



TENGO CÁNCER DE MAMA, ¿QUÉ HAGO? >>>

Si estás padeciendo cáncer, la primera certeza en tu mente es saber que no puedes cambiar tu diagnóstico. Podrías sentirte muy triste y enojada en un primer momento —y tampoco podrás cambiar esta sensación—.

Es natural que así sea, pero también es natural que las cosas cambien con el correr de los días. Seguramente, pronto descubrirás que existe gran cantidad de apoyo disponible, tanto por parte de programas asistenciales como de personas que pueden ayudarte. En Costa Rica, contamos con la lucha incansable de Instituciones como la Fundación Dra. Anna Gabriela Ross, FUNDESO, ANASOVI, a las que puedes recurrir a solicitar orientación.

Diagnóstico

En primer lugar, cuando conoces el diagnóstico, experimentas sensaciones encontradas e incluso podrías llegar a pensar en ocultarlo a miembros de la familia o personas cercanas.

Lo recomendable es esperar hasta que estés lista. Cuando así sea, elige familiares, amigos, y otros con quienes te sientas a gusto, y pídeles su apoyo incondicional.

Con frecuencia, recibirás una respuesta de preocupación y te sentirás mejor al saber que tienes gente cercana con la que puedes hablar. Si este primer grupo no ha sido eficaz a la hora de proveerte apoyo, entonces busca a otros que sí lo sean. Prueba con:

- Profesionales de la salud y terapeutas licenciados (trabajadores sociales, psicólogos y psiquiatras).

- Grupos de apoyo, que se encargarán de juntar personas que están atravesando experiencias similares a la tuya.

Es importante, en cualquier caso, no desanimarse cuando las personas en las que buscaste apoyo en primer término se muestren poco receptivas.

La importancia de la fuerza emocional

Todo lo que hagas para cuidarte durante este período estresante también contribuirá a mantener tú ánimo elevado:

- Si eres religiosa, considera buscar apoyo espiritual.
- Establece una forma de expresar tus sentimientos, incluyendo aquellos que quieres mantener en privado —por ejemplo, escribiéndolos en un diario—. Otórgate un instante de privacidad, sin dudas lo necesitarás
- Descansa tanto como tu cuerpo lo necesite, ejercita según tu doctor recomiende. En otras palabras, cuídate tanto en el aspecto físico como en el emocional.
- Si llegas a una instancia en la que tus emociones parecen desbordarse, si encuentras problemas a la hora de dormir, sientes pánico o ansiedad extrema, piensas en el suicidio, o lloras constantemente y te sientes triste, es un signo de que debes buscar ayuda profesional.

Deja que tu doctor sepa cómo te estás sintiendo, y pide referencias de algún profesional que pueda ayudarte.

Hábitos saludables contra el cáncer de mama

Muchos estudios han demostrado una dieta baja en grasas, hacer ejercicio regularmente, mantener un peso saludable y brindar lactancia a los bebés, puede prevenir el cáncer de mama, sin embargo, un

porcentaje significativo de los casos son causados por genes defectuosos y no están ligados al estilo de vida.

No olvide

El diagnóstico oportuno del cáncer de mama aumenta hasta en un 90% las posibilidades de sobrevivir y optimiza el efecto del tratamiento que se utilice.

Haga estos consejos parte de su vida

- Si eres menor de 35 años, realízate ultrasonidos periódicos en conjunto con tu control ginecológico
- Si eres mayor de 35 años, debes realizarte ultrasonido y mamografía.
Si tienes factores de riesgo altos, consulta a tu médico sobre la periodicidad de tus chequeos. Informe a su médico antes cualquier anomalía que note en sus mamas.
- Recuerde que ante un diagnóstico de cáncer, existen tratamientos como la cirugía, quimioterapia y radioterapia con acelerador lineal, que aplicados a tiempo aumentan la posibilidad de sobrevivir.
- La radioterapia debe ser aplicada entre la 4 y 5 semana posterior a la cirugía.
Infórmese, hoy día la ciencia ha avanzado mucho en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama. Costa Rica cuenta con equipos de última tecnología como lo son los aceleradores lineales, que reducen al mínimo los efectos secundarios de la radioterapia.
- Gracias a los avances de la ciencia, la radioterapia que se aplica hoy día, permite localizaciones más precisas del área a tratar, reduciendo los efectos secundarios a un

mínimo, protegen mejor las zonas vecinas al área dañada y se logra mayor control del tumor. Esto solo es posible con técnicas como la Radioterapia Conformada Tridimensional o con Intensidad Modulada, que optimiza las dosis de radiación aplicadas con acelerador lineal.

Costa Rica y la supervivencia

El diagnóstico temprano de cáncer de mama es sinónimo de vida

En cifras

- Actualmente el cáncer de mama detectado a tiempo se cura en más del 90% de los casos. El ultrasonido solo, da una confiabilidad de 35% para el diagnóstico de cáncer. Realice sus chequeos oportunamente,
- acompañe el ultrasonido con una mamografía, estos dos exámenes juntos diagnostican con porcentajes superiores al 90% la detección del cáncer de mama.
Cualquier mujer y hombre puede tener la enfermedad, a pesar de que la edad es un factor determinante, hoy día se evidencian casos en mujeres muy jóvenes. En el caso de los varones, pese a que las probabilidades con 1 de 10, no debe dejar pasar por alto ninguna anomalía.
- El 75% de los cánceres de mama no tienen ningún factor de riesgo como familiares directos que hayan tenido el mal.

Ante un cáncer de mama que NO le paralice el miedo, infórmese y tómese a pecho!