

## Decálogo Cáncer de Mama y Calidad de vida

1. ¡Actúa!
2. No hagas caso de las estadísticas. No tienen mucho que ver con tu diagnóstico.
3. Tranquila, en unos meses recuperarás la energía.
4. Perder el cabello puede ser lo más difícil de la quimioterapia.
5. No tomes las decisiones en función de los demás.
6. ¡Comunícate! Puede ser un alivio y te puede ayudar.
7. Hacer ejercicio regular y seguir una dieta variada y equilibrada, te hará sentir mejor.
8. No está demostrado que el embarazo aumente el riesgo de recurrencia.
9. Las terapias recibidas previamente al embarazo no afectarán a tu bebé.
10. Seguir con tu proyecto de vida es tu compromiso.

**Recuerda: no estás sola**



Teléf.: 699 499 650  
E-mail: [info@fecma.org](mailto:info@fecma.org)  
[www.fecma.org](http://www.fecma.org)

# Cáncer de Mama Calidad de vida

Es posible





## El diagnóstico del Cáncer de Mama es un reto emocional

---

Ante el diagnóstico, hacer algo es la mejor forma de manejar la enfermedad. Lee, habla con los demás, escúchate a ti misma y respeta tus sentimientos.

No hagas caso de las estadísticas. No tienen mucho que ver con tu diagnóstico ni con tu pronóstico individual.

La fatiga, la depresión y los problemas de sueño pueden aparecer durante las terapias. Descansa. En unos meses tu energía y resistencia se recuperarán.

La pérdida del cabello suele aparecer con la quimioterapia. Las opciones son variadas: raparte el pelo antes de que se caiga, comprarte una peluca o un gorro, aceptar la caída natural, etc.

El cambio repentino en tu cuerpo te puede hacer pasar de la fortaleza a la devastación emocional en un instante.

Las decisiones que tomes estarán bien, independientemente de tu edad. No debes someter tu decisión a la de otros.

Si te ves atrapada en sentimientos negativos, puedes compartirlos con tus seres queridos, amigos cercanos, hablar con un terapeuta, o participar en grupos de apoyo.

Comunicar lo que sientes a personas de confianza puede ser un alivio. Además, así ellos pueden saber mejor cómo ayudarte. Acepta tus limitaciones.

El cáncer puede sacar a flote formas de mejorar tu salud y tu autoestima y, así, puede que cambies las cosas que crees que no deben seguir igual.



## Dieta, ejercicio y medicina tradicional

---

El rol de la dieta en el desarrollo del cáncer no está claro, pero la mayoría de los médicos recomienda una dieta baja en grasas y alta en fibra. Asimismo, es conveniente reducir la cantidad diaria de carne, el azúcar, las comidas procesadas, el alcohol y la cafeína y aumentar la cantidad de granos enteros, verduras frescas y frutas.

Se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada.

El ejercicio regular te ayudará a sentirte mejor y retomar tu cuerpo tanto durante el tratamiento como después de él.

Mantener tus brazos elevados es bueno para evitar el linfedema.



## Embarazo

---

No está demostrado que el embarazo durante y después del diagnóstico y tratamiento de cáncer de mama aumente el riesgo de recurrencia. Sin embargo, no es aconsejable quedarse embarazada ni tomar anticonceptivos durante las terapias.

Un tratamiento anterior para cáncer de mama no afecta a la salud del bebé.

La mayoría de las circunstancias en cáncer de mama no son hereditarias.

Uno de los factores de riesgo para el cáncer de mama es contar con antecedentes en familiares de primer grado (madre, hijas, hermanas, etc.) con cáncer de mama.

Para las supervivientes del cáncer, el concebir y cuidar a un hijo puede ser una celebración de la vida y un compromiso para el futuro.