




The Susan G. Komen
Breast Cancer Foundation

¿Qué me está sucediendo?




Afrontando y viviendo
con el **cáncer del seno**



El diagnóstico del cáncer del seno puede ser muy duro tanto para la paciente como para sus seres queridos. El golpe que implica recibir el diagnóstico y la cantidad de información nueva que necesita comprender, pueden limitar la capacidad para pensar claramente. El presente folleto ofrece una idea general del cáncer del seno y de los diferentes tipos de tratamiento disponibles. Además, también hace referencia al aspecto emocional de afrontar la enfermedad.

El propósito del presente folleto es ayudarte a tomar el control de la situación, animándote a explorar y aceptar tus sentimientos. Aquí encontrarás ideas para hacerle frente a las etapas de diagnóstico, tratamiento y recuperación, así como información acerca de la manera en que puedes conseguir el apoyo de los demás. A lo largo del folleto, las palabras de mujeres como tú que han sido afectadas por el cáncer del seno te darán sugerencias para ayudarte a salir adelante y obtener el apoyo que necesitas.



Índice

Diagnóstico

Comprendiendo tus sentimientos	páginas	1-2
Maneras de afrontar la enfermedad	página	3

Apoyo

Obteniendo apoyo emocional	páginas	4-5
Consiguiendo la información que necesitas	páginas	6-7
Recordando quién eres	páginas	8-9
Pidiendo ayuda práctica	páginas	10-11

Tratamiento

Elección de los doctores	página	12
Creando una buena relación con tu doctor	página	13
Tomando decisiones sobre el tratamiento	página	14
Cirugía	página	15
Radioterapia, quimioterapia y terapia hormonal	página	16
Efectos secundarios	página	17

Afrontando la enfermedad físicamente

Cambios en tu apariencia	páginas	18-19
Tu cuerpo después de la cirugía	página	20
Elección de prótesis o cirugía reconstructiva	página	21
Intimidad	página	22

Afrontando la enfermedad emocionalmente

Tu vida después del cáncer del seno	página	23
Afrontando la reaparición de la enfermedad	página	24
Conociendo tus necesidades espirituales	página	25
Continuando con el proceso de recuperación	página	26
Compartiendo tu historia	página	27

Recursos

Preocupaciones sobre el trabajo	páginas	28-29
Pagando los servicios médicos	página	30
Buscando un grupo de apoyo	página	31
Organizaciones	página	32
Publicaciones	páginas	33-34

Comprendiendo tus sentimientos

Tan solo la palabra "cáncer" puede crear sentimientos intensos e inesperados. Es probable que sientas diferentes emociones desde el miedo, el enojo y la frustración hasta sentirte indefensa, deprimida y sin esperanza. Todas estas emociones son normales. Nadie puede decirte qué debes o no sentir, ni cambiar la forma como te sientes.

Conocer tus sentimientos y permitirte expresarlos hará que empieces a enfrentar la situación. Este es un momento para que te cuides y te concentres en tu recuperación emocional. ¿Cómo empezar? Toma tiempo para pensar o escribir tus pensamientos. Lee las siguientes preguntas e intenta responder a las que se apliquen a tu situación:

¿ Por qué estoy enojada? _____

¿Con quién estoy enojada? _____

¿Sobre qué temas no puedo pensar o hablar? _____

¿En qué situaciones siento miedo? _____

¿Cuándo pierdo el control de mi misma? _____

¿En qué situaciones se me hace difícil expresar mis sentimientos? _____

¿En que sentido me siento sola? _____

¿Cuándo me siento bien? _____



“Me quedé totalmente sorprendida. Nunca me imaginé que ese iba a ser el diagnóstico. No tenía ningún antecedente familiar. Yo tomaba vitaminas, hacía ejercicio y me alimentaba bastante bien. Estaba segura de que no iba a ser maligno. Supongo que era un sentimiento de negación. Yo pensé: ‘una vez que me saquen esta bolita seguiré con mi vida normal’. Me tomó mucho tiempo

aceptar que de alguna manera tenía cáncer del seno — a pesar de haber hecho todo bien”.

