

Estamos juntas...

Información para mujeres que enfrentan un cáncer de mama.

Cuando a una persona, sea hombre o sea mujer, le dicen que tiene cáncer de mama, generalmente se asusta, se entristece y muchas veces se paraliza porque no sabe qué hacer. La palabra cáncer todavía se relaciona con muerte, y entonces puede pensar que se va a morir pronto.

También surgen muchas preguntas, por ejemplo, cuál será el tratamiento, si habrá que operar, si será necesaria la quimio, entre otras.

Por eso, hemos hecho esta guía pensando en usted que está enfrentando un cáncer de mama. Con esto queremos darle información valiosa que sirva para aclarar algunas de sus dudas.

¿Qué necesito saber antes de empezar el tratamiento?



Para empezar, podemos buscar respuesta a estas cuatro preguntas:



¿De qué tamaño es el cáncer (lo que en la medicina se llama estadio del cáncer)?

¿Cuál es la extensión, es decir si el cáncer se ha extendido y cuánto?

¿Qué tan agresivo es (lo que en medicina se llama grado del cáncer)?



¿Qué tipo de cáncer de mama es: HER-2 POSITIVO o HER-2 NEGATIVO?

Pregunte y vuelva a preguntar las veces que sea necesario hasta que aclare sus dudas.

El cáncer de mama se puede presentar de diferentes formas:

- ✓ Cuando está encapsulado (atrapado) y no se ha movido de su lugar original (lo que en medicina se llama cáncer In situ).
- ✓ Cuando se pasa a tejidos vecinos (lo que en medicina se llama cáncer infiltrante).
- ✓ Cuando las células cancerosas se van a los ganglios. Como los ganglios de las axilas son los que están más cerca de la mama, generalmente son los más afectados (lo que en medicina se llama cáncer con diseminación linfática).
- ✓ Cuando las células cancerosas viajan por la sangre y se pasan a otros órganos, por ejemplo, a los huesos, el hígado, el pulmón o el cerebro (lo que en medicina se llama cáncer de mama metastásico).

¿Qué cosas debo hacer antes de empezar mi tratamiento?

- ✓ Tener las vacunas al día.
- ✓ Consultar a la médica o médico si debe desparasitarse antes de empezarlo.



- ✓ Visitar al dentista por lo menos 4 semanas antes de comenzar su tratamiento. Si fuera necesario sacarse un diente o una muela pregunte cómo puede hacerlo.

- ✓ Conocer los antecedentes de salud de su familia para saber si alguien ha tenido cáncer.



¿Cuáles son los tratamientos que puedo tener?

Existen diferentes tratamientos para el cáncer. Esos tratamientos van a depender del tipo de cáncer (tamaño, grado, estadio) que usted tiene y de su salud (sobrepeso, diabetes, hipertensión, alergias, etc.)

Será la oncóloga o el oncólogo quien le recomiende el tratamiento más adecuado.

Operación o cirugía: es uno de los tratamientos más frecuentes y existen dos tipos:

- ✓ La cirugía conservadora, quita una parte de la mama.
- ✓ La cirugía radical o mastectomía radical, donde se quita toda la mama.



Radioterapia: se utiliza una máquina que se llama acelerador lineal y que lanza unos rayos invisibles directamente sobre la parte afectada para eliminar las células cancerosas.

¿Cuáles son los tratamientos que puedo tener?

Quimioterapia: son medicamentos que se inyectan en las venas o pueden venir también en pastillas, para eliminar las células cancerosas.

- ✓ **La quimioterapia se puede aplicar en tres momentos diferentes:**



Tratamiento Hormonal

Son medicamentos hormonales que hacen más lenta o detienen la formación de células cancerosas. En ocasiones este tratamiento se utiliza junto con la quimioterapia.

- 1. Antes de la cirugía,** para hacer que el tumor se haga más pequeño y evitar que se extienda a otras partes del cuerpo (lo que en medicina se llama quimioterapia pre quirúrgica).
- 2. Después de la cirugía,** para eliminar células cancerosas que hayan quedado después de la operación (lo que en medicina se llama quimioterapia complementaria o posquirúrgica).
- 3. Cuando la enfermedad está muy avanzada,** se utiliza una quimioterapia para disminuir o hacer más llevaderos los síntomas de la enfermedad (lo que en medicina se llama quimioterapia paliativa).



Tratamiento Biológico

Son medicamentos que atacan directamente las células cancerosas, evitando que los tumores malignos crezcan o incluso que hagan siembras en otros sitios (metástasis).



¿Qué efectos secundarios me pueden causar estos tratamientos?

Los efectos secundarios dependen de cada mujer y del tratamiento que recibe. Averigüe cuáles pueden ser los efectos secundarios de su tratamiento y cómo enfrentarlos.

Utilice una libreta para anotar todas las dudas e inquietudes que tenga sobre su tratamiento y los cambios que note en usted.



Usted tiene derecho a conocer el nombre, los efectos y la duración de su tratamiento. Esta información debe ser clara y comprensible para usted y su familia.

No todas las mujeres tienen los mismos efectos secundarios, ni tampoco todos, pero algunos de los más comunes son:



- ✓ Acumulación de líquido.
- ✓ Daños en la piel (por ejemplo, alergias, resequedad, llagas, supuraciones).
- ✓ Anemia.
- ✓ Aumento o pérdida de peso.
- ✓ Caída del pelo.
- ✓ Cambios en los sabores de los alimentos o pérdida del apetito.

