

# Una Guía Sobre el Cáncer de Mama Para Toda Mujer



## Agradecimientos

Este folleto es una revisión de nuestra publicación en 1995 Para las Mujeres que Viven Solas y Tienen Cáncer de Mama. La idea de transformar un folleto para Mujeres Solas en una Guía para Toda Mujer fue bien recibida ya que por varios años el personal de Y-ME ha recomendado este folleto a cualquier mujer diagnosticada con cáncer de mama, incluso si tiene una pareja.

Facilitadoras de grupos de apoyo para cáncer de mama en hospitales y otras organizaciones en el área de Chicago distribuyeron nuestro cuestionario para este proyecto. Ellas nos dieron la oportunidad de encontrar mujeres que llenaran el cuestionario, respondieran a tiempo y contestaran más preguntas. El personal de Y-ME y las voluntarias de la línea gratuita nos dieron asistencia y puntos de vista. Los consultores médicos de Y-ME, así como otros médicos revisaron la claridad y veracidad de este folleto. Les damos las gracias por su valiosa contribución.

Investigación y Texto Originales: Aaron Rachel Rose  
Revisión: Judy Perotti  
Traducción: Catalina Ramos y Sonia Cszaszar

Diseño y Producción: Mindwave Marketing & Advertising

## Introducción

Después de haber sido diagnosticadas con cáncer de mama, muchas mujeres dicen sentirse solas y vulnerables. El amor y el apoyo de los familiares y amigos puede traer consuelo y ánimo en estos momentos de crisis, pero no puede alterar el hecho de que el cáncer está en su seno.

La idea de aislamiento puede ser especialmente severa para mujeres sin pareja o mujeres que viven solas. El sentirse desamparada e indefensa es una reacción normal cuando nos enfrentamos a una enfermedad que amenaza nuestra vida; el no tener una pareja para compartir nuestros sentimientos y temores puede hacer que los veamos aún más abrumadores. Las mujeres debemos identificar recursos para obtener el valor y apoyo para poder seguir adelante.

Este folleto ha sido creado para ofrecer una guía práctica y apoyo emocional para lidiar con el cáncer de mama. Esperamos que la experiencia y testimonios de otras mujeres ayuden a aliviar tus temores y te recuerden que no estás sola.

Con este propósito hemos tratado de presentar diversas experiencias de mujeres con cáncer de mama. Por supuesto que esto será real y útil para algunas mujeres, y para otras no. Conforme leas y hables con otras personas con cáncer de mama, te encontrarás sobrepasando diferencias para tocar un mismo fondo de apoyo.

Este folleto no cubre todos los problemas del cáncer de mama. No incluye mucha información médica y técnica, porque esta información está disponible en otros lugares, incluyendo Y-ME. Más importante aún, porque hay muchos avances en la investigación, tú querrás tener la información más reciente. Te animamos a buscar la asistencia y apoyo que necesitas y mereces: para información, para expresar tus sentimientos y para compartir estrategias de cómo lidiar o cómo superar barreras.

Muchas mujeres contribuyeron a la escritura de este folleto. Nos gustaría honrar su lucha, celebrar sus victorias y agradecerles por compartir sus retos y triunfos con nosotras.

## Índice

Agradecimientos .....	i
Introducción .....	ii
I. Entre el diagnóstico y el tratamiento .....	1
II. Lidiando con el tratamiento .....	7
III. Recuperación .....	13
IV. Decisiones acerca de reconstrucción y prótesis .....	18
V. Intimidad: Salir con alguien y sexualidad .....	22
VI. Embarazo .....	26
VII. Dieta, ejercicios y medicina tradicional .....	28
VIII. Miedo acerca de recurrencias .....	30
IX. Seguro médico y empleo .....	32
X. Hablando como sobreviviente de cáncer de mama .....	34
XI. Recursos .....	Inserciones

## I. ENTRE EL DIAGNÓSTICO Y EL TRATAMIENTO

Muchas mujeres dicen que el tiempo más difícil para ellas fue entre el diagnóstico y el tratamiento. Durante este tiempo debes continuar manejando tus responsabilidades diarias mientras te enfrentas con el choque del diagnóstico del cáncer y algunas otras incertidumbres acerca de tu enfermedad.

El hacer algo es la mejor forma de lidiar con esta ansiedad. Aprende todo lo que puedas acerca de la enfermedad y acerca de las opciones de tratamiento disponibles para ti. Ve a la biblioteca o a la librería y llama a agencias que ofrezcan información sobre cáncer de mama. Lee, toma notas, habla con mujeres que han superado el cáncer de mama. A pesar del caos emocional que puedas experimentar, este es el momento en el que tendrás que tomar algunas de las decisiones más importantes acerca de tu tratamiento.

Al principio quizá te sientas abrumada por sentimientos que no puedes controlar. Podrás distraerte fácilmente y tener dificultades para concentrarte. Muchas mujeres experimentan confusión y cambios intensos en su estado de ánimo. Es importante no tratar de agravar tu estrés preguntándote por qué te sientes de la manera que te sientes, o diciéndote que no debes de sentirte así.

Respetar tus sentimientos y escuchar tu voz interior – ya sea que te escuches a ti misma cuestionando la sabiduría de tu médico o simplemente protestando tu suerte. Si estás enojada, permítete estarlo. Deja asomar tus sentimientos, exprésalos lo mejor que puedas; así los dejas ir. Tus presentimientos pueden darte información importante para tomar decisiones durante tu recuperación.

Este es un buen momento para buscar personas en las que confíes: familiares o amigos, un vecino o compañero de trabajo, un consejero de la línea de información o miembros de un grupo de apoyo. Como mujer, puedes estar acostumbrada a cuidar de otros, pero quizá rehúses pedir ayuda para ti misma. Pedir ayuda a la gente, cuando tú la necesitas, es sano y no disminuye tu imagen ante los demás. El obtener asistencia puede ayudarte a estar bien informada para tomar decisiones, a lidiar mejor y a sanar más pronto.

Al educarte a ti misma para seleccionar a los médicos y un plan de tratamiento adecuado, estarás en control de una situación que aparentemente estaba fuera de tu alcance. Cuando te acuerdes de este tiempo turbulento, te darás cuenta que hiciste lo mejor que pudiste con las opciones disponibles y esto te hará sentirte orgullosa de ti misma y reforzará tu autoestima.



## Eligiendo tus médicos.

El elegir a un equipo de médicos en quien confíes es el primer paso al escoger tu plan de tratamiento. La mejor forma de encontrar un buen médico es a través de referencias. Puedes obtener referencias a través de sus antiguos pacientes o de otros médicos a los que tú conozcas. Y-ME tiene una lista de centros de cáncer auspiciados por el Instituto Nacional del Cáncer y una lista de hospitales con programas para el cáncer, acreditados por el Colegio Americano de Cirugía. Un centro del cáncer o un hospital para pacientes con cáncer puede también darte referencias.

Cuando visites a los médicos, entérvitalos de la misma manera que entrevistarías a cualquier persona que fuera a proveerte un servicio. Investiga sus credenciales y experiencia. Aún cuando tú no quieras elegir basándote solamente en la personalidad, tú debes sentirte a gusto con el médico que elijas.

Asegúrate de obtener una segunda o tercera opinión acerca del diagnóstico y el tratamiento. Un diagnóstico de cáncer de mama muy raras veces es un error, pero las opiniones de los médicos respecto al tipo y la extensión del tumor maligno, y las opciones de tratamiento, pueden variar. Incluso si estás satisfecha con tus médicos, el obtener una segunda opinión es una buena idea. Puede validar una opinión anterior o simplemente proveer otra perspectiva a considerar al tomar tus decisiones de tratamiento. Asegúrate de que tu expediente, resultados de exámenes, y muestras patológicas estén disponibles para cualquier profesional que dé una segunda opinión.

Si vives en un área rural, puede ser necesario que tengas que viajar para obtener una segunda opinión. Trata de hacerlo. Los hospitales de las universidades, que al mismo tiempo proveen enseñanza, generalmente tienen un equipo de diagnóstico más actualizado que los otros hospitales que no pueden adquirirlo por el costo. En un hospital de enseñanza de una universidad también tendrás el beneficio de ver a un especialista de cáncer de mama. Este especialista te hará una valoración mejor documentada de las opciones de tratamiento. También puedes pedir que un equipo médico en un hospital de enseñanza prescriba el tratamiento para y ti y que un médico local te lo administre. Habla con tu médico para establecer esta interrelación médica. Si no puedes viajar a un hospital de enseñanza, probablemente quieras hacer una consulta por teléfono con un especialista en cáncer de mama.

*"Déjame contarte acerca de Nancy, mi mejor amiga. Cuando me dijeron que yo tenía cáncer de mama, yo estaba como dentro de una niebla. Tenía cantidad de información de la Asociación Americana del Cáncer y de mi cirujano. Yo podía leer las letras, pero no entendía nada. Nancy se llevó todos los materiales a su casa, los leyó y me hizo una lista de preguntas tanto para mi cirujano como para mi oncólogo. Ella se convirtió en mi intercesora en este tiempo y me forzó a evaluar mis opciones y a hacer las preguntas regulares y las más difíciles. Nunca podré pagarle esto. De alguna manera siento que ella, al igual que mi médico, me salvaron la vida."*

El cáncer no es un castigo. No mereces que se te trate como víctima. Es importante que expreses tus preguntas y preocupaciones tan clara y directamente como sea posible. De la misma manera, tú mereces ser tratada con respeto, obtener una respuesta para todas tus preguntas, y lo más importante de todo, ser tomada seriamente. Si un médico no es respetuoso o responsable, busca otro.

Estos parámetros pueden ayudarte a elegir un médico:

- *¿Es tu médico un especialista en el cáncer de mama? ¿Cuánta experiencia tiene con técnicas nuevas? ¿Sabe acerca de los estudios clínicos disponibles y de las investigaciones en el tratamiento del cáncer de mama?*
- *¿Te invita tu médico a platicar acerca de las opciones? ¿Te anima a participar y te da tiempo para preguntar y contestar? ¿O, te interrumpe, trata de decirte qué hacer o te apura para que salgas rápido del consultorio?*
- *¿Te habla en detalle acerca de qué es lo que va a pasar y cómo puedes sentirte? ¿Discute abiertamente los efectos secundarios o consecuencias del tratamiento? ¿O, de alguna manera trata de minimizar tus sentimientos y tus miedos?*
- *¿Te explica bien las cosas, en un lenguaje que puedas entender? ¿Habla tu idioma o hace los arreglos para proveer un traductor? Un médico tiene que estar dispuesto a hablar tanto en lenguaje técnico como en lenguaje común para asegurarse que estás entendiendo y además que te estás familiarizando con los términos médicos.*
- *Finalmente, ¿respetas tu médico, tu derecho a tomar tu propia decisión y que te tomes el tiempo necesario para ello?*

## Eligiendo tu tratamiento

Aún cuando es importante no posponer un tratamiento que salvará la vida – especialmente si has sido diagnosticada con un tumor agresivo – también es importante no tomar una decisión acelerada que puede afectar la calidad del resto de tu vida. Es muy importante que estés informada con anterioridad de los posibles efectos secundarios, incluyendo la forma en que el tratamiento puede afectarte – temporal o permanentemente.

