



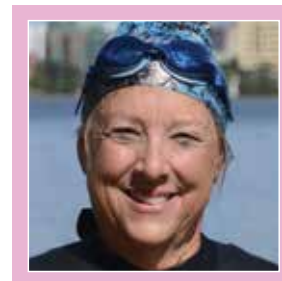
MÁS ALLÁ DEL ROSA: COMPARTIR NUESTRA
**HISTORIA DEL CÁNCER DE
MAMA METASTÁSICO**

10 COSAS

QUE DEBE CONOCER ACERCA DEL CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO

Controlar el CMM de manera activa

Recibir el diagnóstico de cáncer de mama metastásico puede ser terrible y aterrador, y suele provocar preguntas como por ejemplo “¿Cómo manejaré un cáncer que tendré por el resto de mi vida?”. Si bien esta pregunta puede ser difícil de responder, es importante saber que no está sola para responderla.



A CONTINUACIÓN, SE DESCRIBEN **10 COSAS** QUE DEBE SABER PARA AYUDAR A CONTROLAR DE MANERA ACTIVA EL CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO.

1

Participe activamente en las conversaciones sobre el tratamiento y pídale a su médico que le explique cualquier cosa que no comprenda o información con la que no se sienta segura.

2

Involucre a todo su equipo de tratamiento. Su equipo de atención médica consta de diversos profesionales de atención médica. Sea abierta y honesta sobre los síntomas y los efectos secundarios del tratamiento. El cáncer afecta a las personas de formas distintas, y nadie puede predecir su experiencia individual.

3

Conozca el estado del receptor hormonal del tumor y pregunte qué significa para su tratamiento. El cáncer de mama puede ser impulsado por hormonas, y la evolución del cáncer de mama metastásico (CMM) puede relacionarse directamente con los tipos de hormonas. Saber qué es lo que impulsa el crecimiento del tumor le permite a usted y a su equipo médico identificar y seleccionar las opciones de tratamiento adecuadas. Además, es recomendable que se le vuelva a realizar una biopsia periódicamente para ver si cambió el estado del receptor hormonal del tumor.

4

Considere llevar a un familiar o amigo a sus consultas para que le brinde apoyo, le ayude a recordar las preguntas que desea hacer o tome notas para que usted revise más adelante.

5

Comparta los sentimientos de ansiedad y angustia con su equipo de atención médica y sus seres queridos. Este no es el momento de ocultar las inquietudes o intentar ver si los sentimientos de ansiedad y angustia pasarán. Hable con su equipo de atención médica y sus seres queridos sobre maneras en las que puede aliviar el estrés y disminuir los miedos.

6

Conozca cómo el tratamiento podría afectar su actividad o deseo sexual. El cáncer de mama y el tratamiento pueden causar fatiga, malestar, dolor y otros efectos secundarios; y todos estos pueden disminuir el deseo sexual. Hable con su equipo de atención médica sobre qué esperar y cómo manejar estos efectos secundarios, y sea abierta y honesta con su pareja sobre qué siente y qué necesite de esta.

7

Manténgase activa y haga ejercicios cuando pueda. Salga a caminar cuando tenga ganas o busque un programa de ejercicios diseñado para los pacientes con cáncer dentro de su comunidad. Mantenerse físicamente activa puede ayudar a mantener su cuerpo fuerte y puede mejorar su sensación de bienestar; asegúrese de hablar con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

8

Mantenga una dieta saludable. Considere hablar con un nutricionista a fin de encontrar una dieta adecuada para usted. Una buena nutrición puede ayudarle a mantenerse fuerte y controlar los efectos secundarios del tratamiento.

9

Hable con otras personas que están atravesando una situación similar. Lidar con el cáncer puede ser emocional y físicamente agotador. Conectarse con otras personas con cáncer de mama metastásico en persona o por Internet puede ser muy significativo, tanto para quienes recién comienzan a vivir con el CMM como para aquellas mujeres que tienen experiencias y conocimientos para compartir.

10

Siga participando en las actividades que disfruta. Tener una rutina puede ayudarle a enfocarse en las actividades que le traen alegría. Ya sea una rutina diaria o algo que hace solo una vez a la semana, una rutina puede ayudarle a mantener buenos hábitos y permitirle organizarse en momentos de incertidumbre cuando tantos otros aspectos de la vida parecen estar fuera de control.

“Encuentre lo que ama y aprovéchelo, realmente solo tómelo, sujételo y úselo como una descarga para ayudarle a pasar el día.”

—Amy Lessack,
vive con
CMM desde
2008