“Al principio de alguna manera mi sistema emocional se bloqueó. Seguí las instrucciones del doctor. Continué con mi rutina diaria, no hablaba mucho del tema y trataba de no pensar en ello. Hasta que un día sentí dolor de cabeza. En ese momento fue cuando me di cuenta de que nunca había llorado — entonces, lloré intensamente y por largo tiempo. Debí haber llorado por tres o cuatro días seguidos”.



“Estaba furiosa. Cómo era posible que esa enfermedad se hubiera atrevido a aparecer y arruinar mi maravillosa vida. Pero el enojo me ayudó a enfrentar la enfermedad — me educó — leí todo lo que pude encontrar acerca de la radioterapia y la quimioterapia”.

“Pensé que me iba a morir. Recuerdo que pensé, ‘Bueno, no necesitaré la ropa de verano que me acabo de comprar porque, para esa época ya no estaré aquí’. No estaba segura de poder superarlo. Pero cuando me despertaba día tras día y estaba viva, pensé que quizás existía una oportunidad para mí”.



Maneras de afrontar la enfermedad

Al **enfrentarte** con el cáncer del seno, podrás optar por buscar información, tratar de encontrar respuestas y planear soluciones. También podrás pedir ayuda a otras personas, tratar de expresar tus sentimientos, evitar hablar del tema, o negar que existe un problema. Todas estas reacciones son normales. En diferentes momentos, podrás tener la necesidad de adoptar alguna o varias de estas actitudes para hacerle frente a la enfermedad. Con el tiempo, el aceptar tu diagnóstico, buscar información, mantener una actitud optimista pero a la vez realista y confiar en que tus actos pueden tener un efecto positivo en tu vida, ayudarán a tu recuperación emocional. Otras mujeres han comprobado que esto es cierto.

Buscar información

“No entendía las palabras del doctor. El quería operarme al día siguiente. Le pregunté cuánto tiempo podía esperar para la operación. Me contestó tres semanas. Decidí esperar las tres semanas y leí varios libros. Fue cuando entendí lo que estaba sucediendo”.

Aprender a vivir con el diagnóstico de cáncer del seno

“Al principio sólo me dedicaba a trabajar el mayor número de horas posible. No era capaz ni de pensar en mi enfermedad. Me tomó mucho tiempo poder hablar sobre mi diagnóstico con otras personas aparte de mi doctor. Empecé a ir a las reuniones de un grupo de apoyo. Eso me cambió totalmente. Es muy útil poder hablar del tema con personas que también han sido afectadas por la enfermedad”.

Confiar en que tus actos pueden tener un efecto positivo en tu vida

“Desde el principio empecé a cuidarme mucho más que antes. Presté mucha atención a mi dieta. También les pedí a mis amigos que rezaran por mí. Fue de mucha utilidad convertirme en una persona más optimista. Me di cuenta de que había muchas cosas que yo podía hacer para ayudarme a mí misma”.

Obteniendo apoyo emocional

Tus familiares y amigos pueden ser una fuente de apoyo emocional. Para algunas mujeres es fácil pedir ayuda a sus familiares y amigos. Pero para otras encontrar las palabras apropiadas o la manera adecuada de pedir ayuda puede resultar difícil. Nuestros seres queridos siempre quieren ayudarnos, pero no siempre saben cómo hacerlo. ¿Cómo empezar a pedirles apoyo emocional? Comienza expresando en forma sincera tus pensamientos y emociones.

A continuación podrás encontrar algunas ideas:

- ◆ Sólo necesito que me escuches.
- ◆ Es difícil para mí mencionar la palabra cáncer o explicarte cómo me siento. Tengo miedo de molestarte al hablar del tema.
- ◆ Quiero que seas sincero(a) conmigo sobre tus pensamientos y sentimientos.
- ◆ Me gustaría que estuvieras aquí conmigo y tomaras mi mano.
- ◆ Siento que mi enfermedad nos convirtió en desconocidos y que me estoy alejando de ti. Me gustaría que encontráramos la manera de hablar.

