es recomendable y cada cuándo puedes realizarlo.

Recuerda que estar enferma no es sinónimo de renunciar a tu parte estética. Considera complementar tu arreglo, viste los colores que más te favorezcan, usa el maquillaje y accesorios que te permitan proyectar una buena imagen y te hagan sentir cómoda.

**Haz que tu
imagen exterior refleje
tu nueva esencia interior
dándote el regalo de verte
y sentirte bien contigo.**

Cuidados Generales



Cuidados Generales

Seguimiento después de haber terminado el tratamiento

Completar el tratamiento puede entusiasmarte, pero también estresarte. Tal vez sientas alivio de haber completado el tratamiento y, a la vez, te resulte difícil no preocuparte sobre la posibilidad de que el cáncer regrese. Cuando un cáncer regresa después del tratamiento, se le llama recurrencia. Esta es una inquietud común en las personas que han tenido cáncer.

Aplicando los estándares actuales de tratamiento, es probable que el cáncer no regrese, dependiendo de la etapa clínica (a menor etapa clínica, mayor probabilidad de curación). Sin embargo, siempre existe la posibilidad de recurrencia. Es importante mantener el seguimiento indicado por el médico.

Después de un tiempo, tus temores disminuirán. Muchas sobrevivientes tienen vidas plenas a pesar de esta incertidumbre.

Aun después de que finalice el tratamiento, los médicos continuarán revisándote frecuentemente. Durante estas visitas, te harán preguntas sobre cualquier problema o síntoma que tengas y te harán una revisión clínica. Dependiendo de los hallazgos de la revisión y el interrogatorio, en caso de ser necesario, solicitarán exámenes, análisis de laboratorio, radiografías u otros estudios de imagen para determinar que el cáncer no haya regresado o para tratar efectos secundarios de los tratamientos.

Es muy importante que acudas a todas tus citas de seguimiento.

Al principio, tus citas de seguimiento se programarán cada 3 o 6 meses. Cuanto más tiempo estés libre de cáncer, menos citas necesitarás. Después de 5 años, generalmente se realizan una vez al año. Si tu tratamiento fue cirugía conservadora de la mama, se necesitarán hacer mamografías cada año. Las mujeres que se han sometido a una mastectomía deben continuar con mamografías anuales de la otra mama.

Si estás tomando tamoxifeno, es necesario que anualmente te realicen exámenes ginecológicos, ya que este medicamento puede aumentar el riesgo de desarrollar engrosamientos anormales en el útero (matriz) y, a pesar de ser poco frecuente, se puede presentar cáncer de útero.

Asegúrate de notificar a tus médicos inmediatamente sobre cualquier sangrado vaginal anormal, tal como sangrado o manchado después de la menopausia, sangrado o manchado entre periodos menstruales o un cambio en tus periodos. Aunque esto usualmente es causado por una afección no cancerosa, también puede ser la primera señal de cáncer uterino.

Si estás recibiendo letrozol, anastrozol o exemestano (inhibidores de aromatasas), el médico vigilará la salud de tus huesos y es posible que considere realizar pruebas de tu densidad ósea. También revisará tus niveles de colesterol y triglicéridos.

Linfedema después del tratamiento del cáncer de mama

El linfedema es una hinchazón del brazo que puede aparecer en cualquier momento después del tratamiento quirúrgico del cáncer de mama.

No todos los tratamientos quirúrgicos pueden ocasionar linfedema. El riesgo de presentarse aumenta con las intervenciones en las que se extraen ganglios linfáticos axilares o cuando se aplica radiación en la región de la axila, ya que se afecta el drenaje normal del líquido linfático en el brazo.

Uno de los primeros síntomas más frecuentes es la sensación de opresión en el brazo o mano del lado de la cirugía. Debes notificarle inmediatamente a los médicos o enfermeras cualquier inflamación, sensación de opresión o lesión en el brazo o mano.

No existe un método para predecir quién padecerá linfedema y quién no. Puede ocurrir inmediatamente tras la cirugía, meses e incluso hasta años después.

Si se tiene cuidado, se puede disminuir el riesgo de linfedema o, en caso de que aparezca, se puede mantener bajo control. Una lesión o una infección en el brazo o mano afectada puede contribuir a la aparición de linfedema o empeorarlo, de manera que las medidas preventivas deben enfocarse en la protección del brazo y la mano.

Formas que ayudan a aliviar el linfedema

- Utiliza el brazo con linfedema para las actividades cotidianas, tales como peinarte, bañarte, vestirse y comer. Descansa el brazo por encima del nivel del corazón 2 o 3 veces por día mientras estés acostada.
- Apoya el brazo sobre almohadas para mantenerlo elevado.
- Abre y cierra la mano de 15 a 25 veces mientras estás acostada.
- Cuida de tu piel.
- Todos los días, limpia la piel del brazo.

