

Decálogo Cáncer de Mama y lo que debemos saber

1. Tómate tu tiempo para decidir.
2. Pregunta sin miedo.
3. Habla con tu médico sobre el ganglio centinela. Qué es, qué ventajas tienes si te lo hacen y si tu diagnóstico te permite utilizar esa técnica.
4. Conoce tus derechos en el trabajo y respecto al seguro médico.
5. Después de la cirugía, puede que sientas dormido parte del brazo y del hombro.
6. La radiación puede alterar la piel de la zona afectada.
7. La quimioterapia no es horrible para todas las mujeres.
8. Concédete caprichos después de cada tratamiento.
9. La decisión sobre tu cuerpo será siempre correcta.
10. Con exámenes regulares hay muchas posibilidades de que, en caso de concurrencia, sea detectada de manera temprana.

«No debes paralizarte viviendo con la incertidumbre de si el Cáncer regresará.

Es un reto que llevarás mejor según pase el tiempo.»



Teléf.: 699 499 650
E-mail: info@fecma.org
www.fecma.org

Cáncer de Mama Lo que debemos saber Infórmate y actúa



La tasa de supervivencia por cáncer de mama en España es superior a la media europea, supera el 80%. Sitúa a España como uno de los países con mayor supervivencia en el cáncer de mama a los 5 años. El cáncer de mama supera su tasa de supervivencia a la mayoría de los tumores de otras localizaciones. La supervivencia por cáncer de mama ha mejorado notablemente en la última década.

«Desde el primer momento en plena lucha»

Primeros momentos

El camino de la lucha contra el cáncer está lleno de decisiones. Tómate tu tiempo, tanto para elegir a los profesionales como para seleccionar la terapia.

Pregunta sin miedo. Pide segundas y terceras opiniones médicas si lo consideras necesario.

Infórmate de los posibles efectos secundarios o asociados de cada tratamiento, para tomar medidas que disminuya en lo posible su impacto.

El tratamiento del cáncer de mama trata de ser lo más conservador posible. La indicación de mastectomía o tumorectomía dependerá del grado de extensión o fase de enfermedad.

Además, no existe una cura garantizada para el cáncer de mama, así que no pienses que todo depende de tus decisiones.

Habla con tu médico sobre si eres candidata a la disección del ganglio centinela.

Antes de empezar el tratamiento, entérate muy bien de los derechos que incluye tu seguro médico, del reglamento para empleados de tu empresa y de delegar tus responsabilidades en casa.

Cirugía

En todo momento que tengas dolor o cualquier molestia hazlo saber a tu médico.

La mayoría de las mujeres notan dormida parte del brazo y tieso el hombro del lado de la cirugía. Suele ser pasajero y se alivia con ejercicios suaves. Si no remite, consulta con tu médico.

Radioterapia y Quimioterapia

La radiación puede alterar la piel de la zona afectada (inflamación, cambios en la textura, etc.). Usa sujetadores de algodón o sin costuras y consulta sobre qué tipo de jabones o desodorantes se aconseja utilizar.

El tratamiento con radioterapia le llevará tiempo, suele administrarse 5 días a la semana durante 5 ó 6 semanas. Al final de cada semana, date un capricho por tu paciencia.

Con frecuencia la quimioterapia se asocia con náuseas, mareos, cambios en el apetito, pérdida del cabello, entre otros, que son abordables. Tu médico puede ayudarte.

Recuperación

La recuperación no sólo afecta a la reconstrucción mamaria. Incluye otras facetas de la vida.

La reconstrucción supone el implante en la zona dañada de una porción de tejido del propio cuerpo. El procedimiento y el resultado es complejo, pero todo esto puede estar compensado por la sensación de que tu cuerpo está completo.

Si estás segura de esta opción, díselo a tus médicos antes de la mastectomía.

El implante es un saco lleno de líquido que se coloca debajo de los músculos del tórax y la piel. Corre el riesgo de gotear o de romperse.

Hay personas que se sienten muy cómodas y otras que no. La prótesis generalmente está hecha de silicona, un material flexible. Puede adherirse al cuerpo o quitarse y ponerse según el momento.

No debes paralizarte viviendo con la incertidumbre de si el cáncer regresará. Es un reto que llevarás mejor según pase el tiempo. Con exámenes regulares hay muchas posibilidades de que, en caso de recurrencia, sea detectada de manera temprana.

Es importante mantener una idea clara y activa de tu responsabilidad para mantener tu salud.