“Cuando me encontré sola, lloré mucho. Estaba más preocupada por mí misma que por nadie más. No me importaba lo que pensaba mi marido. Pienso que eso fue un error. Sé que él quería estar a mi lado para ayudarme. Podría haber ayudado si hubiéramos compartido más nuestros sentimientos”



A veces el apoyo de personas desconocidas puede ayudar a la recuperación emocional — se trata, por ejemplo, de la clase de ayuda que puede obtenerse asistiendo a las reuniones de grupos de apoyo o buscando asesoría individualizada.

- ◆ **grupos de apoyo** — reunirse y hablar con personas que están haciendo frente a desafíos similares en la vida puede disminuir los sentimientos de soledad, miedo o aislamiento que puedes estar sintiendo. Los grupos de apoyo pueden ofrecerte información, estrategias para planear tu recuperación, un sentido de comunidad y la oportunidad de compartir tus sentimientos y experiencias con personas que entienden por lo que estás pasando. Si estás en busca de un grupo de apoyo, consulta la sección "Recursos" de este folleto.
- ◆ **asesoría individualizada** — la orientación de un psicólogo, psiquiatra, consejero, trabajador social o miembro de una institución religiosa puede ayudarte a enfrentar la situación y a reducir el riesgo de ansiedad o depresión. Tu doctor, enfermera o trabajador social puede darte una lista de consejeros especializados en cáncer.

“Realmente no podía contar con el apoyo de mi familia. Vivo sola y mis familiares más cercanos viven fuera del estado. Cuando estaba en el hospital, la trabajadora social me comentó acerca de un grupo de apoyo para mujeres con cáncer del seno. Empecé a asistir a las reuniones. Al principio no participaba demasiado, pero sólo el escuchar lo que otras mujeres decían me ayudó mucho”



Consiguiendo la información que necesitas

Al conseguir información podrás aprender más sobre el cáncer del seno, tomar decisiones bien informadas y recuperar cierto control sobre la situación.

A continuación evalúa tus conocimientos:

¿Verdadero o Falso?

1. El comprender las últimas técnicas médicas y los tratamientos relacionados con el cáncer del seno, así como sus efectos secundarios, es la responsabilidad de mi doctor y no mía.
2. No debo tratar de leer más información de la que puedo comprender. Puedo decidir lo que quiero leer y cuándo quiero hacerlo.
3. Mi doctor pensará que no confío en él si consulto a otro doctor para obtener una segunda opinión.

Respuestas

1. Falso. Indudablemente, tu doctor necesita conocer las últimas técnicas y tratamientos para el cáncer del seno, pero tú también. Mientras más conozcas acerca de los tratamientos específicos y sus efectos secundarios, mejor preparada te encontrarás para decidir junto con tu doctor el plan de tratamiento que debes seguir.
2. Verdadero. A veces, demasiada información puede ser agobiante y a veces alarmante. Tú conoces tus límites. Consulta sólo el material informativo que te haga sentir cómoda y no vayas más allá. Si tienes a tu disposición más información de la que puedes comprender, guárdala para más adelante.
3. Falso. Tu doctor no se ofenderá y hasta es posible que te proponga obtener una segunda opinión. Siempre es una buena idea obtener el consejo de otro doctor.



“Nunca dudé de las palabras de mi doctor ni tampoco busqué información acerca del cáncer del seno. Sencillamente, en aquellos tiempos las mujeres no hacían eso. Conocía a mi doctor y tenía plena confianza en él. Al mirar hacia el pasado pienso que me hubiera gustado no ser tan confiada. A veces dudo de las decisiones que yo misma tomé”.

“Le pregunté a mi marido por dónde debería empezar. El propuso ir al centro de información de cáncer del hospital. Allí encontramos una gran cantidad de información. Una vez que comprendí lo que estaba sucediendo, pude tomar buenas decisiones sobre mi tratamiento — entendía lo que me decía el doctor — me fue posible lograr cierto control sobre la situación”.