- Usa crema hidratante para mantenerla humectada.
- Revisa tu brazo cuidadosamente todos los días para ver si notas algún cambio.

Protege la piel de lesiones, incluso pequeñas:

- Usa preferentemente una máquina eléctrica de afeitarse para rasurarte las axilas.
- Usa guantes para las tareas de jardinería y de cocina.
- Usa guantes cuando estés realizando trabajos en la casa.
- Usa un dedal cuando estés cosiendo.
- Ten cuidado con el sol. Usa un protector solar con un FPS de 30 o superior.
- Utiliza repelente de insectos.
- Evita cosas muy calientes o muy frías, tales como compresas de hielo o almohadillas térmicas.
- Evita las tinas calientes o saunas.
- Procura que las tomas de sangre, tratamientos intravenosos e inyecciones se hagan en el otro brazo o en otra parte del cuerpo.
- Utiliza ropa muy cómoda que no apriete tu brazo.
- Idealmente, lima tus uñas y, si es necesario cortarlas, hazlo en forma recta.
- No ejerzas demasiada presión sobre el brazo con linfedema.
- Usa joyas sueltas (que no te aprieten) y prendas de vestir que no tengan puños apretados.
- Usa sostén que sea de soporte, pero que no te quede apretado.
- Si debes cargar algo mayor a 2kg., hazlo con el brazo que no está afectado.
- No uses vendajes de soporte elásticos, excepto que sean mangas de compresión indicadas por tus doctores.

Cuidado de las cortaduras y raspaduras:

- Lava las heridas suavemente con agua y jabón.
- Aplica una crema o ungüento antibiótico en el área.
- Cubre las heridas con gasa o un vendaje seco, pero no lo aprietes demasiado.
- Acude de inmediato al médico si tienes una infección. Los signos de infección son sarpullido, enrojecimiento, hinchazón, calor, dolor o fiebre.

Cuidado de las quemaduras:

- Pon una compresa fría o agua fría sobre la quemadura durante 15 minutos, luego lava suavemente con agua y jabón.
- Coloca un vendaje limpio y seco sobre la quemadura.
- Acude inmediatamente con el médico si tienes signos de infección.

Vivir con linfedema puede ser muy difícil. Pregunta al médico por un fisioterapeuta especializado que te pueda enseñar acerca de:

- Formas de prevenir el linfedema.
- Cómo usar técnicas de masaje para disminuir el linfedema.
- Uso de una manga de compresión. Asegúrate de conseguirla del tamaño correcto.

Lleva puesta una manga de compresión cuando viajes por vía aérea. De ser posible, mantén el brazo por encima del nivel del corazón durante los vuelos prolongados.

Acude con el médico si tienes cualquiera de estos síntomas:

- *Nuevos sarpullidos o rupturas en la piel que no sanan.*
 - *Sensación de opresión en el brazo o la pierna.*
 - *Debilidad en el brazo o la pierna.*
 - *Dolor o pesadez en el brazo.*
 - *Hinchazón que dure más de 1 semana.*
- *Enrojecimiento, hinchazón u otros signos de infección.*
 - *Fiebre por encima de 38° C.*

Mitos y Realidades



Mitos y Realidades

En este apartado encontrarás muchos mitos y realidades que frecuentemente cuestionan las pacientes con diagnóstico de cáncer de mama. Si tienes una duda respecto a alguno de éstos u otros, consulta con tus doctores para que te orienten.

Mito	Realidad
El cáncer de mama se puede contagiar si estoy cerca de mi familia y amigos.	El cáncer de mama NO es una enfermedad infecto-contagiosa. Puedes convivir tranquilamente con toda tu familia, compañeros de trabajo y amigos.
No debo tener relaciones sexuales con mi pareja si estoy en tratamiento para el cáncer de mama.	No existe contraindicación absoluta para que evites las relaciones sexuales; sin embargo, debido a las variaciones en los niveles de estrógeno, podrías tener cambios en la excitación o el deseo. Si tienes alguno de estos cambios, sé gentil y paciente contigo. Si tienes pareja, asegúrate de hablar sobre lo que te es incómodo y lo que se siente bien. No olvides la anticoncepción durante tu tratamiento (ver apartados de sexualidad e intimidad y anticoncepción).