- ✓ Sensación de desorientación.
- ✓ Deshidratación.
- ✓ Diarrea o estreñimiento.
- ✓ Dificultad para masticar, para respirar o para tragar.
- ✓ Dolor de cabeza.
- ✓ Fatiga.
- ✓ Incontinencia urinaria.
- ✓ Llagas en la boca.
- ✓ Náuseas y vómitos.
- ✓ Pérdida de sensibilidad y dificultad para controlar los músculos.
- ✓ Hemorragias.
- ✓ Problemas del sueño.
- ✓ Enrojecimiento, hinchazón y dolor en las plantas de las manos y los pies.

¿Qué debo tomar en cuenta al momento de mi tratamiento?

Debe tomar en cuenta que la vida cambia con el tratamiento, por eso vaya acomodándose poco a poco; tenga en cuenta que habrá semanas de muchas citas en el hospital, días en que se sienta mejor o días en que necesite descansar un poco más.

Recuerde que existen remedios caseros o naturales que podrían ayudarle a sentirse mejor. Averigüe si le conviene o no utilizarlos.

Para enfrentar mejor esta enfermedad es importante cuidar la alimentación, la salud de la boca, los dientes y la piel.



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)**.



¿Qué más debo tomar en cuenta al momento de mi tratamiento?

En este proceso es importante mantenerse activa, por ejemplo, trate de hacer ejercicios que le gusten y que la hagan sentir cómoda. No olvide consultar antes qué tipo de ejercicios puede hacer, de acuerdo a su tratamiento.

Varios tratamientos para el cáncer de mama pueden afectar los dientes, las encías o la mucosa que recubre la boca. Por eso es importante:

- ✓ Lavarse los dientes al menos tres veces al día, antes puede meter su cepillo en agua tibia para suavizarlo.
- ✓ Usar hilo dental.
- ✓ Comer alimentos suaves.
- ✓ Evitar cosas muy calientes, frías, picantes o crujientes.
- ✓ Evitar tomar alcohol.

Alimentos como el pescado y los huevos son fuente de vitamina D y calcio, necesarios para fortalecer los dientes y los huesos.



Los tratamientos para cáncer de mama.

Los tratamientos para cáncer de mama pueden producir daños en la piel. Para reducirlos trate de usar crema humectante para la piel y bloqueador solar.

Siempre que pueda evite los desodorantes y jabones que tengan olores fuertes.

La sábila es un excelente humectante para la piel.



Recuerde que existen muchos grupos de mujeres que están enfrentando lo mismo que usted, siempre que pueda participe de estos grupos, ahí puede compartir sus miedos, tristezas o la incertidumbre que en ocasiones surge con los tratamientos de cáncer de mama.

Durante el tratamiento.

Durante el tratamiento es posible que usted se sienta muy cansada, eso es parte de los efectos secundarios. Siempre que pueda trate de descansar para que recupere fuerzas y energía.



**Recuerde tener a mano su libreta
para anotar preguntas
y cualquier cambio en usted.**

¿Qué aspectos debo tener presentes para mi control médico?

- ✓ Asistir a todas las citas.
- ✓ Hacerse todos los exámenes.
- ✓ Tratar de ir siempre acompañada por alguien de confianza.

Es muy útil tener la información de las citas anotada en un lugar visible, por ejemplo, en un papel pegado en la refrigeradora.

En la libreta apunte:

- ✓ La fecha y hora de las citas.
- ✓ El nombre de la médica o el médico que la va a atender.
- ✓ Las preguntas que tenga y las respuestas que le den.
- ✓ El nombre de los medicamentos y la dosis que está tomando.



Use su libreta como un diario de todo lo que va pasando en este proceso, por ejemplo, anote el tipo de cáncer, tratamiento, operaciones, exámenes, alergias, cansancio y cómo se va sintiendo.



¿Qué cosas debo hacer durante el tratamiento?

- ✓ Evitar tomar licor y fumar.
- ✓ Mantener su peso estable.
- ✓ Consultar a su médica o médico si puede asolearse.
- ✓ Lavar los dientes al menos tres veces al día.
- ✓ Usar crema humectante o sábila y bloqueador solar. Esté pendiente de cualquier cambio que note en su piel.
- ✓ Tratar de descansar todo lo que pueda. Pida ayuda a las personas que tiene cerca para hacer cosas que normalmente usted hacía sola.
- ✓ Si va a hacer una siesta durante el día, trate de que sea menos de una hora para que no afecte su sueño de la noche.
- ✓ Siempre que tenga oportunidad trate de distraerse, escuche música y converse con otras personas de su confianza.

¿Qué puedo hacer al terminar el tratamiento?

- ✓ Busque conversar con familiares, amigas, amigos y participe de grupos de apoyo; esto le ayudará a compartir su experiencia y sentirse acompañada.
- ✓ Asista a las citas de seguimiento y exámenes.
- ✓ Esté atenta a cualquier cambio de su cuerpo.



Todas estas revisiones y exámenes serán parte de un proceso para volver poco a poco a la normalidad.



¿En qué consiste el plan de seguimiento al finalizar el tratamiento?

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.

- ✓ En los dos o tres primeros años las revisiones son cada tres o cuatro meses.
- ✓ Entre el cuarto y quinto año las revisiones son cada seis meses.
- ✓ Después del quinto año las revisiones son cada año.



Mantenga los buenos hábitos que incorporó durante su tratamiento:

- ✓ Alimentación.
- ✓ Ejercicios.
- ✓ Descanso.
- ✓ Grupos de apoyo.

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



¡Anímese a intentar cosas nuevas!