

Quando el diagnóstico es cáncer – generalidades

¿Quién desarrolla cáncer de seno?

Cualquier persona que haya tenido cáncer recuerda lo que sintió cuando oyó el diagnóstico por primera vez. Usted puede sentirse con rabia, con temor, defraudada, abrumada e insegura en cuanto al futuro. Pero con el tiempo usted aprenderá que puede tomar el control de su vida. Su equipo médico, su familia y sus amigos (quienes sobreviven con usted) pueden ayudarla durante este proceso. A continuación le explicamos cómo:

Paso 1: Planear su jornada

Su doctor revisó su informe patológico e hizo un diagnóstico de cáncer de seno. El mismo reporte se usará para determinar su pronóstico (el resultado esperado) y sugerir un curso de tratamiento. El elaborar este plan es el primer paso en el proceso de curación.

Usted puede obtener copias de todos sus informes médicos, incluyendo su informe patológico. Quizás usted quiere ver estos informes con su doctor para que él o ella le traduzca la información técnica. Sus informes médicos también le serán útiles en caso de que solicite una segunda opinión. Esto la ayudará a convertirse en una consumidora y paciente más informada. Después de todo, *usted* es quien finalmente toma las decisiones sobre lo que es mejor para usted.

Paso 2: Tomar las decisiones sobre el tratamiento

Actualmente los doctores tienen muchas opciones de tratamiento que ofrecerle. Hay dos tipos principales de tratamientos contra el cáncer de seno: *local* y *sistémico*. El tratamiento local incluye procedimientos que involucran solamente el seno y el tejido circundante. Estos incluyen la cirugía y la radioterapia. Las cirugías pueden ser de conservación del seno (lumpectomía) y la extracción de los ganglios linfáticos axilares (de la axila), o puede quitar el seno (mastectomía).



Quienes sobreviven con usted (su familia y sus amigos) pueden ayudarla durante este proceso de padecer cáncer de seno.

El tratamiento sistémico alcanza las células cancerosas que están en todo el cuerpo. Incluye tratamientos tales como la quimioterapia, la terapia hormonal y la terapia biológica. Con frecuencia, los tratamientos sistémicos y locales se usan en conjunto para poder ofrecer la mejor probabilidad de recuperación.

Para las mujeres que se han hecho una mastectomía, otra opción es la reconstrucción del seno. Esta cirugía puede hacerse al mismo tiempo que la mastectomía o posteriormente. El hacerse la cirugía reconstructiva ayuda a algunas mujeres a sentirse bien sobre sí mismas y por consiguiente su salud emocional mejora. Asegúrese de hablar con sus doctores, sus familiares y otras personas que ya hayan tenido este procedimiento antes de tomar su decisión final.

Su doctor puede sugerirle diferentes opciones de tratamiento con base a su tipo de cáncer. Considere cuidadosamente cada opción. No se apresure a tomar una decisión si usted aún no está segura. Haga preguntas. Discuta sus inquietudes. Considere sus prioridades. Entre más información tenga mayor es la probabilidad de tomar una decisión informada.

Paso 3: Saber qué puede esperar

Una vez que haya tomado la decisión sobre su tratamiento, pero antes de que éste comience, averigüe qué puede esperar que ocurra durante el tratamiento. Por ejemplo, antes de la cirugía posiblemente le harán exámenes de sangre y una radiografía del tórax. Así mismo, la mayoría de los tratamientos tienen algunos efectos secundarios. Para cada tratamiento que su doctor recomiende, pregunte cuáles son los efectos secundarios más comunes, cuánto van a durar y qué puede hacerse para prevenir o tratar estos efectos secundarios. Actualmente hay muchos medicamentos disponibles que pueden ayudar. Recuerde que la mayoría de éstos desaparecen después de que el tratamiento termine. Pregunte a su doctor acerca de qué puede esperar.

Paso 4: Cómo enfrentar el tratamiento

Dependiendo del tipo, el tratamiento puede durar de varios meses a 5 años (la terapia hormonal). Durante este período, su equipo médico la mantendrá ocupada con visitas al doctor, exámenes, medicamentos y pruebas de laboratorio. Recuerde dedicar tiempo para cuidarse a sí misma durante el tratamiento. Coma bien, manténgase físicamente activa y duerma suficiente. Únase a un grupo de apoyo para hablar con otras personas que estén pasando por el mismo tratamiento que usted. Hay un programa llamado Look Good...Feel BetterSM que enseña técnicas de belleza para aquellas mujeres en tratamiento contra el cáncer. Comuníquese con la American Cancer Society para obtener más información sobre este programa.

Es posible que durante el tratamiento sienta dolor, pero éste puede ser tratado. Existen muchas medicinas para ayudarla a disminuir el dolor. Es importante que hable con su doctor sobre cualquier tipo de dolor que sienta, dónde lo siente, qué la ayuda a aliviar el dolor y cómo se ha sentido con la medicina para el dolor que está tomando actualmente.

Un efecto secundario común de la quimioterapia son las náuseas. Sin embargo, actualmente las náuseas y el vómito pueden tratarse con éxito mediante medicinas llamadas antieméticas. Algunas veces estas medicinas se dan antes de que comience la quimioterapia para evitar totalmente las náuseas. Hable con su doctor si usted tiene alguna pregunta o inquietud sobre las náuseas.

El cansancio relacionado con el cáncer varía de persona a persona. El discutir los síntomas con su doctor es el primer paso para aliviar el cansancio. Su doctor puede sugerirle que mantenga un registro diario del cansancio, que planee sus actividades cuando sus niveles de energía estén más altos, que tome siestas cortas y descansos, que haga ejercicio aeróbico para prevenir el cansancio y que coma pequeñas comidas o meriendas durante el día. Un grupo de apoyo también puede ser útil durante este período.

Después de que su tratamiento finalice, enfoque sus energías en el inicio de su curación física, emocional y espiritual. Cumpla todas sus citas médicas de seguimiento y mantenga un diálogo con su doctor.

Recursos

Muchos hospitales grandes tienen o pueden referirla a grupos de apoyo existentes en su área. O bien, usted puede comunicarse con las siguientes organizaciones para más información:

Susan G. Komen for the Cure®
1-877-465-6636, www.komen.org

American Cancer Society
1-800-227-2345, www.cancer.org

Breast Cancer™ Network of Strength
1-800-221-2141 (inglés) o bien,
1-800-986-9505 (en español)
www.networkofstrength.org

Cancer Care®
1-800-813-4773, www.cancercare.org

National Cancer Institute's Cancer Information Service
1-800-422-6237, www.cancer.gov

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Tomar las decisiones sobre el tratamiento
- Al hablar con su doctor
- Opciones de tratamiento - generalidades