El tumor que tienes dentro se demoró años en crecer. Esperar otras dos o tres semanas para que te sientas a gusto con tu decisión, probablemente no te hará daño, y puede ayudarte. Si te sientes presionada (por ti misma, por tu familia, por tus amigos o tus médicos) para tomar una decisión antes de que estés lista, estarás cediendo la oportunidad de entender lo que sientes es adecuado para ti. Éstas son decisiones con las que tendrás que vivir.

Durante las consultas, podrás estar muy nerviosa para recordar todo lo que tu médico dice o para preguntar lo que quieres saber. Ir con alguien en quien confíes para que te ayude, o grabar las consultas en un cassette, puede ser de utilidad.

Lleva una lista de las preguntas que tengas para tu médico. Incluye todo lo que quieras saber acerca de tu diagnóstico, pronóstico y tratamiento subsecuente. No dudes en preguntar acerca de todos los aspectos del procedimiento y las consecuencias de tu tratamiento, incluso aquellos que pueden parecer menores o no muy posibles. Muchas mujeres se quejan de que los doctores no les informan suficientemente de las opciones de tratamiento, especialmente acerca de los efectos secundarios de éstos.

Infórmate acerca de las pruebas que serán realizadas en la muestra de tu biopsia, específicamente en lo que concierne a receptores hormonales, Her-2, y agresividad del tumor (lee el panfleto de Y-ME sobre el Reporte Patológico). Los resultados de esas pruebas serán la base para elegir el tratamiento. Obtén copias de los reportes de laboratorio, incluyendo las laminillas de patología (muestras del tumor), el reporte de patología, mamogramas y los reportes radiológicos de tu mamograma. Lleva todo esto contigo cuando vayas por una segunda opinión.

No pongas mucha atención a las estadísticas. Las estadísticas no tienen mucho que ver con el diagnóstico ni con el pronóstico individual.

Habla con otras mujeres que tengan un diagnóstico similar al tuyo, y con quienes hayan tenido un tratamiento similar al que estás considerando, antes de que tomes tu decisión final. Ten cuidado de no confiar en la experiencia de sólo una o dos mujeres, porque las circunstancias o reacciones al tratamiento pueden ser muy diferentes a las tuyas. Y aunque no puedes menospreciar la información de una mujer que ha tenido dificultades con su tratamiento, si ella se encuentra abrumada por su propio estrés no estará en condiciones de animarte y darte apoyo. El participar en un grupo de apoyo podría ponerte en contacto con varias mujeres que han recibido el tratamiento. Hazles saber a las participantes del grupo que tú has sido diagnosticada recientemente y estás ahí en busca de información y apoyo.

Si te sientes confundida o abrumada, quizá quieras consultar con un terapeuta para que te guíe en la toma de decisiones.

## Decisiones acerca del tratamiento.

Al tomar tus decisiones, es importante considerar cómo el tratamiento afectará tu calidad de vida. Para hacer eso, habla de tus opciones de tratamiento con cada uno de los médicos que veas, ya que las preocupaciones o preferencias por un tipo de terapia pueden afectar otras opciones de tratamiento. Por ejemplo, si tener un bebé es importante para ti, un oncólogo puede sugerir un tipo diferente de quimioterapia, ya que algunos tipos de quimioterapia causan menopausia prematura.

El tener una mastectomía o una tumorectomía (extracción del tumor) es otra decisión importante que muchas mujeres tienen que tomar. Algunas mujeres optan por la extracción del tumor para salvar su mama. Algunas sienten que el hecho de remover toda la mama les dará mayor paz espiritual. Sin embargo, el tener una mastectomía no garantiza que no se pueda desarrollar cáncer en la otra mama o en la pared del pecho. La tumorectomía ha sido recomendada mayormente para mujeres con tumores en etapas tempranas. Estudios recientes indican que el rango de sobrevivencia para mujeres con mastectomía o tumorectomía, es el mismo.

En realidad no existe una cura garantizada para el cáncer de mama. El tener esto en mente te ayudará a disminuir el sentimiento de responsabilidad para tomar la decisión correcta. Solamente podrás hacer lo que piensas que es mejor en ese momento, conociéndote a ti misma y sabiendo cuales son tus posibilidades disponibles.

Lo que quieras hacer puede parecerte claro, o también puedes sentir que no tienes suficientes opciones. Si tienes problemas aclarando tus opciones, trata de poner tus pensamientos sobre lápiz y papel haciendo una lista de pros y contras; guarda lo que has escrito y léelo y reléelo después. Lo que a ti te interesa puede aclararse más tarde. La toma de decisiones es un proceso. Sé paciente contigo misma.

## Preparándose para el tratamiento.

**Seguro médico** Consulta con tu compañía de seguros e infórmate de tu póliza antes de la cirugía. Las segundas opiniones son siempre recomendables, de hecho, algunas compañías las exigen para aprobar una intervención quirúrgica. Algunas compañías también requieren que obtengas de ellos una autorización previa para la cirugía.

*"Tuve que reevaluar mi vida. Aceptar mi nueva figura y entender que pude incluso haber perdido la vida. Decidí seguir viviendo y valorar las cosas que amo. Poder seguir realizando mi trabajo y buscar una vida plena fueron mis metas. Después de todo, sí me dolió perder mi seno, pero lo que hay dentro de mí es más importante que mi figura física por sí sola."*

– Carmen

*Empleo* Asegúrate de que entiendes el reglamento para empleados en cuanto a las ausencias de trabajo por enfermedad o incapacidad. Delega responsabilidades o haz acuerdos para el tiempo que vas a estar ausente. Cuando planees, trata de darte un tiempo para tu recuperación física y emocional antes de regresar a trabajar.

*Plan de Autocuidado* Crea un programa para obtener asistencia y consuelo. Haz acuerdos para el lavado de ropa, las compras y la limpieza de la casa. Asegúrate que otras cosas y personas importantes en tu vida tales como los niños, mascotas y tu vivienda estarán bien cuidadas y no te causarán preocupaciones adicionales.

Decide de antemano qué puedes hacer para calmarte si estás a punto de entrar en pánico, o te sientes perdida o solitaria en casa o en el hospital. Haz arreglos con alguien para poder hablar en la noche acerca de tus miedos, en caso necesario. Escoge una cobija o un suéter favorito para ponerte sobre los hombros y sentir consuelo y protección.

Si no tienes familiares o amigos que te puedan ayudar, necesitas ser creativa. Llama a la línea de 24 horas de Y-ME, a la oficina de servicio social del hospital, a las organizaciones con base en la comunidad, a la YMCA, a grupos de mujeres, iglesias, mezquitas o sinagogas. Ellas pueden tener un programa de voluntarias o pueden estar dispuestas a improvisar para responder a tus necesidades. Casi todas las personas conocen a alguien que tiene cáncer de mama, y la gente puede estar muy dispuesta a ayudar. Si el primer o segundo lugar que contactes no puede ayudarte, pregúntales si saben quién pueda hacerlo o si pueden referirte a algún lugar. Inténtalo, hasta que logres lo que necesitas.

*"Yo podría haber pedido más ayuda; yo recomendaría que una paciente recién diagnosticada, aún cuando sea autosuficiente, independiente y fuerte, debe pedir ayuda, no solamente porque es abrumador pasar a través de la terapia del cáncer sola, sino porque al mismo tiempo hace que la gente que nos ayuda también se sienta mejor. Me tomó un tiempo aprender esto último, pero finalmente me di cuenta que la gente se sentiría honrada al ser incluída en algo tanpreciado como es la lucha por la vida. Nos unió a todos y alentó mi espíritu tremendamente, e indudablemente el de la gente que me ayudó también."*

## II. LIDIANDO CON EL TRATAMIENTO

Sé asertiva y mantente involucrada durante el curso de tu tratamiento. Los médicos, las enfermeras o los técnicos pueden asumir que tú estás bien si no expresas tus preocupaciones. Pídeles que te expliquen lo que están haciendo, y el por qué, durante cada paso de tu tratamiento. Asegúrate de hablarles acerca de dificultades que puedas tener con los efectos secundarios del tratamiento.

Es normal sentirse molesta por los procedimientos y efectos secundarios del tratamiento, aún cuando los procedimientos sean para tu beneficio, e incluso sabiendo que los efectos secundarios son pasajeros.

Puedes encontrar útil la meditación o la visualización guiada durante este tiempo y mientras pasas por la recuperación. Estas técnicas han ayudado a muchas pacientes con cáncer a transformar lo que pareciera ser una extraña o invasiva experiencia en una situación en la que se sienten a gusto y que promueve su bienestar. Las técnicas de relajación requieren práctica. Si la primera vez que trates de hacerlo te sientes ansiosa o distraída, deja de hacerlo en ese momento y trata de nuevo más tarde.

### Cirugía

Antes de la cirugía probablemente te encuentres revisando y poniendo en orden decisiones que hayas tomado. Podrás querer hacer un ritual o darte a ti misma una sensación de protección durante la cirugía, para decir adiós a tu mama o mamas, o para prepararte para otros cambios en tu cuerpo.

Algunas mujeres se sienten a gusto en el hospital, un lugar seguro en donde reciben cuidado; para otras, el ambiente estéril de los hospitales les hace sentirse extrañas. El traer tu libro favorito, unas fotograffas, un cassette musical o tu diario al hospital puede ayudarte a sentirte segura. El averiguar de antemano la rutina del hospital, puede ayudarte durante tu estancia.

Muchas mujeres no experimentan gran dolor físico como resultado de la cirugía de mama. Sin embargo algunas mujeres experimentan dolor, que disminuye o termina en un par de días, o en semanas o incluso en meses. Todas estas experiencias son normales. Si sientes dolor prolongado, asegúrate de hablar de esto con tu cirujano.

Mientras las reacciones individuales a la cirugía varían, algunos procedimientos son comunes:

- Cuando despiertes de la cirugía, puedes tener un tubo saliendo de un área cercana al sitio de la intervención quirúrgica hacia una pequeña bolsa de plástico para drenar los fluidos que se producen como resultado de la cirugía. Esto puede ser molesto, pero no es doloroso.
- Los anestésicos son drogas muy poderosas, y sentirás los efectos por lo menos durante las 24 horas después de la cirugía. Puedes sentirte mareada, o sin poder concentrarte para pensar o recordar claramente, durante este tiempo.
- La mayoría de las mujeres sienten dormida parte del brazo y tieso el hombro del lado de la cirugía. Generalmente esto es pasajero, sin embargo, en algunas mujeres, persiste cierto grado de adormecimiento.

Inicialmente puedes no estar en condiciones de mover el brazo u hombro, o podrás hacerlo solamente con cierta dificultad. Tu médico o una enfermera, pueden enseñarte cómo hacer ejercicios suaves de estiramiento y alcance para recuperar la elasticidad de tu brazo. Un voluntario del programa "Reach to Recovery" de la Asociación Americana del Cáncer, puede visitarte y darte estas instrucciones, así como otra información y apoyo.