“Al principio tenía muy poca información. Por eso, hacía preguntas en todos los lugares a los que iba. No tenía una computadora, pero sí una tarjeta de acceso a la biblioteca. Saqué una gran cantidad de libros. Allí fue donde encontré los teléfonos de diferentes organizaciones nacionales relacionadas con el cáncer del seno tales como la Fundación Susan G. Komen Contra el Cáncer del Seno, el Instituto Nacional Contra el Cáncer y la Sociedad Americana Contra el Cáncer. Sin darme cuenta, había obtenido tanta información que no sabía que hacer con ella”.

“Una amiga recibió varios folletos informativos cuando fue a hacerse una mamografía. Ese fue el comienzo. Ella me los ofreció y los acepté — yo todavía estaba aturdida. Más tarde, obtuve información a través de una mujer de mi grupo de apoyo que estaba recibiendo quimioterapia. El aprender términos doctores y saber que una no está sola — que existen otras mujeres pasando por lo mismo — te ayuda a superar la situación”.



Recordando quién eres

El diagnóstico de cáncer del seno puede alterar la imagen que una mujer tiene de sí misma. Si sientes como si repentinamente otras personas te tratan de manera distinta porque tienes la enfermedad o que evitan estar contigo porque la situación las hace sentir incómodas, es posible que desees preguntarles qué les sucede. Seguramente, no podrás cambiar la manera en que otras personas se comportan contigo. Pero a veces puede tratarse sólo de un malentendido. Si te preocupa que el cáncer del seno cambie tu forma de ser o la manera en que te relacionas con los demás, considera intentar lo siguiente:

- En lo posible, continúa con tu rutina diaria. Toma un descanso cuando lo necesites, luego vuelve a tus tareas habituales.
- Ríete y diviértete con tus amigos. Reúnete para almorzar y conversar sobre temas distintos al cáncer del seno. Despeja tu mente leyendo una buena novela. Ve al cine.
- Recuérdales a tus familiares y amigos que tú puedes expresarte y tomar tus propias decisiones.
- Pídeles a las personas que te dan los servicios médicos que no se refieran a ti como “un paciente de cáncer” sino como una persona que está recibiendo atención médica para tratar el cáncer del seno.



“Yo continué trabajando mientras recibía quimioterapia. Soy enfermera y mi trabajo me da mucha satisfacción. En ese momento, era muy importante para mí seguir atendiendo a otras personas”.

“Me inscribí en un curso de cerámica. Así conocí nuevos amigos. Allí nadie sabía que tenía la enfermedad. Una vez a la semana podía reunirme con ellos y hablar de cualquier cosa menos de cáncer del seno. Era un gran escape para mí”.



“Nadie me tuvo lástima y eso fue maravilloso. Al principio mi familia me trataba con guantes de seda, pero eso no duró mucho tiempo. Cuando empecé a deprimirme, ellos no me lo permitieron”.

“Le pedí a mi marido que me asegurara que no me iba a dejar a causa de mi enfermedad. Creo que él se sorprendió de que yo pensara semejante cosa — pero la idea realmente sí me pasó por la mente”.



Pidiendo ayuda práctica

Es importante que continúes con tu rutina diaria y hagas todo lo que puedas por ti misma. Habrá momentos, sin embargo, en los que te sentirás demasiado cansada. Es posible que te sientas débil a causa de la enfermedad o agotada luego de una cirugía o como consecuencia de los efectos secundarios del tratamiento.

Piensa en las actividades que forman parte de tu rutina diaria. Haz una lista. Existen ciertas tareas que puedes dejar de lado y otras que no. Independientemente de cómo te sientas, la ropa sucia se acumulará, las cuentas deben pagarse y la casa debe limpiarse. Identifica las tareas que puede realizar otra persona. Quizás un familiar, un amigo, un vecino o un compañero de trabajo puede ayudarte. A veces lo único que se necesita es pedirla.