Mito	Realidad
<p>No puedo comer lácteos o azúcares si he sido diagnosticada con cáncer de mama.</p>	<p>No existe evidencia científica que compruebe que debas eliminar de forma definitiva algún tipo de alimentos de tu dieta. Es mejor que tengas una dieta balanceada y saludable.</p>
<p>No puedo acercarme a la estufa ni hacer otro tipo de trabajos en casa.</p>	<p>No existe evidencia científica que haya demostrado que el acercarse al calor emitido por la estufa o la lumbre, pueda tener un efecto negativo en tu tratamiento. Sabemos que algunos días te sentirás mal y requerirás ayuda con tus actividades, pero en la medida de lo posible, trata de llevar tu vida con total normalidad, incluyendo tus tareas cotidianas. Esto te ayudará a sentirte mejor.</p>
<p>El cáncer de mama se origina por emociones fuertes o vivir con resentimientos.</p>	<p>No existe evidencia científica que haya demostrado que se desarrolle un tumor maligno por tener alguna emoción fuerte o resentimiento.</p>
<p>La biopsia puede "regar" el cáncer.</p>	<p>Existen múltiples estudios que han demostrado que la biopsia es un método seguro para hacer el diagnóstico. Además, da información médica muy importante para definir el tratamiento y evitar procedimientos quirúrgicos innecesarios.</p>

Mito	Realidad
No puedo acercarme a las personas durante el tratamiento con radiaciones.	El tratamiento con radioterapia es externo y no pone en riesgo a las personas que están a tu alrededor, no eres una fuente de radioactividad.
Siempre debo llevar un cubre bocas.	No debes portar cubre bocas siempre. Los doctores estarán al tanto de tus defensas y te indicarán los lugares o momentos en los que deberías usarlo.
Voy a tener náusea y vomitar todo el tiempo.	Actualmente existen medicamentos para controlar la náusea y vómitos de forma efectiva para que los síntomas (si es que se presentan), sean mínimos. Los doctores te indicarán cuáles son los ideales para ti y durante el tratamiento podrán hacer ajustes para que te sientas mejor.
Voy a disminuir mucho de peso durante la quimioterapia.	Al contrario, muchas mujeres aumentan de peso mientras están en tratamiento. Debes tratar de mantenerte en tu peso ideal y cuidar tu dieta durante la quimioterapia.

Mito	Realidad
<p>Soy candidata a cirugía conservadora, pero me han dicho que si no me quitan toda la mama, mi pronóstico será peor.</p>	<p>La cirugía conservadora (que implica quitar solamente el tumor), es igual de segura que quitar toda la mama, siempre y cuando te den radioterapia después de la cirugía. Los doctores indicarán cuál es el mejor tratamiento quirúrgico para ti.</p>
<p>Es mejor quitarse ambos senos para eliminar el riesgo de que el cáncer de mama regrese.</p>	<p>Únicamente un grupo muy reducido de mujeres se benefician de quitar ambos senos al momento de la cirugía. Estas pacientes son las que tienen mutaciones genéticas que las hacen más susceptibles a desarrollar cáncer de mama o cáncer de ovario. En la mayoría de las mujeres, no hay indicación médica para quitar ambas mamas, aunque en algunos casos se deberán discutir los pros y contras con el médico si se llegara a realizar la operación. Es importante que sepas que la mayoría de veces que el cáncer de mama regresa, lo hace en otros órganos del cuerpo, y no en la otra mama.</p>

Anexos:

1. Ejercicios de Kegel

Los ejercicios de entrenamiento de los músculos del piso pélvico, también conocidos como ejercicios de Kegel, sirven para fortalecer los músculos bajo el útero, la vejiga y el intestino.

Para realizar estos ejercicios, es necesario simular tener que orinar y luego contenerse, es decir, debes relajar y apretar los músculos que controlan el flujo de la orina.

Al comenzar a orinar, debes interrumpir el chorro a la mitad y contraer los músculos. El ejercicio será satisfactorio si puedes generar tensión muscular mientras detienes el flujo de orina. Es importante que mantengas los glúteos, abdominales y muslos relajados mientras realizas estos ejercicios. Se recomienda hacer 10 repeticiones, de 3 a 5 veces al día (mañana, tarde y noche).

2. Tutorial de maquillaje especial para pérdida de cejas y pestañas.

"El maquillaje es solo una herramienta para poder resaltar lo mejor de cada quién, pero la verdadera belleza y fuerza se encuentra en el interior.

Con mucho cariño para ustedes, guerreras."

Samanta Rodríguez, "Promakeup1"

Canal: <https://www.youtube.com/user/promakeup1>

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=fb31DSrrBOW>

Programa Joven & Fuerte



Sobre el Programa

Las mujeres jóvenes con cáncer de mama se enfrentan a desafiantes problemas de la salud asociados a la edad y se caracterizan por tener necesidades médicas específicas, ser más vulnerables al malestar emocional y tener problemas psicosociales, requiriendo intervenciones de apoyo especializadas.

