



No estamos solas...  
Información para mujeres  
que enfrentan un  
cáncer de mama.



## El cáncer de mama puede presentarse:

- ✓ **Encapsulado/atrapado** en el lugar donde empezó.
- ✓ **Metastásico**, lo que significa que puede pasarse a otros órganos como huesos, pulmón, hígado, cabeza, los ganglios, etc.
- ✓ **Infiltrante**, cuando se pasa a tejidos vecinos.



Los tratamientos se pueden usar solos o en combinación con otros, todo depende de la situación de cada una:

- ✓ Operación (Cirugía).
- ✓ Radioterapia y quimioterapia.
- ✓ Otros que son en pastillas o inyectados (hormonales y biológicos).



Recuerde que **SIEMPRE** tiene derecho a preguntar a su Oncóloga u Oncólogo.

Si hay algo que ya se lo explicaron y no le queda claro, puede **VOLVER** a preguntar.



## Recuerde durante el tratamiento:

- ✓ Utilizar una libreta para anotar todas las dudas e inquietudes que tenga sobre su tratamiento y los cambios que note en usted.
- ✓ Existen remedios caseros o naturales que podrían ayudarle a sentirse mejor. Averigüe si le conviene o no utilizarlos ya que pueden hacer interacción con los tratamientos que le prescribió la oncóloga o el oncólogo.



## Con respecto a los alimentos es importante:

### Comer más

- ✓ Avena, granola, maíz, arroz, harina de trigo **(Cereales)**.
- ✓ Garbanzos, lentejas, cubases, frijoles **(Leguminosas)**.
- ✓ Papa, yuca, ñampí, camote, plátanos, pejibaye **(Verduras harinosas)**.
- ✓ Chayote, ayote sazón, espinaca, remolacha, zanahoria, brócoli **(Vegetales)**.
- ✓ Naranja, mandarina, melón, manzana, sandía **(Frutas)**.

### Comer menos

- ✓ Azúcar blanca y morena, tapa de dulce, miel de abeja, jaleas, confites **(Azucares)**.
- ✓ Aceites, mantequilla, margarina, manteca, natilla, mayonesa **(Grasas)**.
- ✓ Embutidos, res, cerdo, pollo, hígado **(Carnes)**.



## Varios tratamientos pueden afectar los dientes, las encías o la boca, por eso:

- ✓ Lávese los dientes al menos 3 veces al día y use hilo dental.



- ✓ Remoje su cepillo en agua tibia para suavizarlo.

- ✓ Coma alimentos suaves y evite cosas muy calientes o frías.

- ✓ Coma pescado y huevos para fortalecer sus huesos y dientes.



## La piel también se puede dañar, por lo que es importante:

- ✓ Usar crema humectante o sábila varias veces al día.
- ✓ Usar bloqueador solar.
- ✓ Evitar los desodorantes y jabones que tengan olores fuertes.



Si siente la sensación de cansancio excesivo o fatiga descanse bastante, no se obligue hacer tareas a las que estaba acostumbrada y ya no puede realizar e informe a su oncóloga o oncólogo.



## Recuerde:

✓ Tener las citas anotadas en un lugar visible, por ejemplo, un papel en la refrigeradora o un calendario en el cuarto.



✓ Asista a todas estas citas y procure ir acompañada por alguien de su confianza.

✓ Use su libreta como un diario de todo lo que va pasando en este proceso: el tipo de cáncer, tratamiento, operaciones, exámenes y cómo se va sintiendo.

✓ Existen grupos de mujeres que están enfrentando lo mismo que usted, participe de estos grupos, esto le ayudará a compartir su experiencia y sentirse acompañada.

## Durante el tratamiento.

- ✓ Evite tomar licor y fumar.
- ✓ Mantenga su peso saludable.
- ✓ Cuide su boca y su piel y anote cualquier cambio que identifique.



- ✓ Descanse y pida ayuda a las personas que tiene cerca para hacer cosas que antes hacía sola.
- ✓ Distráigase con cosas que le guste hacer, escuche música y converse con otras personas.
- ✓ Haga pequeñas caminatas diariamente.

## El plan de seguimiento.

**El plan de seguimiento** son las citas y exámenes que va a tener después de su tratamiento. Este plan es importante porque le va a indicar si todo está bien, o si hay que retomar algún tratamiento porque reapareció la enfermedad.



Con el paso del tiempo el riesgo de que vuelva la enfermedad disminuye, por eso poco a poco las citas se van distanciando:

- ✓ **De 2 a 3 años:**  
citas cada 3 ó 4 meses.
- ✓ **De 4 a 5 años:**  
citas cada 6 meses.
- ✓ **Después de 5 años:**  
cita por año.



**Pero nunca deje de ir a los chequeos clínicos.**



## Mantenga los buenos hábitos que incorporó durante su tratamiento:

- ✓ Siga los controles médicos.
- ✓ Aliméntese, haga ejercicio y descanse.
- ✓ Participe de grupos de apoyo y converse con las personas que la acompañan.

Continúe con su vida.

Retome  
las actividades  
que hacía antes  
de su tratamiento  
y que le gustan.



**¡Anímese a intentar  
cosas nuevas!**

## Agradecimientos

**Dra. Maria José Ibarra V.**  
Oncóloga

**Cinthia Solano | Ana Romero**  
Asociación Nacional Segunda  
Oportunidad de Vida. ANASOVI

**Blanca Rosa Boza**  
APROD-PA





Instituto Nacional de las Mujeres  
Edificio A-Sigma, Piso 1  
Costado oeste del Mall San Pedro,  
Montes de Oca, San José, Costa Rica  
Teléfono: 2527-8401 • Fax: 2253-8123  
Correo electrónico: [info@inamu.go.cr](mailto:info@inamu.go.cr) • [www.inamu.go.cr](http://www.inamu.go.cr)