Recuerda que:

- ◆ Obtener ayuda de los demás no significa que te convertirás en una persona dependiente o incapaz.
- ◆ No eres una carga para los demás. Este es el momento para que se ocupen de ti y tú lo mereces.
- ◆ No todo será hecho como a ti te gusta. No le des importancia y descansa.
- ◆ Acepta la ayuda que te ofrecen. Pero no esperes que los demás hagan cosas que los incomodan.



“Cuando mi marido estuvo fuera por una semana después de mi operación, le pedí ayuda a mis amigos. Se trataba de cosas sencillas de las que yo todavía no me podía ocupar. Principalmente, se encargaban de comprarme comida. En una oportunidad uno de mis vecinos también lavó mi auto. Eso realmente me encantó”.

“En la época en que recibía el tratamiento de quimioterapia mis dos hijos eran adolescentes. Era necesario pedirles ayuda y yo lo hice. Preparamos un plan de cocina y limpieza. Ellos se turnaban para cumplir con las tareas. Por supuesto que se quejaban a veces. Hasta hoy día, no creo que ellos realmente comprenden la gran ayuda que me proporcionaron”.



“Mi marido me ayudó muchísimo — más de lo normal. Durante varios meses se encargó de la compra de alimentos y de la lavandería. También simplificamos varias tareas. Empezamos a cocinar en el microondas, y ocasionalmente, pedíamos comida hecha”.

“Me comuniqué con la trabajadora social del hospital y le dije que necesitaba ayuda. Ella me consiguió pases de taxi para ir y volver del hospital y también una empleada para que se ocupara de la limpieza de mi apartamento y cocinara para mí”.

Elección de los doctores

Idealmente, tu doctor debe ser alguien con quien puedas hablar, a quien puedas hacerle preguntas y en quien puedas confiar.

Es posible que tengas más de un doctor: un especialista en cáncer (oncólogo), un cirujano general, un especialista en radioterapia, y quizás, un especialista en cirugía reconstructiva. Debido a que tu tratamiento involucra a muchos especialistas, es importante que identifiques a uno de ellos como el líder del equipo. Ese líder deberá estar al tanto de todo tratamiento, técnica, medicamento y terapia complementaria que estés recibiendo.

Tómate el tiempo que necesites para pensar qué es lo que esperas de un doctor y luego haz una cita con los profesionales que consideres más de acuerdo con tus expectativas. A continuación encontrarás una lista de las cualidades importantes que todo doctor debe tener. Reflexiona acerca de ellas y tómate el tiempo para enumerar otras características que consideres importantes.

Disponibilidad

- Es uno de los doctores más recomendados dentro de su plan de seguro doctor.
- Sus horarios de atención y la ubicación del consultorio son convenientes.
- Le dedica tiempo a sus pacientes.

Credenciales y experiencia profesional

- Es un doctor especializado en oncología.
- Tiene años de experiencia en el tratamiento de mujeres con cáncer del seno.
- Ha sido recomendado por un colega doctor.

Cualidades personales

- Adopta una actitud agresiva para tratar el cáncer del seno
- Es fácil hablar con él.
- Es profesional y calmado.



Creando una buena relación con tu doctor

Tanto tú como tu doctor son responsables por el cuidado de tu salud. Tu doctor posee los conocimientos para diagnosticar y tratar tu enfermedad, pero tú eres la única que puede llevar a cabo el tratamiento según las recomendaciones del doctor. Por ello es necesario que trabajen juntos como un equipo. El cáncer del seno no es una enfermedad que pueda tratarse o curarse en un par de semanas. Por lo tanto, la relación con tu doctor será a largo plazo. Como en cualquier otra relación a largo plazo, son de gran importancia la comunicación clara y el entendimiento mutuo. La comunicación es de dos vías. Lleva a cabo los siguientes pasos para cumplir con tu parte en el proceso de comunicación con tu doctor y crear una buena relación doctor-paciente.