En noviembre de 2013, la Dra. Cynthia Villarreal y la Psic. Alejandra Platas, fundaron el Programa *“Joven y Fuerte: Programa para la atención e investigación de Mujeres jóvenes con Cáncer de Mama en México”* en el Instituto Nacional de Cancerología. Es la primera intervención especializada en el cuidado de mujeres jóvenes con cáncer de mama en America Latina.

Este modelo ofrece un abordaje multidisciplinario, incluyendo referencia temprana a asesoramiento genético y preservación de la fertilidad, así como apoyo psicosocial y de imagen corporal.

Hasta enero de 2018, 350 pacientes han formado parte del *Programa de Mujeres Jóvenes*.

Nuestro objetivo es atender integralmente a las mujeres jóvenes con cáncer de mama en México a través de programas especializados y de alta calidad que integren el cuidado médico multidisciplinario, así como promover la investigación, educación y apoyo social que se relacionen directamente con un beneficio para este grupo.

Equipo *Joven & Fuerte*

La producción de este manual no habría sido posible sin la ayuda de un grupo multidisciplinario de especialistas.



**Psic. Alejandra
Platas**



**Dra. Cynthia
Villarreal**



**Dr. Alan
Fonseca**



**Dra. Andrea
Castro**



**Dra. Lizette
Gálvez**



**Dra. Melina
Miaja**



**Lic. Ana
Platas**

Agradecimientos

Agradecemos infinitamente a cada uno de los participantes y contribuyentes para la creación y desarrollo de los materiales educativos del Programa *Joven & Fuerte* por sus invaluable aportaciones, especialmente a:

- Dr. Alan Fonseca
- Dra. Andrea Castro
- Dra. Christian Flores
- Dra. Lizette Gálvez
- Dra. Melina Miaja
- Dr. Pier Ramos
- Dra. Regina Barragán
- Lic. Rocío Jiménez
- Lic. Yoatzin Vega



Fotografía a cargo de

Lic. Yanoel Morales

Artista Plástica con especialidad en pintura por la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM). Dedicada profesionalmente a la fotografía, ha trabajado en programas sociales y de investigación, así como en la ilustración editorial y la docencia.

“Fui diagnosticada con cáncer de mama y tuve las mismas dudas, los mismos miedos. Sé que el diagnóstico es un periodo de especial importancia; es un momento en el que se deben tomar decisiones firmes e informadas, a pesar de la incertidumbre y la angustia. Contar con información confiable y conocer cómo otras mujeres han podido enfrentar el proceso es fundamental para llevar mejor cada etapa del tratamiento.

Mi agradecimiento a la Fundación MILC por haberme encomendado la fotografía para este manual. Es un honor haber colaborado en la realización de *“Juntas contra el Cáncer de Mama”*, que es un apoyo invaluable para las pacientes nuevas.

Agradezco de forma especial la participación de las modelos: pacientes reales del Instituto Nacional de Cancerología (INCAN), pues este material se encuentra ilustrado con sus rostros y sus testimonios. Son mujeres que han desafiado las poderosas cargas culturales asociadas con el cáncer de mama y los estereotipos ligados a la enfermedad.



**Dibujo a cargo de
Dr. Rafael Vázquez Rojas**

“Sin duda alguna, la vida está llena de retos que parecen imposibles de superar. Pero cada batalla tiene una estrategia para triunfar... El cáncer de mama no es un adversario invencible; la clave es la educación y el tratamiento oportuno. Invito a todos los que lean este manual, a difundir la información, ya que es el arma más valiosa que tenemos para combatir esta enfermedad”.

***Agradecemos a todas las pacientes y sus familias por compartir con nosotros sus historias y abrir su corazón para que la producción de este manual sea una realidad.
¡Sin ustedes nada de esto sería posible!***





*"El éxito en la vida no está en vencer siempre,
sino en no darse por vencido nunca".*

Anónimo

Juntas contra el Cáncer de Mama es un manual dedicado a mujeres con reciente diagnóstico de cáncer de mama. En él, encontrarás generalidades sobre temas relevantes acerca de esta enfermedad y su tratamiento, así como información acerca de diferentes temas de interés, tales como aspectos psicológicos y genéticos, cuidados generales y una sección de mitos y realidades. Además, contiene temas enfocados a las necesidades especiales de las mujeres jóvenes.

Queremos que más mujeres se beneficien con información confiable que les ayude durante el transcurso de su enfermedad y facilite la comunicación entre las pacientes y sus médicos.

ISBN
(en proceso)