

## Cómo obtener apoyo después del diagnóstico de cáncer de seno

### ¿Qué va a pasar ahora?

Cualquier persona que alguna vez haya tenido cáncer de seno sabe lo que se siente escuchar “usted tiene cáncer.” Posiblemente sienta temor, rabia, agobio o inseguridad en cuanto al futuro. Estos sentimientos son normales, pero no permita que le impidan actuar.

Infórmese sobre el cáncer de seno. Obtenga información sobre las opciones de tratamiento, los efectos secundarios y los estudios clínicos. Los doctores pueden presentar opciones, pero usted tomará la decisión final.

El saber qué se puede esperar puede ayudarle. Lidiar con el cáncer de seno requiere de tiempo, aceptación y de un espíritu de lucha y apoyo.

### Tipos de apoyo

Hay tres tipos principales de apoyo: informativo, emocional y práctico. Los sobrevivientes pueden necesitar diferentes tipos de apoyo en diferentes momentos. Su equipo médico, su familia y sus amigos (quienes sobreviven con usted) pueden ayudar de muchas maneras. Sea claro con respecto a sus necesidades.

El **apoyo informativo** incluye indagar los hechos acerca del tipo de cáncer de seno o de las opciones de tratamiento o bien, hablar por usted con otras personas que hayan tenido cáncer de seno. Por ejemplo, la línea de Susan G. Komen para el cuidado de los senos 1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN) ofrece servicios de apoyo gratuitos a toda persona que tenga preguntas o inquietudes sobre el cáncer de seno.

Una trabajadora social o un consejero pueden asistir en una gran variedad de asuntos, incluyendo las preocupaciones económicas.

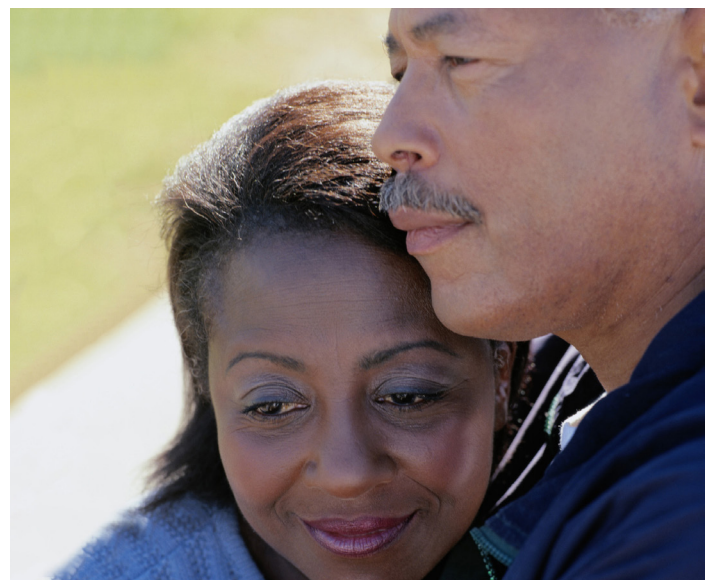
Hable abiertamente con su doctor. Esto le ayudará a tener seguridad y confianza para colaborar en equipo y tomar decisiones clave de tratamiento.

El **apoyo emocional** puede incluir que le escuchen, le den un abrazo o simplemente estar ahí con usted cuando necesita un amigo.

El **apoyo práctico** puede incluir llevarle a sus citas, preparar la comida o hacer la limpieza.

### Beneficios del apoyo

- Reducción de ansiedad y angustia psicológica
- Reducción de depresión y sentimientos de dolor
- Mejora del estado de ánimo y /o autoimagen
- Mejora de la capacidad para enfrentar la situación
- Mejora en el sentido de control



## Por qué necesita apoyo

*Cada uno de nosotros es un ángel con una sola ala. Y sólo podemos volar si nos abrazamos el uno al otro.*  
~ Luciano de Crescenzo

Nadie debe enfrentar el cáncer de seno solo. Obtener apoyo es importante para su bienestar y puede ayudarle a enfrentar la situación. Procure rodearse de personas que se interesan por usted. Puede ser difícil pedir ayuda, aún cuando realmente la necesita. Sus amistades y sus familiares desean ayudarle.

## ¿Debería de unirse a un grupo de apoyo?

Los grupos de apoyo son una buena fuente. Pueden variar en el enfoque que presentan. Algunos grupos ofrecen principalmente información e instrucción, mientras que otros se enfocan en brindar apoyo emocional. Algunos grupos son guiados por profesionales, mientras que otros son más informales y se presentan en iglesias o en hogares.

Si decide unirse a un grupo de apoyo, busque uno que sea el más adecuado para usted. Hay grupos para personas en diferentes etapas de la enfermedad o de recuperación, y algunos son dirigidos por sobrevivientes de cáncer de seno. Los grupos de apoyo son un compromiso de tiempo y energía, además la mayoría de participantes consideran que valen la pena.

Si a usted no le gusta la idea de compartir sus pensamientos o sentimientos ante un grupo de apoyo, se puede sentir más cómoda hablando con un compañero(a) o amigo(a) cercano(a). Un grupo de apoyo vía Internet quizá también sea una opción.

CancerCare® ofrece grupos de apoyo vía Internet para personas con cáncer, así como para sus parejas y familiares. Los tableros de mensajes de Komen ofrecen foros en línea para sobrevivientes de cáncer de seno en donde pueden compartir sus experiencias, consejos y apoyo.

## El lado positivo

El tener cáncer de seno puede sentirse como la peor cosa que le ha sucedido. Sin embargo, hay algunas cosas buenas que puede resultar de la experiencia. Muchas personas dicen que el cáncer de seno les ha dado una renovada apreciación por la vida. Otras han hecho amistades nuevas, revitalizado las antiguas y han descubierto una fuerza interior que no sabían que tenían. Quizá pueda decidir ayudar a otras personas afectadas por el cáncer también. Comuníquese con el afiliado local de Susan G. Komen o bien, o con su hospital local para saber cómo puede usted ayudar.

## Recursos

Susan G. Komen®  
1-877-GO KOMEN (1-877-465-6636)  
[www.komen.org](http://www.komen.org)

American Cancer Society  
1-800-ACS-2345  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

CancerCare®  
1-800-813-HOPE  
[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

## Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Cómo tomar decisiones sobre el tratamiento de cáncer de seno