

## Cómo enfrentar el diagnóstico de cáncer

### Cómo enfrentar el cáncer de seno

Un diagnóstico de cáncer de seno puede causar una amplia variedad de emociones que van de la negación a la culpa, del desamparo a la ansiedad y el miedo. Éste es un período estresante. Por esto es muy útil crear una sólida red de apoyo con familiares y amigos y dedicar tiempo para compartir sus sentimientos con otras personas.

Las personas que sobreviven con usted son su familia, amigos, proveedores de atención de salud o colegas; todos ellos están presentes para dar apoyo desde la etapa del diagnóstico, el tratamiento y las etapas posteriores. El apoyo que reciba de las personas que sobreviven con usted puede ayudarla a superar esta etapa difícil.

Dedique tiempo para compartir sus sentimientos con otras personas. Ellos pueden ayudarla escuchando sus preocupaciones, compartiendo sus experiencias y colaborando con usted al tomar las decisiones sobre su tratamiento. Ellos también pueden ayudarla a conseguir información sobre el cáncer de seno e incluso compartir algunas de sus responsabilidades diarias. Muchas personas también encuentran fuerza en su fe y espiritualidad.

Un trabajador social o un consejero también puede ayudarla. Ellos pueden enseñarle maneras importantes para manejar su situación con el cáncer de seno y cómo enfrentar todas las cosas que ha venido sintiendo.

Finalmente, una de las cosas más importantes que usted puede hacer es hablar con su doctor. El dedicar tiempo para hablar honestamente con su doctor le ayudará a adquirir confianza y seguridad, lo que también les ayudará a trabajar en equipo para tomar decisiones importantes sobre su tratamiento en el futuro.



### ¿Siente que ha perdido el control?

Cuando le comunican que tiene cáncer de seno, es posible que sienta que ha perdido el control de su vida. Tal vez también se sienta abrumada con todas las decisiones que tiene que tomar. Estos sentimientos son normales, pero no permita que le impidan actuar. Primero, aprenda sobre el cáncer de seno a su propio ritmo. Consiga información sobre los estudios clínicos, las opciones de tratamiento y los efectos secundarios. Recuerde, los doctores pueden hacerle recomendaciones pero la decisión la debe tomar usted en conjunto con su doctor.

El conocer lo que usted puede esperar es otra manera de sentirse en control de la situación. El mantener una rutina tan normal como sea posible también la puede ayudar. Sin embargo, tenga paciencia. El enfrentar el cáncer requiere una manifestación de emoción, un espíritu de lucha y apoyo.

## El lado positivo

El tener cáncer de seno puede sentirse como la peor cosa que haya podido sucederle alguna vez. Pero hay algunas cosas positivas que usted puede sacar de la experiencia. Muchas personas dicen que sobrevivir el cáncer de seno les ha dado una apreciación renovada por la vida y por su red de apoyo social. Otras han hecho amistades nuevas, revitalizado las antiguas y han descubierto una fuerza interior que no sabían que tenían. Esto ha hecho que muchas personas quieran ayudar a otras pacientes a enfrentar el cáncer de seno. Si está interesada, usted puede ayudar a educar y brindar apoyo a otras personas afectadas por el cáncer de seno. Comuníquese con una organización como Susan G. Komen for the Cure® o con su hospital local para saber cómo puede usted ayudar.

## Cómo lidiar con el tratamiento

El propósito de todo tratamiento para el cáncer de seno es ofrecer la mejor probabilidad de recuperación posible.

Pero aún los mejores tratamientos tienen efectos secundarios. Algunos de los más comunes incluyen la fatiga, la pérdida del cabello y la movilidad limitada del brazo. Sin embargo, cada persona experimenta de manera diferente los efectos secundarios. Los cambios en la apariencia física frecuentemente originan un cambio de la imagen corporal, lo cual puede generar estrés y ansiedad. El tener una mastectomía también puede ser difícil; hay opciones de cirugía reconstructiva y prótesis diseñadas para ayudarla a restaurar su imagen corporal.

El programa *Reach to Recovery* patrocinado por la American Cancer Society, da apoyo a las pacientes con cáncer de seno ofrecido directamente por otras sobrevivientes de cáncer de seno. El programa *Look Good...Feel Better*® ayuda a las personas que están recibiendo quimioterapia o radioterapia ofreciéndoles consejos de belleza y suministros para mejorar su apariencia y su autoimagen durante el tratamiento.

Durante el tratamiento, usted puede necesitar ayuda con las tareas diarias y con asuntos de casa que tenga que hacer. No tenga temor de pedir ayuda. Pida ayuda con las compras de alimentos y el cuidado de los niños. Puede ser que también necesite a alguien que la lleve a la cita con su doctor. El expresarse específicamente sobre lo que necesita aumentará las probabilidades de conseguir la ayuda que necesita.

## Recursos

### Organizaciones

Susan G. Komen for the Cure® — para obtener información y apoyo, llame a la línea de ayuda para el cuidado de los senos (Komen Breast Care Helpline), disponible en inglés y en español.  
1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN)  
[www.komen.org](http://www.komen.org)

American Cancer Society — para obtener información sobre los programas de Reach to Recovery y *Look Good...Feel Better*®  
1-800-227-2345 (1-800-ACS-2345)  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

CancerCare® — ofrece servicios de apoyo gratuitos a cualquier persona afectada por el cáncer.  
1-800-813-4637 (1-800-813-HOPE)  
[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

### Panfletos

*¿Qué me está sucediendo? Cómo enfrentar y vivir con el cáncer de seno*, por Susan G. Komen for the Cure®. 2010. 1-877 465-6636 (1-877-GO KOMEN)  
[www.ShopKomen.com](http://www.ShopKomen.com)

*Preguntas para el médico*, por Susan G. Komen for the Cure®. 2009.  
1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN)  
[www.komen.org/questions](http://www.komen.org/questions)

### Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Recursos para la salud de los senos
- La quimioterapia y los efectos secundarios
- Conseguir el apoyo que necesita
- La radioterapia y los efectos secundarios
- Al hablar con su doctor