A menos que tu médico indique otra cosa, es importante trabajar para mover y estirar tu brazo y hombro tan pronto como sea posible, y continuar estos ejercicios por varias semanas. Esto disminuirá las posibilidades de molestias constantes o limitaciones en el uso de tu hombro y brazo en el futuro. Si experimentas dolor severo cuando haces ejercicio con el brazo, informa a tu médico inmediatamente. Puedes tener alguna inflamación de un tendón, u "hombro congelado," y puedes necesitar terapia física.

En la mayoría de las cirugías de cáncer de mama se requiere remover algunos ganglios linfáticos para ver si contienen células cancerosas. Los ganglios linfáticos procesan líquido linfático y contienen glóbulos blancos para combatir las infecciones. En la actualidad hay dos métodos para tomar muestras: la disección axilar de los nódulos linfáticos y la disección del ganglio centinela. En la disección axilar de los nódulos linfáticos, se remueven varios ganglios mientras en la disección del ganglio centinela se remueve sólo uno o dos. No todas las pacientes son candidatas para la disección del nódulo centinela y si el nódulo contiene células cancerosas es posible que se realice entonces la disección axilar de nódulos linfáticos. Pregunta al médico si la disección del nódulo centinela es una opción para ti.

La importancia de la disección del nódulo centinela estriba en la posible reducción en la incidencia de linfedema. Al quitar los ganglios linfáticos la red linfática vascular se altera. Esto puede causar la acumulación de líquido linfático, que puede resultar en inflamación, o linfedema, en el brazo. Cualquier traumatismo en el brazo u hombro, sea por cirugía, lesión directa o infección, también puede causar linfedema. El linfedema puede ser pasajero o puede persistir. Tu médico podrá darte información para evitar condiciones peligrosas o aliviar cualquier malestar que se presente.

## Preparándote para la radiación o quimioterapia

Probablemente, tu médico te pedirá esperar alrededor de tres semanas después de la cirugía antes de comenzar tu tratamiento coadyuvante, quimioterapia y/o radiación. Tu cuerpo necesita este tiempo para recuperarse de la cirugía. Probablemente necesitarás sobreponerte emocionalmente también y completar las preparaciones que no tuviste tiempo de realizar antes de la cirugía.

Pídele a tu médico que el horario de tratamiento sea lo más práctico posible y que no interfiera con tu rutina de trabajo. Puedes elegir que tus tratamientos de radioterapia sean bien temprano o ya entrada la tarde. Si programas la quimioterapia para los viernes, hay más posibilidades que no pierdas días de trabajo si te sientes mal después del tratamiento. El saber que tendrás tiempo para recuperarte, aliviará tu ansiedad, incluso si no tienes severas reacciones al tratamiento.

Como muchas mujeres experimentan fatiga o depresión durante la radiación y quimioterapia, pon atención especial a esta posibilidad. Respeta la necesidad de descanso extra para tu cuerpo, y date tiempo para obtenerlo. Cuando tu tratamiento haya terminado, tu energía y resistencia regresarán en un período de meses.

Algunas mujeres tienen problemas para dormir durante la quimioterapia. Esto puede intensificar los sentimientos de cansancio extremo, frustración o depresión. Si esto sucede, pídele a tu doctor medicamentos para dormir, usa un té de hierbas o haz actividades que te ayuden a dormir. El estar en un lugar silencioso, apartada por algunos minutos, o meditar, también puede darte descanso.



La depresión causada por pérdida de energía debe de distinguirse de la depresión causada por drogas usadas en la quimioterapia. Las mujeres describen ésta última como inusualmente intensa y opresiva. El hecho de saber que estos sentimientos son causados por los medicamentos y no están relacionados con tu salud mental, puede ayudarte. Si sientes que la depresión se intensifica, llama inmediatamente a tu médico.

Es posible que no sientas reacciones secundarias severas al tratamiento. Esto no significa que algo esté mal con el tratamiento o que no esté funcionando.

## Radiación

Algunas mujeres tienen miedo a la radiación, especialmente la primera vez. Para recibir el tratamiento, tienes que acostarte en una mesa, debajo de una máquina grande que envía radiación directa sobre el área donde el tumor ha sido removido. Puedes estar preocupada de recibir radiación en tu cuerpo o intimidarte con la máquina. El técnico puede poner marcas o pequeños tatuajes para indicar en donde será enviada la radiación, lo cual también puede incomodarte. Las marcas se quitan con agua y jabón.

Algunas mujeres quieren ver el cuarto y las máquinas antes de la radiación, para saber qué esperar. El conversar con el técnico acerca de la radiación y sus efectos podrá ayudarte a devanecer tus miedos. Es muy importante que el técnico que aplica la radiación sea cortés y respetuoso. Si esto no sucede, siéntete libre de llamar su atención o decírselo a tu médico. El tener a alguien que te acompañe las primeras veces también puede ayudar a disminuir tu angustia.

Tu piel puede ponerse sumamente sensible después de la radiación, con síntomas similares a una quemadura o salpullido. Una pomada prescrita por tu médico o un ungüento con vitamina A, pueden suavizar tu piel. La mama que recibe la radiación puede también inflamarse y la textura de la piel cambiar. Es posible esperar dos o tres años para que desaparezca la inflamación por completo. Los cambios en la textura de la piel pueden ser permanentes. Brassieres de algodón, sin costuras en las copas, o una camiseta, pueden ayudarte a disminuir la irritación de la piel. Prepárate para ver tu ropa manchada por las marcas que ponen en tu pecho para la radiación.

*"Yo traje conmigo un cassette de música que me gustaba mucho y que hablaba de días maravillosos, y lo escuché en mi carro cuando iba al hospital. Cuando yo estaba en la camilla, canté la canción una y otra vez para mí..."*

Probablemente habrán algunas restricciones para lavar la parte superior de tu cuerpo mientras estás en radioterapia. Los productos químicos utilizados en algunos jabones y desodorantes interactúan y/o interfieren con la radiación. Averigua si puedes bañarte con jabón neutro. Almidón de maíz (maicena) o polvo para bebés, que no sea talco, puede utilizarse en vez de desodorantes. Se puede aplicar con esponjitas nuevas de las que se usan para maquillaje. Las tiendas de comida naturista pueden tener polvo para bebé, sin talco, jabones y otros productos personales libres de detergentes u otros productos químicos.

La radioterapia en sí, solamente dura aproximadamente cinco minutos, pero debe administrarse cinco días a la semana por cinco o seis semanas. Puedes sentir que tu vida está siendo desbaratada o consumida por este tratamiento, especialmente si tienes que viajar alguna distancia. Asegúrate de tener un medio de transporte adecuado para ir y venir del tratamiento. Puedes también sentirte desanimada al estar sentada en un cuarto lleno de pacientes de cáncer, algunos de los cuales pueden parecer bastante más enfermos o débiles que tú. El conversar con otra de las pacientes que esperan te puede ayudar a aliviar la tensión. Felicítate por tu paciencia y planea darte algún premio o algo especial al final de cada semana.

## Quimioterapia

Cada mujer ha escuchado historias horribles acerca de la quimioterapia. Pero no todas las experiencias de quimioterapia son horribles. La quimioterapia es una combinación de diferentes medicamentos, cada uno con sus propios efectos secundarios. Muchos medicamentos fuertes utilizados en la quimioterapia hacen que las pacientes experimenten vómitos, náuseas, mareos, pérdida o cambios del apetito, aumento de peso, confusión, o distracción. Tu médico puede recetarte medicamentos para la náusea; tú también puedes encontrar algunas formas de disminuirla, por ejemplo comiendo granos enteros, o productos de granos enteros como pan o galletas.

Los efectos molestos y desagradables de la quimioterapia no deben de ser minimizados, pero no todas las mujeres sufren reacciones severas. Algunas mujeres dicen que el miedo a la quimioterapia es peor que la quimioterapia misma. Los efectos de la quimioterapia son impredecibles. Considera el tener a alguien que te acompañe y se quede contigo después del tratamiento. Nunca puedes estar segura de cómo vas a reaccionar, y aún cuando estés en condiciones de cuidarte a ti misma siempre te aliviará el hecho de que alguien en quien tú confías esté contigo.

*"Mis amigos me ayudaron durante la quimioterapia, nosotros nos reuníamos a desayunar el primer día que me sentía bien, después de cada tratamiento."*

La mayoría de las mujeres, aunque no todas, pierden algo o todo el cabello durante el tratamiento. Algunas mujeres dicen que la pérdida del cabello es la parte más traumática del tratamiento. La caída del cabello comienza después de una a tres semanas de que ha comenzado el tratamiento. Algunas mujeres lavan su cabello menos frecuentemente, o utilizan una pañoleta de seda por la noche para minimizar la pérdida. Cuando el cabello comienza a caerse, algunas mujeres se lo cortan muy corto o se afeitan la cabeza para estar en control del proceso.

En la mayoría de las áreas urbanas, y en algunas comunidades pequeñas hay tiendas que venden pelucas, bufandas o gorros para cubrir las necesidades de las mujeres con cáncer. Si planeas tener una peluca, quizá desees ir a una de estas tiendas antes de comenzar tu tratamiento para elegir una que tenga un color y textura similar a tu propio cabello. Las pelucas hechas de material sintético son generalmente más atractivas y más fáciles de mantener que las de cabello humano. Experimenta con bufandas, gorros o sombreros. Ellos pueden ser atractivos y puedes utilizarlos de vez en cuando en vez de la peluca, especialmente durante el tiempo de calor. Ten cuidado con las bufandas de polyester o nylon, ya que no permiten respirar a tu piel y se resbalan fácilmente de la cabeza.

Algunas mujeres deciden no cubrir su cabeza con nada. Si te sientes más a gusto sin utilizar nada, hazlo. El permitirte a ti misma y a otros verte sin nada es una expresión de aceptación de lo que te está pasando.

## Completando el tratamiento

Una vez que el tratamiento ha comenzado, parece ser que nunca va a terminar. Puedes tardar en regresar a tu rutina normal. Es importante tener en mente que tus molestias y cambios en la vida diaria son temporales. Algunas mujeres recomiendan mantener tantas actividades como sea posible. Si tienes la energía y el interés, no permitas que el tratamiento te aleje de actividades y personas con las que te gusta estar.

Si no te sientes a gusto o te da pena tu apariencia, puedes intentar aislarte. Es mejor que mantengas contacto telefónico regularmente con familiares y amigos, el invitarles a visitarte o ir a sus casas te hará recordar que no eres solamente una paciente con cáncer.

Cuando el tratamiento haya terminado, podrás descubrir que extrañas el cuidado y atención que recibías durante el tratamiento. Algunas mujeres expresan preocupaciones acerca de que el cáncer comience a crecer de nuevo al terminar el tratamiento, algunas mujeres sienten que deben mantener una vigilancia "emocional", pensando que el cáncer puede regresar y sorprenderles en cualquier momento si ellas continúan gozando de la vida. El planear y hablar con tu médico acerca del cuidado subsecuente puede aliviar tus preocupaciones.