- Lleva lápiz y papel o una grabadora a las citas con tu doctor, para que puedas tomar notas.
- Lleva amigos o familiares contigo para que ellos puedan ayudarte a expresar tus necesidades.
- Sé sincera con tu doctor acerca de tus actividades, síntomas, reacciones al tratamiento y preocupaciones.
- Pídele a tu doctor que te explique cualquier término que no entiendas o cualquier orden médica que no sea clara para ti.
- Repítele a tu doctor las palabras que te dice para asegurarte que has entendido en forma correcta.
- Tómate el tiempo que necesites para obtener respuestas a todas tus preguntas, aún cuando eso signifique llamar al consultorio doctor después de haber salido.
- Pide hablar con una enfermera, educador de salud o trabajador social para seguir conversando sobre cualquier preocupación que tengas acerca de tu diagnóstico y tratamiento.



Tomando decisiones sobre el tratamiento

El plan de tratamiento que el doctor te recomiende dependerá de muchos factores — el tamaño y la clase de tumor, si el cáncer se ha extendido a los **ganglios linfáticos** o a otras partes de tu cuerpo y tus antecedentes médicos. Cuando el doctor recomienda un plan de tratamiento es importante que tú comprendas la razón para tal recomendación. A fin de entender el plan de tratamiento, haz las siguientes preguntas:

Los ganglios linfáticos son estructuras pequeñas en forma de frijol que se encuentran a todo lo largo del cuerpo hasta el cuello. Su función es la de producir linfocitos, los cuales son células que combaten la infección y aumentan la capacidad de inmunidad del cuerpo.

- ¿Qué fue lo determinante en mi caso para que usted me recomiende este plan de tratamiento?
- ¿Cuáles son mis opciones? ¿Qué riesgos y limitaciones tiene cada una de ellas?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios del tratamiento recomendado? ¿Cuáles son las probabilidades de que yo los tenga y por cuánto tiempo?
- ¿Cuáles son las probabilidades de que este tratamiento tenga resultados positivos en mi caso particular?
- ¿Qué puedo hacer para ayudar a que este tratamiento funcione de la mejor manera posible?

Si no te sientes conforme con las respuestas de tu doctor, recuerda que tienes diferentes opciones. Busca una segunda o tercera opinión, consulta libros, páginas del Internet, amigos y organizaciones nacionales de contra el cáncer del seno para obtener mayor información.

¿Quién toma la decisión definitiva?

Luego de obtener la mayor cantidad de información posible y hablar con tu doctor, ¡tú tienes la última palabra!



Cirugía

La cirugía conservadora (en la cual se deja el seno intacto) y la mastectomía (en la cual se quita parte o todo el seno) constituyen dos tipos básicos de cirugía. Es posible que pienses que las decisiones sobre la cirugía deben tomarse sin pérdida de tiempo. Sin embargo, es más importante que tomes una decisión bien pensada e informada que una decisión rápida. Esperar unos días o hasta un máximo de dos o tres semanas no afectará las posibilidades de éxito de tu operación. Antes de decidir, investiga los hechos.

A continuación se presenta una lista y una breve descripción de las diferentes clases de cirugía que pueden estar disponibles en tu caso. Si tu doctor ha recomendado una de estas cirugías, investiga cuanto puedas acerca del procedimiento, el porcentaje de recuperación esperado y los posibles efectos secundarios.

Cirugía conservadora de seno

lumpectomía — se saca el tumor y parte del tejido sano a su alrededor. Generalmente, también se sacan algunos ganglios linfáticos localizados en la axila.

Mastectomía

mastectomía total (o sencilla) — se quita todo el seno.

mastectomía radical modificada — se quita el seno, la mayoría de los ganglios linfáticos bajos y medios, el tejido que cubre los músculos del pecho, y a veces, parte de los músculos del pecho.



Radioterapia, quimioterapia y terapia hormonal

La radioterapia, la quimioterapia y la terapia hormonal son las tres categorías básicas de tratamiento del cáncer del seno que se aplican en combinación con la cirugía. En la mayoría de los casos estos tratamientos se dan luego de la cirugía para reducir el riesgo de reaparición de la enfermedad. A veces, sin embargo, se indican antes de practicar la cirugía para disminuir el tamaño del tumor.

