



Un reto emocional

Ante el diagnóstico, hacer algo es la mejor forma de manejar la enfermedad. Lee, habla con los demás, escúchate a ti misma y respeta tus sentimientos.

No hagas caso de las estadísticas. No tienen mucho que ver con tu diagnóstico ni con tu pronóstico individual.

La fatiga, la depresión y los problemas de sueño pueden aparecer durante las terapias. Descansa. En unos meses tu energía y resistencia se recuperarán.

La pérdida del cabello puede ser la parte más traumática de la quimioterapia. Las opciones son variadas: raparte el pelo antes de que se caiga, comprarte una peluca o un gorro, aceptar la caída natural, etc.

El cambio repentino en tu cuerpo te puede hacer pasar de la fortaleza a la devastación emocional en un instante. La decisión que tomes al respecto estará bien tengas la edad que tengas. No debes someter tu decisión a la de otros.

Si te ves atrapada en sentimientos negativos, puedes compartirlos con tus seres queridos, amigos cercanos, hablar con un terapeuta, o participar en grupos de apoyo.

Comunicar lo que sientes a personas de confianza puede ser un alivio. Además, así ellos pueden saber mejor cómo ayudarte. Acepta sus limitaciones.

El cáncer puede sacar a flote problemas anteriores tanto propios como con otras personas. Con el cáncer vas a explorar las formas de mejorar tu salud y tu autoestima y, así, puede que cambies las cosas que crees que no deben seguir igual.

Dieta, ejercicio y medicina tradicional

El rol de la dieta en el desarrollo del cáncer no está claro, pero la mayoría de los médicos recomiendan una dieta baja en grasas y alta en fibra. Asimismo, es conveniente reducir la cantidad diaria de carne, el azúcar, las comidas procesadas, el alcohol y la cafeína y aumentar la cantidad de granos enteros, verduras frescas y frutas.

El ejercicio regular te ayudará a sentirte mejor y retomar tu cuerpo tanto durante el tratamiento como después de él. Hacer ejercicios abdominales o con pesas en una posición donde tus brazos estén hacia arriba es mejor para evitar linfedema.



Embarazo

No está demostrado que el embarazo durante y después del diagnóstico y tratamiento de cáncer de mama aumente el riesgo de recurrencia. Sin embargo, no es aconsejable quedarse embarazada ni tomar anticonceptivos durante las terapias.

Un tratamiento anterior para cáncer de mama no afecta a la salud del bebé. No obstante, la mayoría de los médicos recomiendan que las mujeres no tomen tamoxifeno si planean tener un hijo, ya que puede interferir en la habilidad para concebir o afectar adversamente al embarazo.

La mayoría de las circunstancias en cáncer de mama no son hereditarias. Para las supervivientes del cáncer, el concebir y cuidar a un hijo puede ser una celebración de la vida y un compromiso para el futuro.

Decálogo Cáncer de Mama y Calidad de Vida

1. ¡Actúa!
2. No hagas caso de las estadísticas
3. Tranquila, en unos meses recuperarás la energía
4. Perder el cabello puede ser lo más difícil de la quimioterapia
5. No tomes las decisiones sobre tu cuerpo en función de los demás
6. ¡Comunícate!
7. La mejor dieta es alta en fibra y baja en grasa
8. El ejercicio regular te hará sentir mejor
9. No está demostrado que el embarazo aumente el riesgo de recurrencia
10. Las terapias previas al embarazo no afectarán a tu bebé.

Recuerda: no estás sola



Financiado por



AMUCCAN

Asociación para la Ayuda a las Mujeres con Cáncer de Mama
Centro Cívico María Cristina
c/ General Dávila, 124
39007 Santander Cantabria
Teléfono: 942 225 354
www.amuccan.com

fecma

Federación Española de Cáncer de Mama
Centro Cívico María Cristina
c/ General Dávila, 124
39007 Santander. Cantabria

Apartado de Correos 2211
39080 Santander Cantabria
Tlf: 628 70 96 19
E-mail: info@fecma.org
www.fecma.org

Cáncer de Mama Calidad de vida

Es posible