Explora formas de cuidarte y consentirte regularmente. Únete a un grupo de apoyo o haz ejercicio. Las clases de danza o natación te ayudarán a recuperarte y amar a tu cuerpo. Ve a que te den un masaje. Guisa una comida especial. Cómprate flores. Manten un diario. Escribir un diario o grabar un cassette puede ayudarte a expresar tus sentimientos cuando te sientes abrumada. Tu diario guardará también tus experiencias de cómo vas recuperando tu fuerza y tu salud.

### III. RECUPERACIÓN

#### Lidiando con la pérdida, cambios en la vida, y la mortalidad

Desde el primer momento en que has sido diagnosticada con cáncer de mama, puedes haber sentido que lo que te estaba pasando a ti no era real. Es difícil aceptar que tu cuerpo alberga una enfermedad que amenaza la vida, mientras no experimentas ningún dolor y parece ser que todo está como siempre. Pero la cirugía, los cambios repentinos en tu cuerpo, quizá la pérdida de una o dos de las mamas, hará visible y real el hecho del cáncer.

Negación, enojo, ansiedad y tristeza por la pérdida, son respuestas perfectamente normales a este trauma. Después de la cirugía, independientemente que sea una tumorectomía (extracción de tumor) o una mastectomía, tu estarás segura que tu cuerpo ha sido dañado. Te puedes sentir asaltada, primero por el cáncer, después por el tratamiento, y puedes experimentar el mismo sentimiento que acompaña cualquier tipo de asalto: miedo, pérdida de control, duda de ti misma o vergüenza.

Puedes sentir muchas cosas al mismo tiempo: descanso al saber que el tumor maligno ha sido removido, enojo de que ésto te haya pasado, orgullo de haber sobrevivido y miedo de que vuelva a aparecer: fuerte en un momento y devastada al siguiente instante. Todos tus sentimientos y miedos son válidos. El saber que tus sentimientos están ahí y el poder expresarlos te ayudará a aceptar la forma en que te sientes, y permitirá que éstos cambien.

*Una vez que has tenido cáncer, tu vida nunca será la misma. Ha sido la mejor y la peor cosa que me ha sucedido. Yo aprendí mucho acerca de mí misma y de mis instintos de supervivencia. Nunca me di cuenta de mi capacidad para luchar hasta que ésto pasó conmigo. Aprendí a apreciar la vida y algunas de las pequeñas cosas que me molestaban dejaron de ser importantes. Me di cuenta claramente de mi propia mortalidad y las cosas que no había hecho en mi vida y que pensaba que podían esperar, de momento se volvieron más importantes. Ahora no tengo miedo de tomar riesgos... Se me ha dado una segunda oportunidad. Veo la vida muy diferente. Mi vaso siempre está medio lleno y no medio vacío."*

Un cambio en tu pecho, o una mastectomía, es una pérdida. Tu tienes el derecho a sufrir por ello de la misma forma en que se sufre por cualquier otra pérdida. También puedes sentir una pérdida de lo que eras antes de ser diagnosticada con cáncer. Mientras el cáncer de mama ha cambiado tu vida, podrás darte cuenta que el tiempo y la recuperación te dan una perspectiva mayor: que incluye lo que eres y todo acerca de tu experiencia.

También puedes experimentar pérdida que parece ser causada por el cáncer, pero en realidad es una pérdida relacionada a situaciones anteriores que de momento han salido a flote. Para resolver esta sensación tendrás que examinar el conflicto o dolor anterior.

Es posible entender y aceptar todos tus sentimientos con el tiempo. Los psicólogos dicen que la recuperación del trauma del diagnóstico y tratamiento puede tomar hasta dos años.

El ser diagnosticada con una enfermedad que amenaza la vida, te forza a confrontar tus miedos hacia la muerte. Todos somos mortales, vamos a morir algún día. La mejor forma de resolver tus miedos acerca de la muerte es enfrentarlos y aceptarlos de modo que puedas seguir viviendo. Muchas mujeres encuentran útil el examinar miedos específicos. Lo que al principio parecía como un enorme miedo, puede ser más pequeño; al separar los miedos, éstos pueden ser manejados más fácilmente. Muchas mujeres encuentran consuelo y paz emocional al fortalecer una conexión espiritual ya existente o desarrollar una nueva.

## Autoestima

El tener cáncer de mama reta la autoestima de una mujer: su sentido de quién es, su autovaloración y autoimagen. Puedes necesitar tiempo para ajustarte a los cambios en tu cuerpo, y para reconocer que todavía tienes esas cualidades que te hacen única. Los cambios en tu cuerpo pueden causarte preocupación o pesadumbre, pero ellos no disminuyen tu valor, o belleza como ser humano.

Si necesitas reforzar tu autoestima, una terapeuta competente y sensitiva puede ayudarte a hacerlo.

*"Yo pasé un año sintiendo que la muerte estaba a la vuelta de la esquina. Estaba aterrorizada y ansiosa y no quería perturbar a mis amigos al hablar de ello. Encontré una terapeuta que compartía mis miedos a la muerte. Ella nunca perdió la paciencia con mis miedos, y yo nunca sentí que la deprimiera. Fue una ayuda enorme."*

## Decir o no decir

Decirle a la gente que es madura y suficientemente sensitiva para manejar una situación como esta te aliviará de la molestia de inventar explicaciones, o de estar en guardia todo el tiempo para esconder tu enfermedad. Esto puede ser específicamente útil cuando estás luchando para lidiar con muchas presiones. También puedes encontrar inesperados recursos de apoyo y entendimiento de otra gente, incluyendo gente que ha tenido la misma experiencia de luchar con una enfermedad que amenaza la vida.

Decirle a la gente que no conoces bien o en quien no confías puede resultar ser una carga más en vez de un descanso, a la vez que devastar tu vigor y sentido de seguridad. Hay mucha gente que aún no tiene información acerca del cáncer. Los miedos o aversiones de otros pueden causarte molestias, y puedes sentir la necesidad de convencerlos. ¡Esto no te beneficia en nada!

Utiliza tu propio juicio. Si le dices a alguien que reacciona negativamente, te arrepentirás de haberlo hecho, pero tendrás más cuidado para la siguiente ocasión. No lo tomes muy en cuenta, déjalo pasar. Tú no eres responsable por los sentimientos o la conducta de otras personas.

## Familiares y amigos

Al ser honesta y directa con tus familiares y amigos, ellos tendrán una idea más clara de cómo pueden ayudarte, y estarás más segura de obtener lo que necesitas. Si alguien te ofrece visitarte en el hospital, pero no sientes que quieres recibir su visita, diles que aprecias su preocupación pero prefieres recibirlos en tu casa. Si lo que realmente deseas, es que sólo estén contigo, sin escucharlos hablar, diles que no esperas escuchar soluciones de parte de ellos, que simplemente necesitas alguien ahí, o alguien que te escuche si quieres hablar o llorar.

No pienses que la gente sabe lo que necesitas, o que es lo "más adecuado" en ese momento. Alguna gente maneja las crisis mejor que otra. La mayoría de la gente realmente se preocupa y quiere ayudar, pero no sabe que es lo que hay que decir o hacer. Algunas personas se sienten torpes debido a sus propios miedos acerca de la enfermedad y la muerte, y se sienten inútiles o tristes por lo que te pasa. Aunque no sea tu responsabilidad cuidar de los sentimientos de otras personas, entiende que ellos también están lidiando con esta situación.

El cáncer de mama en algunas ocasiones es acusado de causar problemas en las relaciones. La debilidad o conflicto de una relación a menudo se agudiza y es inevitable en una crisis como el cáncer. El lidiar con el cáncer puede traer a flote problemas antiguos como poca comunicación o desconfianza, problemas que, naturalmente, no son causados por el cáncer.

Frecuentemente el conflicto es causado porque la mujer tiene mayor idea de sí misma y es más asertiva. Muchas sobrevivientes de cáncer de mama dicen que ellas se enfocan más en sus propias necesidades, y están menos dispuestas a acomodarse a las necesidades de otros. Podrás querer aclarar a los demás tu deseo y predisposición para trabajar en este período de ajuste. Los individuos que valoran el crecimiento personal, respetarán tus cambios. Date permiso para explorar formas de mejorar tu salud y tu autoestima, para cambiar patrones de conducta, incluyendo relaciones que no te permiten avanzar.

Otros estarán impacientes por verte salir de esta experiencia. No es una expectativa realista o justa. Tú has sobrevivido una odisea, que no termina con el último día de tratamiento. Incluso tus familiares más respetuosos y comprensivos pueden encontrar difícil entender cómo te sientes. Acepta sus limitaciones.

Si tu preocupación con el cáncer es tan grande que no puedes manejar tu vida, o si ciertos sentimientos persisten por largos períodos de tiempo, probablemente estés atrapada en el proceso de recuperación emocional. El participar en un grupo de apoyo o hablar con un terapeuta puede ayudarte a seguir adelante.

## Líneas de información y grupos de apoyo

El hablar con una consejera de una línea de información puede cubrir aspectos importantes: obtener información específica, hablar con una persona que escucha con simpatía u obtener aliento de una persona que ha pasado por esa experiencia. Una consejera de una línea de información puede ser un fuerte apoyo en el proceso de recuperación. La línea nacional gratuita de información de Y-ME ofrece consejería individual e información a mujeres en todo Estados Unidos las 24 horas del día y en español.

*"Ha sido más fácil para mí compartir con mis amigos las experiencias emocionales de recuperación, que compartir la sorpresa y el dolor del diagnóstico inicial y el principio de la recuperación física. Encuentro difícil compartir con ellos cuánto he cambiado y cómo los retos y desilusiones normales se sienten diferentes ahora; siento alguna impaciencia de parte de ellos por mi supuesta indisposición para separarme del cáncer o hacerlo a un lado. Como resultado, algunas veces me siento un poco extraña con mis amigos. Creo que recuperar la conexión es el paso siguiente."*

El participar en un grupo de apoyo puede darte la oportunidad de conocer otras mujeres que entienden en forma particular tu experiencia, y pueden servirte como fuente de inspiración. Tu puedes compartir experiencias, lamentarte y celebrar, y al mismo tiempo mantener tu privacidad y la elección de traer nueva gente a tu vida. Quienes han vivido con cáncer de mama pueden proveer mayor aliento y entendimiento que incluso los familiares y amigos más comprensivos. Como una mujer dijo: "nada puede reemplazar la respuesta inmediata de una persona que ha pasado por lo mismo cuando tú estás en esa situación".

Para la mayoría de las mujeres, el contar con un equipo de apoyo es la forma más práctica y satisfactoria de cubrir sus necesidades. Una mujer afroamericana que vive sola en uno de los suburbios dice: "Yo fui a tres reuniones diferentes: una, porque era en los suburbios; otra, para hablar con otras mujeres afroamericanas; y la tercera, porque era una reunión para mujeres solas".