- ◆ **La radioterapia** es una técnica que utiliza rayos X de alto poder para destruir el tumor en el seno, en el pecho o en los ganglios linfáticos en la axila. En la mayoría de los casos, se aplica en combinación con la cirugía conservadora pero también se puede dar después de una mastectomía.
- ◆ **La quimioterapia** se lleva a cabo administrando ciertas drogas para destruir las células cancerosas en el cuerpo. Puede hacerse en el consultorio doctor particular o en el servicio de consulta externa de la clínica. La dosis y la frecuencia de las sesiones dependen del tipo de droga utilizada y del plan de tratamiento.
- ◆ **La terapia hormonal** involucra el uso de medicamentos o la extracción quirúrgica de los ovarios para prevenir que las hormonas estimulen el crecimiento de células cancerosas que pudieran permanecer en el cuerpo después de la cirugía.

Pregúntale a tu doctor por qué este tratamiento es el más apropiado en tu caso y por qué no se aplican las otras alternativas.



Efectos secundarios

Al pensar en tu plan de tratamiento, una de tus preocupaciones puede ser los posibles efectos secundarios. Puedes temer que te veas impedida para realizar tus actividades habituales o no verte como siempre lo has hecho. Es posible que hayas escuchado historias terribles y es lógico que tengas miedo, pero no tomes esas historias seriamente. Hoy en día, la mayoría de los efectos secundarios del tratamiento pueden ser fácilmente controlados.

La intensidad de los efectos secundarios varía según cada individuo. Tu doctor o enfermera podrán sugerirte qué hacer para que esos efectos sean más tolerables. Tu doctor podrá darte medicinas para aliviar las náuseas y el vómito. El cambiar tu plan de tratamiento también puede ayudar a reducir los efectos secundarios. El buscar información sobre el tema te servirá para saber qué esperar. El tener más información puede servirte para sentir que tienes control sobre lo que sucede en tu cuerpo.

Tu manejarás los efectos secundarios derivados de tu tratamiento de la manera que te resulte más cómoda. La mayoría de los efectos secundarios son temporales y desaparecerán cuando finalice el tratamiento.

El programa “Verse Bien...Sentirse Mejor” [Look Good... Feel Better] de la Sociedad Americana Contra el Cáncer, es un programa gratuito que ayuda a las mujeres afectadas con cáncer a cuidar su apariencia e imagen personal durante el tratamiento enseñándoles técnicas de belleza como por ejemplo, usar pelucas, sombreros, turbantes y bufandas, así como también técnicas para el cuidado de la piel y el uso de cosméticos. Llama al 1.800.395 LOOK (1.800.395.5665) o visita la página del Internet www.lookgoodfeelbetter.org

Cambios en tu apariencia

Entre las condiciones médicas que pueden aparecer como consecuencia del tratamiento se incluyen la pérdida del pelo, problemas en la piel, cambios de peso y **linfedema**. Estos efectos secundarios pueden ser muy molestos dado que afectan tu apariencia externa. A continuación encontrarás algunos consejos para hacerle frente a cada uno de estos efectos:

Linfedema: o sea la hinchazón de una parte del cuerpo, generalmente los brazos o piernas, debido a la acumulación anormal del líquido linfático

Pérdida del pelo: Durante el tratamiento de quimioterapia es posible que se te caiga el pelo. Tu pelo volverá a crecer una vez finalizado el tratamiento, pero quizás no sea el mismo. Para conservar tu pelo el mayor tiempo posible, no te peines, cepilles ni modeles en forma brusca. Utiliza champúes suaves y no te hagas permanentes ni utilices productos relajadores. Considera la posibilidad de cortarte el pelo para que parezca más abundante. Mientras tanto, trata de anticipar lo que harías si ocurre una pérdida significativa de pelo.

