



Cómo enfrentar el cáncer de seno

Un diagnóstico de cáncer de seno puede causar una amplia variedad de emociones. La negación, la culpa, el desamparo, la ansiedad y el miedo son normales. Éste es un período estresante. Por esto es muy útil crear una sólida red de apoyo con familiares y amigos. Dedique tiempo para compartir sus sentimientos con otras personas.

Las personas que sobreviven con usted pueden ser su familia, amigos, compañeros de trabajo o proveedores de atención médica. Todos ellos están presentes para:

- dar apoyo desde la etapa del diagnóstico, el tratamiento y las etapas posteriores
- compartir algunas responsabilidades diarias
- conseguir información sobre el cáncer de seno

Un trabajador social o un consejero también pueden ayudarla. Ellos pueden enseñarle maneras importantes para manejar su situación con el cáncer de seno y cómo enfrentar todas las cosas que ha venido sintiendo.

Finalmente, una de las cosas más importantes que puede hacer es hablar con su doctor. Conversen ambos con honestidad; eso le ayudará a adquirir confianza y seguridad. También le ayudará a trabajar en equipo para tomar decisiones importantes sobre su tratamiento futuro.



¿Siente que ha perdido el control?

Cuando le comunican que tiene cáncer de seno, es posible que sienta que ha perdido el control de su vida. Tal vez se sienta abrumada con todas las decisiones que tiene que tomar. Esos sentimientos son normales. Pero no permita que le impidan actuar. Primero, aprenda sobre el cáncer de seno a su propio ritmo. Consiga información sobre los estudios clínicos, las opciones de tratamiento y los efectos secundarios. Recuerde, los doctores pueden hacerle recomendaciones, pero la decisión la debe tomar usted en conjunto con su doctor.

El conocer lo que usted puede esperar es otra manera de sentirse en control de la situación. El mantener una rutina tan normal como sea posible también la puede ayudar. Tenga paciencia. Enfrentar el cáncer de seno requiere de tiempo, una manifestación de aceptación, espíritu de lucha y de apoyo. Muchas personas también encuentran fuerza en su fe y espiritualidad.

El lado positivo

El tener cáncer de seno puede sentirse como la peor cosa que haya podido sucederle alguna vez. Pero hay algunas cosas positivas que usted puede sacar de la experiencia. Muchas personas dicen que sobrevivir el cáncer de seno les ha dado una apreciación renovada por la vida y por su red de apoyo social. Otras han hecho amistades nuevas, revitalizado las antiguas y han descubierto una fuerza interior que no sabían que tenían. Esto ha hecho que muchas personas quieran ayudar a otras pacientes a enfrentar el cáncer de seno. Quizá decida que usted también puede ayudar a educar y apoyar a otras personas afectadas por el cáncer de seno. Comuníquese con el afiliado local de Susan G. Komen o bien, o con su hospital local para saber cómo puede usted ayudar.

Cómo lidiar con el tratamiento

El propósito de todo tratamiento para el cáncer de seno es eliminar el cáncer y ofrecer la mejor probabilidad de sobrevivencia posible.

Pero aún los mejores tratamientos tienen efectos secundarios. Algunos de los más comunes incluyen la fatiga, la pérdida del cabello y episodios de calor a corto plazo. Los cambios en la apariencia física frecuentemente originan un cambio de la imagen corporal; lo cual puede generar estrés y ansiedad. Tener una mastectomía también puede ser difícil. Opciones tales como reconstrucción y prótesis pueden ayudar a resolver inquietudes de imagen corporal después de una mastectomía.

El programa *Reach to Recovery* patrocinado por la American Cancer Society da apoyo a pacientes con cáncer de seno ofrecido directamente por otras sobrevivientes de cáncer de seno. El programa Look Good...Feel Better® ayuda a las personas que están recibiendo tratamiento ofreciéndoles consejos de belleza y suministros para mejorar su apariencia y autoimagen.

Durante el tratamiento usted puede necesitar ayuda con las tareas diarias y con tareas de casa que tenga que hacer. No tenga temor de pedir ayuda. Pida ayuda con las compras de alimentos y el cuidado de los niños. Puede ser que también necesite a alguien que la lleve a sus citas con el doctor. Sea clara con respecto a sus necesidades. Eso aumentará las probabilidades de conseguir la ayuda que necesita.

Recursos

Organizaciones

Susan G. Komen®
1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN)
www.komen.org

American Cancer Society
1-800-227-2345
www.cancer.org

CancerCare®
1-800-813-4637
www.cancercare.org

Panfletos

¿Qué me está sucediendo?
Por: Susan G. Komen®
www.ShopKomen.com

Preguntas para el médico
Por: Susan G. Komen®
www.komen.org/questions

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Recursos para el cáncer de seno
- La quimioterapia y los efectos secundarios
- Conseguir el apoyo que necesita
- La radioterapia y los efectos secundarios
- Al hablar con su doctor