Puede ser que sientas que tu experiencia es diferente de la de otras mujeres en el grupo porque eres sola, lesbiana, afroamericana, latina, anciana o muy joven. Tú mereces que escuchen y respeten tu experiencia. Dile a las demás lo que se siente al ser la única soltera, lesbiana o mujer de color en el grupo.

Algunas mujeres se impacientan con los grupos de apoyo, o los encuentran deprimentes. Ellas prefieren grupos que ofrecen apoyo e información al mismo tiempo porque los conferencistas y la discusión dan enfoque a estos grupos. Te puedes frustrar o incomodar en reuniones que se enfocan en la experiencia y preocupaciones de mujeres casadas. Una solución puede ser el comenzar tu propio grupo de mujeres que viven solas.

## Cambio

Mucha gente que ha tenido cáncer dice que la experiencia provoca una completa re-evaluación de sus vidas: cuál es el propósito, sus valores, sus relaciones y sus metas. El sanar puede ser una oportunidad al mismo tiempo que un reto: la oportunidad de tomar el riesgo de vivir la vida que realmente quieras vivir.

El enfrentar y triunfar sobre una enfermedad que amenaza la vida lleva a muchas mujeres a descubrir nuevos recursos de poder interno y el valor de asertar y determinar en todas las áreas de sus vidas. Al salir de un período de incertidumbre, miedo, dolor o confusión, puedes sorprenderte de los cambios que has encontrado en ti misma y en el mundo que te rodea. El conocer a la mujer en la que te has convertido como resultado de padecer cáncer puede ser un recurso de enfoque, aliento y esperanza para el futuro.

## IV. DECISIONES ACERCA DE LA RECONSTRUCCIÓN Y PRÓTESIS

### Reconstrucción

La reconstrucción de mama da a muchas mujeres la esperanza de que ellas estarán en posibilidades de vivir con la pérdida de una o ambas mamas. Una mama reconstruída puede redimir a la mujer del constante recuerdo del cáncer y darle una sensación de libertad que le ayude a seguir con su vida. Una mujer puede salir sin brasier, vestir batas de baño, camisones y trajes de baño sin preocuparse de que alguien note la pérdida de su mama. Para muchas mujeres, la imperfección de una mama reconstruída vale la pena de tener un cuerpo que se siente completo.

Hay muchos aspectos de la reconstrucción de mama que deben ser considerados cuidadosamente antes de tomar una decisión. Si tienes sentimientos mezclados acerca de la reconstrucción, piensa en darte tiempo para recuperarte antes de tomar tu decisión. Quizá prefieras primero saber lo que se siente al no tener tu seno. Ésta es un área en la cuál tu salud no se ve afectada y es recomendable que te tomes el tiempo que necesites para considerar tus opciones.

Si estás segura de que quieres la reconstrucción, habla con tu cirujano y tu cirujano plástico antes de tu mastectomía. El cirujano probablemente adaptará tu cirugía para acomodar la reconstrucción.

*"Yo tuve una reconstrucción de tejido abdominal propio seis meses después de mi mastectomía. Mi cirujano fue fantástico y yo no he tenido problemas."*

*"A mí me hicieron una reconstrucción inmediata, y un par de años después tuve una revisión hecha por un cirujano plástico diferente. Investigué tanto y entrevisté a tanta gente para mi segunda cirugía mientras que para la primera ni siquiera lo pensé."*

*"Estoy feliz con los resultados de mi reconstrucción. Me hace sentir más segura en mi nuevo estado de soltera, sobreviviente de cáncer de mama."*

Asegúrate de que el cirujano plástico te presente todas las opciones, y hable acerca de los efectos secundarios posibles así como las desventajas y beneficios de cada procedimiento. Pide que se te muestren fotografías de mamas reconstruídas. El buscar resultados diferentes en cirugía reconstructiva te dará una expectativa más realista acerca de una mama reconstruída, así como de la experiencia del cirujano. El consultar con dos o tres cirujanos te ayudará a obtener los mejores resultados.

Los procedimientos más comunes de reconstrucción implican el uso de un implante, o un tejido propio, utilizando tejido del cuerpo de la mujer. La reconstrucción del pezón utilizando tejidos de otra parte del cuerpo, también es posible.

Un implante es un saco lleno de líquido que se coloca debajo de los músculos del tórax y la piel. Insertar un implante es el procedimiento más fácil y menos costoso. Hay mujeres que no tienen problemas con los implantes. Otras experimentan molestias todo el tiempo. Algunas dicen que no pueden dormir boca-abajo, que deben reducir sus actividades para evitar dañar al implante, o tener que masajear el pecho diariamente para evitar el endurecimiento del tejido alrededor del mismo. Un implante puede gotear o romperse.

La Administración de Alimentos y Medicinas (FDA por sus siglas en inglés), continúa restringiendo el uso de implantes de mama de silicón (SBI). Sin embargo, el reporte del Instituto de Medicina sobre Información para la Mujer acerca de los Implantes de Silicón dice que los SBI no causan enfermedad autoinmune o cáncer. Si estás interesada en los implantes, pide información a tu cirujano plástico acerca de un estudio clínico que se está llevando a cabo.

Una porción de tejido, tomado del abdomen, de la espalda o de los glúteos (nalgas), tiene la ventaja de ser tejido propio de la mujer y darle una sensación natural a las mamas. Pero el procedimiento es complejo, e implementa cirugías y cicatrices en dos partes del cuerpo. Algunas mujeres no tienen suficiente grasa corporal para tomar tejido del abdomen. Una porción de tejido abdominal requiere que se remueva un músculo que compromete la elasticidad y fuerza de dicha área. Esto puede afectar la habilidad de una mujer para llevar un embarazo a término.

*"Mi hermana dijo al principio que ella pensaba que si yo no optaba por la reconstrucción en ese momento, yo pasaría el resto de mi vida pensando en ello y reconsiderándolo. Bueno, después de quince meses yo había decidido que si yo obtuviera los implantes, pasaría el resto de mi vida pensando en ellos también."*

*"Yo quise la reconstrucción, quise creer las promesas de cosas que yo sabía eran imposibles: -te haremos una nueva mama que será muy parecida a la tuya, que la mayoría de la gente no podrá decir cuál es la diferencia. Dado esto, no es difícil adivinar que estoy desilusionada con la apariencia. Después de tres años, mi reconstrucción es todavía incómoda. No lo haría de nuevo."*

Mientras la reconstrucción puede ser la mejor alternativa para ti, recuerda que una mama reconstruída no siempre tendrá o asemejará la forma deseada, y puede tener poca o ninguna sensibilidad. Muchas mujeres reportan problemas con la cirugía reconstructiva. La mayoría de las mujeres dicen estar satisfechas con los resultados. Para ellas los beneficios psicológicos de tener una mama, sobrepasan bastante cualquier inconveniencia física o molestia.

No hay reglas acerca de quién debe tener una reconstrucción o cuándo necesita tenerla. Algunas mujeres viven por algunos años sin una mama y entonces deciden hacerse una reconstrucción. Puede ser que tus médicos, tu familia o tus amigos te presionen para hacerte una reconstrucción porque ellos se sentirán más a gusto si tienes tu seno en su lugar. O la gente puede asumir que a ti no te importa o no te debe importar tener una mama, especialmente si te consideran anciana. Los sentimientos más importantes acerca de tu mama son los tuyos. La decisión de someterte o no a tener una reconstrucción debe de ser tu decisión, no la decisión de otros. Si tú tienes 30 años de edad y no deseas tener una reconstrucción, está bien. Si tienes setenta años de edad y deseas hacerte una reconstrucción busca la forma de obtenerla.

## Prótesis

Después de tu diagnóstico, podrás encontrar gente disponible para hablar acerca de la reconstrucción, pero nadie te hablará acerca de prótesis, o senos artificiales. Las prótesis generalmente están hechas de silicón, un material flexible, que brinda una sensación y peso parecido a una mama. Una prótesis puede utilizarse con un brasier normal o con un brasier para prótesis que tiene una bolsa para evitar que ésta se resbale. Una prótesis también se puede acomodar directamente al cuerpo con un pegamento especial y usarse sin brasier.

Necesitas esperar algunas semanas hasta que tu mama haya sanado para utilizar una prótesis. Algunas mujeres ven el medirse una prótesis como un evento que les trae al mismo tiempo dolor y alivio: dolor al enfrentar la pérdida, alivio al ajustarse a la pérdida. Puedes querer que alguien te acompañe cuando vas a medirse una prótesis la primera vez. Las tiendas que se especializan en prótesis tienen áreas privadas para medirse y cambiarse, de modo que puedes sentirte a gusto viniendo con un familiar o amigo, independientemente de que sea hombre o mujer. Llama por teléfono de antemano para hacer una cita. Espera el mismo entendimiento y respeto de parte del vendedor/a que el que esperas de cualquier otro proveedor de cuidado profesional.

*"Yo he decidido que la reconstrucción no es para mí. Yo uso una prótesis con la que me siento a gusto y estoy satisfecha. Me dijeron que podía considerar la reducción de mama en vez de la reconstrucción porque yo había tenido mis mamas muy grandes. Esta es definitivamente una posibilidad que tomaré en cuenta en el futuro."*

La mayoría de las mujeres que no se hacen una reconstrucción optan por usar una prótesis. Cuando estás vestida, una prótesis tiene la apariencia de una mama normal. Las prótesis causan inconveniencia, irritación o vergüenza a algunas mujeres. No puedes utilizar una prótesis con un vestido escotado; la prótesis puede irritar la piel de algunas mujeres; o puede moverse de su lugar. Pero muchas mujeres se sienten a gusto utilizándolas y prefieren lidiar con esos problemas antes que arriesgarse a otra cirugía con las posibles complicaciones o molestias que puede traer la reconstrucción. A algunas mujeres les agrada tener la opción de quitarse una mama artificial cuando no quieren usarla.

### Sin utilizar nada

Puedes elegir no cubrir la pérdida de una mama con una prótesis o con reconstrucción. Algunas mujeres sienten que el utilizar una prótesis les niega su experiencia de cáncer de mama y la pérdida que les ha causado. Algunas mujeres no quieren esconder el hecho de que han perdido una mama, porque quieren ser visibles para otras mujeres que la han perdido a causa del cáncer. Si sientes que el crear la apariencia de una mama es solamente para hacer que otra gente se sienta a gusto, es mejor que tomes una decisión basada en tu propia satisfacción.

Otras personas quizá no acepten tus decisiones de cuándo y dónde usar una prótesis. Ellos pueden sentirse incómodos viéndote sin una mama o sin ambas mamas, y tratar de presionarte para usar una prótesis. Tú tienes el derecho de desafiarlos a que se sientan más a gusto con tus decisiones. Sin embargo, puede ser que no tengas esa libertad cuando se trata de tu apariencia profesional. Hacer lo que es adecuado para ti puede ser diferente en diferentes situaciones.

Por ejemplo, una mujer que se hizo una mastectomía bilateral siempre utiliza sus prótesis cuando está en público, profesional o socialmente, pero nunca las utiliza cuando arregla su jardín. De este modo, ella le pide a sus vecinos que la vean y la conozcan como lo que es: una mujer que ha tenido cáncer de mama.

