



Acabé el tratamiento. ¿Qué pasa ahora?

Como su doctor puede haberle dicho, una vez que tiene cáncer de seno, usted corre un riesgo mayor de padecer cáncer de nuevo que alguien que nunca ha tenido cáncer de seno. Por esto es importante obtener el tratamiento de seguimiento y cuidado que su doctor le recomiende. Con un seguimiento adecuado, su doctor puede mantener un registro de cómo se está recuperando usted — incluyendo el manejo de los efectos secundarios. Adicionalmente, si llega a haber una recurrencia local (en el seno, el tórax o los ganglios linfáticos), ésta puede detectarse tempranamente, cuando el tratamiento es más eficaz. Ya sea su doctor, su oncólogo, su cirujano o usted misma puede coordinar su seguimiento — el que usted prefiera. Si no está segura sobre qué rumbo tomar, pregúntele a otras personas a quién han escogido ellas para coordinar su atención y por qué. No tema, no la van a dejar sola sin saber qué hacer. Usted recibirá la atención que necesita.

Recomendaciones para su atención de seguimiento

La organización *National Comprehensive Cancer Network* ha establecido las siguientes pautas para el seguimiento del tratamiento del cáncer de seno:

1. El hacerse una mamografía cada 12 meses.
2. El hacerse un examen físico, efectuado por un proveedor de atención médica cada 4 a 6 meses por 5 años y después, cada 12 meses.
3. El hacerse un examen ginecológico cada 12 meses, si está tomando tamoxifen y no le han sacado la matriz.
4. El hacerse exámenes de densidad ósea mientras se está tomando un inhibidor de aromatasa o si se está teniendo menopausia temprana.
5. Tomar la terapia hormonal durante el lapso completo, según lo recomendado por el doctor.
6. Llevar un estilo de vida activo y mantener un peso saludable (valor del índice de masa corporal entre de 20 y 25)

Síntomas que debe informar a su doctor

- Estos incluyen cualquier cambio en el área del seno que queda, el área del pecho, dolor inusual, pérdida de apetito o de peso, cambios en el período menstrual, sangrado vaginal inusual o visión borrosa.
- Mareo, tos que no desaparece, ronquera, dificultad para respirar, dolores de cabeza, dolores de espalda o problemas digestivos inusuales o que no desaparecen.

Su doctor la examinará y determinará la naturaleza de los síntomas y hablará con usted sobre qué acción debe tomar.

Después del tratamiento

Para algunas personas, completar el tratamiento señala el comienzo de una nueva vida. Al mismo tiempo, también puede marcar el final del apoyo y atención constante. Cuando llegue ese momento, hay muchas cosas nuevas en las que debe pensar. Estas son algunas de las más comunes:

¿Cómo sabré si el cáncer regresa?

Antes de completar sus tratamientos del cáncer, programe las citas de seguimiento con su doctor. Los exámenes físicos y las mamografías de rutina ayudarán a detectar un cáncer de seno recurrente o nuevo que se presentase. Esté consciente de nuevos cambios que ocurran en sus senos e informe a su doctor sobre los mismos de inmediato.

¿Me voy a sentir mal de ahora en adelante?

No. Cuando termine el tratamiento todavía se puede sentir cansada. No luche contra esto – su cuerpo necesita descansar. El ejercicio aeróbico puede ayudarla a apresurar el proceso de recuperación después del tratamiento.

Los efectos secundarios tales como las náuseas y la pérdida del cabello son pasajeros y deben desaparecer una vez que el tratamiento finalice. Asegúrese de informarle a su doctor si las náuseas y otros efectos secundarios continúan.

¿Debo reestablecer mi rutina usual?

Volver a hacer todas las cosas que usted acostumbraba — aunque le tome algún tiempo — la ayudará a sentirse mejor. El agregar actividades de salud preventivas tales como el ejercicio, una dieta saludable y exámenes regulares — como el examen de densidad ósea y un examen del colon — es la manera correcta de optimizar su salud y pueden ayudarla a tener tranquilidad.

¿Terminará esto alguna vez?

Aunque no lo crea, puede llegar el día en el que usted deje de preocuparse sobre el cáncer y viva su vida sin temor. Es normal tener miedo, pero éste disminuirá gradualmente con el tiempo. También puede conseguir apoyo de grupos de mujeres que hayan pasado por su situación, y algunas que están en la misma situación que usted está ahora.

Exámenes no estándar

Hay varios exámenes que no se consideran procedimientos estándar de seguimiento para el cáncer de seno. Aunque no existe suficiente evidencia de su beneficio para la mayoría de las mujeres, estos exámenes son de ayuda para evaluar cualquier síntoma de recurrencia. Los exámenes incluyen conteos sanguíneos completos y perfiles químicos sanguíneos, escanografía ósea, ecografía o tomografía computarizada del hígado, radiografías del tórax y exámenes de los marcadores tumorales de cáncer de seno.

Con frecuencia, hay grupos especializados de apoyo para personas que se encuentran en diferentes etapas de la enfermedad o de la recuperación, y grupos de autoayuda que son dirigidos por sobrevivientes de cáncer de seno. Estos grupos constituyen una fuente importante de información y apoyo.

Recursos

Susan G. Komen for the Cure®

1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN)

www.komen.org

American Cancer Society's Reach to Recovery Program

1-800-227-2345 (1-800-ACS-2345)

www.cancer.org

American Society of Clinical Oncology

1-888-282-2552

www.asco.org

Living Beyond Breast Cancer

1-888-753-5222, www.lbbc.org

National Comprehensive Cancer Network

1-866-788-6226 (1-866-788-NCCN)

www.nccn.org

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Detección del cáncer de seno
- Conseguir el apoyo que necesita
- Vivir saludablemente
- Si el cáncer de seno reaparece
- La vida después del tratamiento
- Linfedema