## V. INTIMIDAD

### Sexualidad

Para muchas mujeres el saber que serán sexualmente atractivas, capaces de expresar y gozar su sexualidad después del cáncer de mama, es un motivador importante durante el proceso de recuperación. Al mismo tiempo, las mujeres casi siempre piensan que la pérdida de un seno o mama necesariamente las hace menos atractivas y menos excitantes. En realidad, la mayoría de hombres y mujeres dicen no sentir repulsión o incomodidad por la ausencia de una o las dos mamas de su pareja, están más perturbados por la pérdida que ella siente.

¡El cáncer no es contagioso! Ni los efectos del tratamiento tales como la radiación o la quimioterapia pueden transmitirse a tu pareja de ningún modo. De cualquier forma, es importante tener relaciones sexuales con protección mientras estés en tratamiento. *Evita embarazarte mientras recibes la quimioterapia, pero recuerda que no debes tomar anticonceptivos durante el tratamiento de cáncer de mama.* La mayoría de los médicos recomiendan que las personas que hayan padecido cáncer de mama, encuentren otra forma de control de la natalidad.

La pérdida de interés en actividades sexuales durante el tratamiento se debe generalmente a cansancio y estrés. Durante y después del tratamiento, si no te sientes suficientemente fuerte para participar en una relación sexual vigorosa, puedes intentar gozar la intimidad con tu pareja de otras formas, tales como masajes, caricias, besos, palabras o gestos. Si no te sientes lista para la intimidad física, considera el leer un libro sobre sexualidad con tu pareja. Si estás cansada de leer, pide a tu pareja que te lea en voz alta.

Puede que tengas dificultad en reorientar el placer en tu cuerpo, o el sentirte sexy después de haber sufrido incomodidad física y estrés emocional. Ponerte en contacto con tu sensualidad puede ayudarte a recuperar tu sexualidad. Enfócate en tu habilidad para disfrutar el tacto, los sonidos, los olores, la vista y los sabores. Un masaje, un baño con aceites perfumados, una buena comida o un traje nuevo pueden darte placer físico y resaltar tu sensación de bienestar.

*Tuve que buscar ayuda por parte de una psicóloga para poder involucrarme en una relación sexual después de haberme sometido a la mastectomía.. Soy una mujer llenita y sentí que la cirugía me dejó desfigurada. La psicóloga me pidió que comprara fondos negros - fondos completos o camiones, y que me los dejara puestos hasta que me sintiera a gusto. He salido con el mismo hombre por vario tiempo. Él me dijo que mientras yo esté viva no le importa que yo tenga las cicatrices o que no tenga cabello. Al principio estaba angustiada, pero ahora no siento la diferencia. Me desnudo totalmente para tener relaciones sexuales.*

Si han removido una o las dos mamas, te tendrás que ajustar a la pérdida del rol que la mama(s) o el pezón(es) tenían en tu respuesta sexual. Esto es también cierto para las mujeres que se han hecho reconstrucción después de una mastectomía, ya que el seno reconstruido no tiene sensibilidad. La mayoría de las mujeres que han tenido mastectomía unilateral no presentan muchos cambios físicos en su respuesta sexual. Por supuesto que es más difícil ajustarse a una mastectomía bilateral, especialmente si te excitabas con caricias en los pezones. Una de las pacientes de la Dra. Susan Love describió un cambio interesante en su respuesta sexual: las sensaciones que anteriormente experimentaba en sus senos se movieron hacia abajo. Como resultado, eran doblemente placenteras.

El tener una tumorectomía y radiación puede también causar cambios permanentes en tu seno y en el área del pecho. Una mama que ha recibido radiación puede volverse muy sensible o incluso dolorosa. El malestar físico es generalmente pasajero, pero puede haber una pérdida de la sensación en el pezón.

Puedes encontrar útil el distinguir lo que es primeramente un cambio físico en la respuesta sexual – tal como la pérdida de sensación en el pezón o malestar por la radiación, de lo que es primeramente emocional – tal como autoconciencia o enojo hacia los cambios en tu cuerpo. El lidiar con tu respuesta emocional puede ser el ajuste más complejo y desafiante que tengas que enfrentar. Pero a diferencia de los cambios físicos que son inalterables, tu respuesta sexual emocional a los cambios en tu cuerpo pueden modificarse. Para la mayoría de las mujeres, el tiempo y el amor, incluyendo el amor a sí misma, traen autoaceptación.

Si encuentras que la pérdida de uno o ambos senos disminuyen tu excitación sexual, puedes tratar de explorar nuevas técnicas para aumentar tu placer sexual. Una técnica desarrollada por los terapeutas sexuales William Masters y Virginia Johnson llamada “enfocándose en sensaciones,” animan a la exploración mutua sin tocar los genitales o los senos. La idea es enfocarse en otras áreas del cuerpo que dan placer sensual para reprogramar la respuesta sexual.

Algunas mujeres experimentan un cambio o alteración en su respuesta sexual, excitación o habilidad para llegar al orgasmo durante la quimioterapia. Algunas drogas utilizadas en la quimioterapia suprimen la producción de estrógenos y pueden interrumpir las funciones reproductivas y sexuales normales del cuerpo, temporal o permanentemente.

## cómoda

*"Si el tener un solo seno me hace menos atractiva para alguien, es su problema, no el mío. Yo me siento a gusto con sólo uno y habrá alguien por ahí que se sienta a gusto con que yo tenga sólo un seno."*

La menopausia prematura causada por la quimioterapia trae los mismos cambios que acontecen con una menopausia natural, pero en forma abrupta en vez de gradualmente. Esto puede ser desconcertante. La reducción en la producción de estrógenos generalmente disminuye el deseo sexual, y reduce la lubricación, la elasticidad e incluso el tamaño de la vagina. Como las paredes de la vagina tienden a adelgazarse con la reducción de estrógenos, el acto sexual puede volverse doloroso y en algunas ocasiones causar sangrado.

Para aliviar esta situación te puedes aplicar ungüentos y lubricantes dos o tres veces a la semana y antes de tener relaciones sexuales. Los ungüentos hechos con vitamina A y D pueden engrosar y lubricar la mucosa vaginal y reducir las molestias y el sangrado. Estos productos están disponibles en farmacias y otras tiendas de comida sin prescripción médica. Los lubricantes vaginales que no contienen estrógenos pueden comprarse sin prescripción en una farmacia y ser utilizados con seguridad para lubricar el área vaginal. Las cremas con base de petróleo no son recomendables, porque pueden causar infección bacterial.

Las mujeres que experimentan resequedad vaginal y molestias después de la menopausia encuentran algunas veces alivio con cremas basadas en estrógenos. Pero a las mujeres que han tenido cáncer de mama se les advierte que no tomen medicamentos con estrógeno o utilicen cremas que contengan estrógeno, por el rol que el estrógeno puede tener en contribuir a la enfermedad. Estudios acerca de estrógeno suplementario y cáncer de mama están todavía inconclusos y en controversia. Puedes investigar más acerca del tratamiento e ideas existentes y discutir opciones con tu médico.

El tamoxifeno también reduce la producción de estrógenos en el cuerpo. El tomar tamoxifen constantemente, como terapia adyuvante después de tu tratamiento primario puede producir una disminución de la actividad y la respuesta sexual.

Muchas mujeres que experimentan pérdida del interés y deseo sexual tienen muy pocos niveles de la hormona testosterona. La presencia de la hormona testosterona es muy importante para llevar a cabo una relación sexual. Si estás experimentando incapacidad sexual crónica, pide a tu médico revisar tus niveles de estrógenos y testosterona. Las mujeres con niveles bajos de testosterona pueden tomar testosterona suplementaria sin muchos riesgos, y tener algunas mejoras en su deseo sexual.

*"Los problemas parecen estar en mi mente. Me siento menos libre con los hombres, y actúo menos "sexy". Pero mi limitada experiencia sugiere que los hombres que están interesados en algo más que pasar una noche juntos, no se preocupan tanto como yo acerca de no tener una mama."*

## Regreso a la Actividad Sexual

Date a ti misma el tiempo y la atención que necesitas para gozar tu sexualidad sintiéndote a gusto y segura. ¡Si no estás lista, espera!

Una manera delicada de ajustarte a estos cambios en tu pecho es exponiendo tu cuerpo gradualmente. Si quieres tener relaciones sexuales, pero no te sientes a gusto completamente desnuda, usa una bata de dormir o camisón que te permita sentir la intimidad pero manteniendo cierta cantidad de privacidad.

Si no tienes una pareja fija, o no tienes citas amorosas constantemente, explora otras formas de sentirte a gusto con tu cuerpo. Una mujer que tuvo una mastectomía bilateral recibió masaje terapéutico cada dos semanas. "Esto es lo mejor que me ha pasado. Ahora tengo masajes semanales y se los recomiendo a todas las mujeres solas -especialmente si no tienes un amante fijo-. El masaje reduce el estrés, pero lo más importante es el tacto; el contacto con el cuerpo es lo que hace que aceptes tu pecho de la forma que es. El/la masajista lo ha visto antes. Tienes a un ser humano mirándote sin repulsión, sin siquiera parecer afectado. Te hace sentir que el tener un pecho plano no es el fin del mundo".

Tu pareja puede tratar de iniciar las relaciones sexuales para tratar de probar que él o ella te encuentra atractiva; o puede reprimirse por miedo a causarte molestia o dolor. Puedes encontrar difícil relajarte y sentirte "sexy" si tienes timidez por tu pecho. Es importante hablar de tus sentimientos o miedos acerca de la sexualidad con tu pareja. El establecer una buena comunicación de antemano, te ayudará a evitar malentendidos, y dará oportunidad para hacer preguntas y hablar de preocupaciones, especialmente durante las relaciones sexuales, tan pronto como surjan.

Continúa comunicándote durante las relaciones sexuales. Dile a tu pareja si te sientes bien, o qué es lo que te causa dolor o molestia. Guíale a él o ella para que te ayude a aceptar los cambios en tu cuerpo. Puedes sentir alivio al tener a tu pareja besando o acariciando tu cicatriz o la parte alterada de tu pecho. El mostrar ternura física o emocional por un área donde has sentido dolor, o la sientes vulnerable, puede crear un lazo de confianza que profundiza e intensifica la intimidad sexual.

*"Yo compré un camisón ajustable tejido de algodón con tirantes en los hombros. Era muy cómodo...Una gran forma de presentar mi cuerpo cambiado. Después de unas lágrimas (al sentir la pérdida de mi mama) estuve en condiciones de quitarme el camisón y sentirme a gusto."*

*"Al principio yo me preguntaba si podría sentirme como la misma persona después de haber perdido mi mama. Ahora yo estoy maravillada y a gusto de ver que la pérdida ha hecho muy poca diferencia...Me siento tan femenina como me sentía antes de la cirugía; de alguna manera, tengo menos miedo de perder mi feminidad porque me he dado cuenta que la feminidad y atracción sexual están mucho más en la mente que en el cuerpo."*

Para algunas parejas, el adaptarse a cambios en la intimidad puede ser tenso. En algunas ocasiones, problemas que no se resolvieron anteriormente, reaparecerán, haciendo la experiencia del cáncer más dolorosa. Si enfrentaras problemas para reiniciar las relaciones sexuales, busca ayuda de una psicóloga o anima charlas sobre este tema en tus grupos de apoyo. Si tu médico no piensa que este es un problema serio, busca otro que quiera escuchar tus preocupaciones y ayudarte a encontrar soluciones. La gente que sugiera que deberías de estar contenta por estar viva y que preocuparte por tener o no tener orgasmos, no te será de ninguna ayuda. Tendrás que pensar en que tu vida podría acortarse por el cáncer y que tu deseo de vivir una vida plena y placentera tiene más significado que nunca. ¡No pares hasta que encuentres lo que deseas!

## VI. EMBARAZO

El ser diagnosticada con una enfermedad que amenaza la vida, interrumpe el ciclo normal de vida, especialmente para las mujeres jóvenes. Puedes de momento sentirte transportada en el tiempo: enfrentando preocupaciones que normalmente aparecen en la gente mayor, antes de haber disfrutado completamente la edad adulta joven. Si quieres tener hijos, puedes preocuparte de que el cáncer, o su tratamiento pueda alterar tus sueños y tus planes.

En el pasado, en forma rutinaria, los médicos advertían a las mujeres con cáncer de mama que no podían embarazarse. Como el cuerpo produce más estrógenos durante el embarazo y los estrógenos estimulan el crecimiento de algunos tumores, muchos doctores creen que el embarazo aumenta el riesgo de recurrencia.

De hecho, no es claro que el embarazo durante y después del diagnóstico y tratamiento de cáncer de mama aumente el riesgo de recurrencia. No hay estudios hasta la fecha que indiquen con certeza que el embarazo aumenta la posibilidad de una recurrencia de la enfermedad.

Como las posibilidades de recurrencia son mayores durante los primeros dos años después del diagnóstico inicial de cáncer de mama, algunos médicos piden a las mujeres que esperen de dos a cinco años para embarazarse después de haber sido diagnosticadas con cáncer. Los médicos pueden estar preocupados de la habilidad de una mujer para cuidar a un bebé si es que tiene una recurrencia, o acerca del futuro del bebé en caso de que la madre muera de cáncer. Al mismo tiempo, generalmente éstas son las preocupaciones de la mujer y su familia.

*"Para mí no hubo mayor prueba de que yo estuviera curada y completa. El embarazo es una afirmación de vida: el saber que algo está creciendo dentro de ti y que no te está matando, sino que es saludable y fuerte. Las células se dividen, cambian, se vuelven cancerosas. O las células se dividen y se convierten en un embrión."*

– Nora Frenkel de *"Question of Life"* *The New York Times Magazine*, Mayo de 1992

Un tratamiento anterior para cáncer de mama, incluyendo cirugía, radiación, quimioterapia y hormonoterapia, no afecta la salud de un bebé. Los niños nacidos de madres con cáncer de mama crecen y se desarrollan normalmente. El cáncer no puede pasar de una madre a su hijo/a durante el embarazo o la lactancia. Sin embargo, la mayoría de los médicos recomiendan que las mujeres no tomen tamoxifen si planean embarazarse porque el tamoxifen puede afectar la habilidad de una mujer para concebir o puede afectar adversamente un embarazo.

Las hijas de mujeres que han tenido cáncer de mama tienen un riesgo más alto de desarrollar la enfermedad que otras mujeres, pero el factor genético es sólo un contribuyente, la mayoría de las circunstancias en cáncer de mama no son hereditarias. Las hijas de mujeres con cáncer de mama, al igual que cualquier mujer joven, deben aprender cómo cuidar de sus mamas, incluyendo el autoexamen para la detección temprana de la enfermedad.

Todas las mujeres que esperan un bebé enfrentan miedos que no siempre pueden ser ciertos para sus hijos: miedos que son mayores para una mujer que ha tenido una enfermedad que pone en peligro la vida. El hablar con familiares y amigos antes de tener un bebé te asegurará el apoyo constante que necesitarás al convertirte en madre, independientemente de lo que pase. El asegurarse que otros adultos responsables y cariñosos estén envueltos en el cuidado del niño(a), y comprometidos en su futuro, te ayudará a resolver algunos de los miedos que puedas tener de dejar a tu hijo sin madre. Habla con otras madres que hayan tenido cáncer del seno. Su experiencia puede darte guía y confianza para tomar tus decisiones y hacer planes para el futuro.

Más frecuentemente, las mujeres están decidiendo acerca del embarazo basadas en su propio juicio de los riesgos y recompensas. Cuando estés lista, busca literatura médica y consulta con uno o varios doctores, asegurándote de que respeten tu derecho a tomar tu propia decisión.

Renunciar al embarazo y a ser madre puede parecer una elección segura para una mujer que ha tenido cáncer de mama. Pero el ceder esta experiencia puede causarte una desilusión profunda y constante, y puede en realidad no ser la elección más saludable. Muchas mujeres con cáncer de mama se embarazan, tienen sus bebés, y se mantienen libres del cáncer por muchos años. Para las sobrevivientes del cáncer, el concebir y cuidar a un hijo(a) puede ser una celebración de la vida y un compromiso para el futuro.

## VII. DIETA, EJERCICIO Y MEDICINA TRADICIONAL

### Dieta

El rol de la dieta en el desarrollo del cáncer no ha sido claramente establecido. Sin embargo la mayoría de los estudios indican que una dieta alta en grasas aumenta el riesgo de desarrollar cáncer. La mayoría de los médicos recomiendan una dieta baja en grasas y alta en fibra, reduciendo la cantidad diaria de carne, azúcar, comidas procesadas, alcohol y cafeína en la dieta y aumentando la cantidad de granos enteros, verduras frescas y frutas.

Una dieta nutritiva es importante para mantener un sistema inmune resistente y una buena salud general. El comer alimentos que nutren tu cuerpo reforzará tu habilidad para lidiar con la enfermedad, la infección y el estrés, y aumentar tu autoestima. Cocinar y comer bien es una forma de tomar responsabilidad de tu salud y recordarte a ti misma que estás comprometida a cuidar de tu cuerpo.

Hay libros disponibles en la librería y tiendas de comida saludable que discuten la relación entre la dieta y la salud. Más y más, libros de cocina y restaurantes están disponibles para gente que quiere tener comidas bajas en grasas, volverse vegetariana o seguir una dieta de comidas naturales.

Si decides hacer un cambio drástico en tu dieta, probablemente quieras investigar primero y consultar un nutricionista calificado u otro trabajador de la salud certificado.

El hacer cambios en la comida y otros hábitos de estilo de vida, toma tiempo, y puede requerir exploración y experimentación hasta que encuentres con lo que te sientas a gusto. Es todo un proceso. Sé paciente contigo misma. Pon metas razonables que estés en condiciones de alcanzar. El tratar de seguir un régimen que encuentres que consume demasiado de tu tiempo, costoso o rígido no puede acelerar tu meta de sentirte mejor.

### Ejercicio

El ejercicio es otra área de tu vida en donde puedes actuar o promover tu salud. El ejercicio regular te ayudará a sentirte mejor y retomar tu cuerpo, durante el tratamiento o después de él.

*"Hacer ejercicio es fantástico, pero tengo que aprender a no hacer de más...a crear algo bueno, para contrarrestar lo malo y relajar mi cuerpo."*

*"El ejercicio ha sido una parte importante para hacer amigos con mi nuevo cuerpo. Me ha ayudado a sentirme más segura de que puedo hacer todas las cosas que hacía antes de mi enfermedad."*

Elige una rutina de ejercicios que sea compatible con tus intereses y forma de vida. Estirarse por unos minutos durante la mañana, es gratis y toma muy poco tiempo. Puede ayudarte a sentirte flexible y vigorosa y hacer la diferencia en la forma en que comiences tu día. Andar en bicicleta, nadar, bailar, hacer yoga, aerobics o estudiar un arte marcial pueden traer a flote recursos internos de fuerza y energía, calmar tanto el espíritu como el cuerpo y generar entusiasmo por vivir.

Los ejercicios o actividades que ponen peso o presión sobre tus brazos cuando están hacia abajo pueden causar linfedema. Es mejor que evites levantar pesas o cualquier objeto pesado. Hacer ejercicios abdominales o con pesas en una posición donde tus brazos estén hacia arriba es mejor para ti.

Si desarrollas linfedema, un terapeuta físico puede tratar tu brazo con una manga neumática para estimular el flujo de líquido linfático en el área. Quizá también quieras encontrar alivio del linfedema y la tensión muscular o rigidez por medio de un masajista.

El ejercicio es para hacerte sentir bien y gozarlo. Si te aburre, o lo sientes más como castigo que como placer, encuentra una nueva rutina. Ayuda el hecho de que hagas ejercicio con una persona de tu agrado. Si te es difícil hacerlo sola, una clase o una caminata en grupo puede ser lo que necesitas.

Si quieres practicar en un club, busca uno en donde la atmósfera sea más amigable que competitiva. Los clubes deportivos, como cualquier otro lugar, son diferentes y puede haber uno específico con el que te sientas a gusto. Algunas mujeres se sienten cohibidas en los gimnasios, independientemente de que tengan o no cáncer de mama. Al principio quizá quieras cambiar tus ropas en un espacio privado. Cuando te sientas a gusto con tu cuerpo, otros lo harán también.

*"Ayudó a mi recuperación"*

*"Yo estaba siempre molestando a mi médico para que me dejara regresar a mi gimnasio para hacer ejercicios tan pronto como fuera posible. Finalmente estuve en condiciones de caminar todos los días. Yo creo que mi buena condición física y mi pronto regreso a hacer ejercicios realmente ayudaron a mi recuperación tanto física como emocional."*

## Medicina Tradicional

Mucha gente se beneficia de las prácticas de la medicina tradicional, tales como la homeopatía, acupuntura, medicina herbolaria, comida naturista o meditación. Si decides buscar alternativas para el cuidado de tu salud aparte de tu tratamiento primario, probablemente sea adecuado que avises a tu médico. Es sabio ver los métodos alternativos como complemento, pero no como un sustituto de la medicina científica. Los médicos que respetan la medicina alternativa darán bienvenida a tus esfuerzos para mejorar tu salud.

## VIII. MIEDO DE QUE EL CÁNCER REGRESE

Es común que las mujeres estén preocupadas y con miedo a la recurrencia durante dos o tres años después del diagnóstico de cáncer. Cada vez que tengas un dolor o malestar, o aparece un moretón, puedes preocuparte de que el cáncer ha regresado. Una visita al médico para un exámen de sangre o un mamograma puede también despertar tu ansiedad. Después de todo, tu cuerpo estuvo enfermo antes sin que lo sintieras, ¿Por qué no lo va a hacer de nuevo?

El vivir con esta incertidumbre es un reto. Conforme pasa el tiempo, las mujeres aceptan y viven con esta incertidumbre. Es una realidad que cada quien debe enfrentar: ninguna de nosotras sabemos cuánto tiempo estaremos aquí.

Una recurrencia no significa que tu cáncer es fatal. Con exámenes regulares, hay mucha posibilidad de que cualquier recurrencia sea detectada en una etapa temprana. Puedes sentir que no podrías soportar pasar otra vez por un segundo diagnóstico de cáncer de mama, o tener miedo de haber agotado el apoyo de tus familiares y amigos. Pero tanto tú como tus amigos y familiares, pueden estar mejor preparados para lidiar con una recurrencia que con el primer diagnóstico.

La Doctora Susan Love explica la posibilidad de una recurrencia de la siguiente manera: "En el cáncer de mama, a diferencia de otros cánceres, cinco años sin recurrencia no significa que estés curada. Debido a que generalmente es un cáncer de crecimiento lento, puede dispersarse a otra parte del cuerpo sin ser detectado por diez o hasta por veinte años. Sin embargo, entre más tiempo pase sin que la recurrencia se presente, la posibilidad de que aparezca es menor, y será más tratable en caso de que se presente. Por lo tanto, será sabio de tu parte pensar que el cáncer de mama, al igual que cualquier enfermedad crónica, como la hipertensión (presión alta), la diabetes o el asma, siempre estará en tu vida. También es bueno que recuerdes que al igual que con otras enfermedades crónicas es algo con lo que puedes vivir."

El dirigir la ansiedad acerca de la recurrencia en energía para tomar acción te ayudará a lidiar. Sigue un plan de consultas regulares con tu médico, mamografías y pruebas de sangre. El hacerse el autoexamen de las mamas es muy importante. Si sientes que estás muy ansiosa al realizar el autoexamen de las mamas, habla acerca de tus temores con tu médico. Puedes decidir visitar a tu médico más frecuentemente, y hacer que ella (él) te examine, cuando menos por un tiempo.

Si descubres un tumor, o sientes que hay algo sospechoso en tu mama, no dudes en hacerte un examen. Si tu médico te dice que esperes y observes ese algo sospechoso hasta tu siguiente mamograma, pero tu continúas sintiendote incómoda con eso, busca una segunda o una tercera opinión.

Algunas veces las mujeres se sienten impacientes, o tensas, de estar preocupadas con sus cuerpos. Puede ser que te encuentres preguntándote si vas a tener una recurrencia porque estás todo el tiempo bajo estrés o comiendo comidas pesadas. Es importante tener una idea equilibrada y clara de tu responsabilidad para mantener tu salud. Tu no puedes causarte cáncer, ni puedes causarte una recurrencia de cáncer, pero puedes tomar un rol muy importante en mejorar tu salud, porque un sistema inmune saludable puede destruir cierto número de células cancerosas. Para gente que ha tenido cáncer es importante mantener una buena salud general.

Algunos estudios preliminares indican que las mujeres con cáncer de mama avanzado que pertenecen a grupos de apoyo pueden vivir más que las mujeres que no participan en ninguno. Puede ser que no quieras unirse a un grupo de apoyo; pero puede ser que quieras desarrollar reglas claras para obtener apoyo constante que promueva tu bienestar. Esto puede ser cualquier grupo familiar, de amigos, o colegas que validen tus sentimientos y tu sentido de amor propio. El vivir cada día plenamente, aunque nadie te puede garantizar longevidad, aumentará tu calidad de vida.

*"Yo me dije a mí misma que si alguna vez tenía una recurrencia, todo acabaría. Pero cuando la tuve, lidié con ella. Ahora si pienso acerca de una recurrencia, sólo pienso que si sucede de nuevo, lidiaré con ella. No me voy a preocupar de eso porque necesito usar mi energía de otra manera. Siempre tendré miedo, pero he aprendido a vivir con él y a ponerlo en perspectiva. Incluso si no tuviera cáncer siempre tendría el miedo de morir. Me alivia el saber que me estoy ajustando a mi miedo y estoy aceptándolo."*

## IX. SEGURO MÉDICO Y EMPLEO

### Seguro Médico

El lidiar con las cuentas médicas y los procedimientos de los seguros médicos puede ser una seria y constante fuente de estrés durante y después del tratamiento. El tener un buen entendimiento de las regulaciones, y conciencia de tu derecho a obtener la cobertura prometida, te ayudará a lidiar efectivamente.

Debes estar informada tanto de la cobertura de tu seguro médico, como de los requisitos para obtener todos los beneficios al máximo. Entérate, por ejemplo, si tu póliza cubre el costo para obtener una segunda opinión, o si requiere que tengas una segunda opinión para cubrir tus gastos.

Asegúrate de que no te cobren inadecuadamente por los procedimientos o por el tiempo en que se realizaron los procedimientos. Investiga cualquier discrepancia entre lo que tu póliza está supuesta a pagar y lo que la compañía aseguradora ofrece pagar, algunas veces lo ponen como "interpretación de la póliza". Si desafías las decisiones de la compañía, probablemente te refieran a la oficina de "quejas". Si no estás satisfecha con la información que te den, pide hablar con el supervisor. También puedes hablar con el director médico. Una compañía aseguradora es un negocio comprometido con sus propios intereses. Tu debes de preocuparte solamente en representar los tuyos.

La mayoría de las pólizas en los seguros médicos cubren los costos con ciertos límites: honorarios de médicos u hospitales que ellos consideran "razonables y usuales". Si los honorarios de tu médico son más altos, quizá quieras hacérselo notar. Algunos médicos disminuirán su pago o "perdonarán" la cantidad adicional que de otra manera tendrías que pagar. Si tu médico accede a hacer esto, pero tu recibes una cuenta con el pago regular, no te alarmes. La oficina de cobranza puede no estar al tanto de los acuerdos hechos, y tú necesitarás hacer una llamada para enterarles.

Si necesitas ayuda con un proceso de cobro, llama al Departamento de Seguros Médicos de tu estado. En el caso de un desacuerdo o disputa entre tu compañía aseguradora y tú, el Departamento de Seguros Médicos puede decirte si hay alguna ley en el estado que sea aplicable a tu caso.

*"Yo tuve una intensa conversación con la oficina de cobranzas de un hospital que envió una cuenta por una mastectomía en lugar de la extracción de un tumor. ¿Está segura que no tuvo una mastectomía?, la mujer me preguntó. ¿Cómo podría equivocarme? Le pregunté si quería que me revisara de nuevo para saber si mi mama estaba todavía ahí."*

Algunos hospitales emplean a pacientes como "representantes", que abogan por los derechos de otros pacientes en caso de una disputa con la compañía aseguradora. Si el hospital donde eres tratada tiene un representante de los pacientes, ella o él puede llamar a tu compañía aseguradora para exigirle o negociar una determinación.

Si no puedes leer inglés, lleva tu paquete de seguro médico a un trabajador social y pídele que lo lea para tí y te explique la póliza, los procedimientos y si lo que te están cubriendo es lo especificado. Si tienes que llamar a tu seguro médico por algún reclamo o aclaración y no puedes hacerlo porque no hablas el inglés suficiente, no te expongas, pide a un trabajador social que llame por ti; tú puedes estar en la oficina con ella (él) para que puedas contestar preguntas y expresar tus desacuerdos a través del trabajador social.

## Empleo

Encontrarás que las condiciones de los seguros médicos juegan un papel muy importante en tus opciones de empleo. Muchas mujeres que han tenido cáncer, expresan su frustración acerca de la imposibilidad de buscar nuevos trabajos porque muchas compañías aseguradoras no toman personas con "condición pre-existente". Esto puede ser principalmente frustrante en el momento en que estás tratando de explorar nuevas áreas en tu vida. A pesar de que la discriminación contra personas con cáncer es ilegal, puedes encontrar difícil informar a tu posible empleador, acerca de tu historial médico.

Los derechos de gente con cáncer, que se describen en seguida, están amparados por el Acta para Americanos con Incapacidades:

- Un empleador no puede pedir ningún exámen o historial médico antes de emplear a alguien, ya sea a través de la entrevista o en la solicitud de trabajo.
- Después de que un trabajo haya sido ofrecido, un empleador puede hacer preguntas acerca de la salud, o pedir un examen médico, si es un procedimiento de rutina para todos los empleados. El ofrecimiento de trabajo no puede negarse como resultado de una investigación médica, a menos que el problema pueda interferir con la habilidad del empleado para realizar el trabajo.
- Un empleador debe proveer también "arreglos razonables" para las limitaciones físicas o necesidades del empleado, tales como modificar el horario de trabajo o permitir ausencias sin pago, cuando el trabajador necesita tratamientos. Estas obligaciones sin embargo, deben de estar balanceadas con las necesidades del empleador de conducir su negocio.

Para tener más información acerca de tus derechos y las responsabilidades de los empleadores, o para reportar cualquier problema o discriminación que hayas experimentado, llama a tu oficina de la Coalición Local de Oportunidades de Empleo (EEOC).

## X. HABLAR COMO SOBREVIVIENTE DE CÁNCER DE MAMA

Al retomar tu fuerza y reafirmarte en el mundo, puedes encontrar que la experiencia de cáncer de mama incita un deseo de hacer algo. Hay más de un millón y medio de mujeres sobrevivientes de cáncer de mama en Estados Unidos. El convertirte en líder de un grupo de apoyo, hablar en público, entrenar a otras mujeres en autoexamen de las mamas u organizar la comunidad y buscar a otras sobrevivientes de cáncer, da a muchas mujeres la fuerza de sentirse parte de un grupo de personas que viven con cáncer de mama y trabajan para terminar con la enfermedad.

Hay muchas cosas que puedes hacer para ayudar a aquellos que han sido tocados por el cáncer de mama. Ayudar a que pasen legislaciones que protejan a las pacientes, su confidencialidad, y su calidad de vida; ayudar económicamente a organizaciones que trabajan para ayudar a las pacientes; hablar de la enfermedad con tus familiares y amigos, y animarles a que aprendan sobre la detección temprana, son sólo algunas formas de ayudar a disminuir el impacto del cáncer de mama con la esperanza de que el camino sea más fácil para aquellas y aquellos que tengan que pasar por él.

Recuerda: no estás sola.

*"Ayudar a otras mujeres a lidiar con cáncer de mama me da la sensación de que estoy luchando contra el cáncer. El poder asegurar a otras mujeres que ellas pueden enfrentar la enfermedad, me ha ayudado a enfrentar la mía."*

*Estoy muy bien*  
*"Yo rehusé esconder este tema. Tuve cáncer de mama. No fue mi culpa. Espero que al hablar abiertamente de ello pueda ayudar a otras mujeres. -¡Véanme: yo me estoy recuperando!"*



# Misión

La misión de Y-ME National Breast Cancer Organization es asegurar a través de información, educación, y apoyo que nadie enfrente el cáncer de mama sola o solo.



212 W. Van Buren Street, Suite 500  
Chicago, IL 60607

Línea de apoyo de 24 horas  
1-800-986-9505 (español)  
1-800-221-2141 (inglés)\*

\*Disponible en casi 150 idiomas.