- Piensa de qué manera quisieras cubrir tu cabeza, o si quieres cubrirla o no. La decisión es tuya. Es posible que desees discutir tu preferencia con tu familia.
- Usar bufandas y sombreros, una peluca o pestañas postizas pueden hacerte sentir mejor. Considera la posibilidad de comprar una peluca de un color similar al de tu pelo con anterioridad a su caída.

Problemas de la piel: Frecuentemente, la radioterapia origina problemas en la piel, tales como enrojecimiento, irritación y sequedad, los cuales pueden causar molestias. Toma las siguientes precauciones para aliviar las molestias o prevenir estos problemas:

- Trata a tu piel de la misma manera que lo harías si hubieses sufrido una quemadura de sol. No todas las cremas pueden utilizarse durante el tratamiento, consulta con tu doctor con anterioridad.
- Evita depilarte la axila del lado en tratamiento. Si debes hacerlo, utiliza una afeitadora eléctrica.



- Protege tu piel de los rayos solares. Durante el tratamiento y después de éste, utiliza un bloqueador solar aprobado por tu doctor, con un factor de protección número 15 o mayor.

El linfedema causa hinchazón en la mano, el brazo, y ocasionalmente, en el pecho/seno del lado donde se hizo la cirugía. Puede originarse cuando se sacan los ganglios linfáticos de la axila o como resultado de la radioterapia. El linfedema puede aparecer semanas, meses o años más tarde. Hay muchas cosas que tú puedes hacer para reducir el riesgo de un linfedema — Pídele consejos a tu doctor o enfermera. A continuación se mencionan algunos:

- No cargues cosas pesadas, como paquetes o bolsos, con el brazo o en el hombro del lado afectado.
- No permitas que te tomen la presión arterial, te pongan inyecciones (incluyendo la quimioterapia) o te hagan exámenes de sangre en el brazo del lado afectado.
- Evita cortaduras al depilarte las axilas usando una afeitadora eléctrica.
- Evita cualquier tipo de herida en el brazo afectado. Si sufres una cortada en el brazo o mano del lado afectado, limpia y venda la herida de inmediato. Consulta con tu doctor si crees que la herida está infectada.
- No utilices joyas ajustadas en el brazo afectado. Evita usar ropa con puños elásticos.

Cambios de peso: El aumento o pérdida de peso durante el tratamiento puede originar en ti distintos sentimientos relacionados con tu imagen. Algunas mujeres aumentan de peso como resultado de la quimioterapia. Trata de mantener tu peso normal siguiendo una dieta sana y un plan de ejercicio apropiado.

- Cuida de ti misma con una dieta equilibrada y manteniéndote físicamente activa. Caminar y hacer estiramientos sencillos son buenas maneras de empezar.
- Compra alguna ropa nueva que sea cómoda y que te quede bien.
- Usa maquillaje, joyas y colores que te queden bien.



Tu cuerpo después de la cirugía



“Recuerdo el día que me quitaron el vendaje — yo estaba de buen ánimo. Pero cuando vi la cicatriz, quise que me dejaran sola. Les dije a todos que salieran de la habitación y lloré un buen rato. Luego me pensé ‘así es como va a ser’”.

“Me sorprendí, pero mi cicatriz no era algo espantoso ni terrible. Yo, simplemente, agradecía estar viva. Me sentía muy afortunada”.

La cirugía del cáncer del seno modifica tu cuerpo. Independientemente de que se trate de una pequeña cicatriz o la pérdida total del seno después de la cirugía los sentimientos acerca del cuerpo serán propios de cada mujer. Algunas mujeres no ven afectada la manera en que se sienten con respecto a ellas mismas después de la cirugía. A otras mujeres, en cambio, les resulta muy difícil aceptar la cirugía, especialmente si sienten que se vio afectada su feminidad.

¿De qué manera puedes comprender tus sentimientos acerca de los cambios en tu cuerpo? A continuación se incluyen algunas sugerencias:

- ◆ Escribe en un diario acerca de los cambios que observas en tu cuerpo.
- ◆ Haz bromas cuando sientas que puedes reírte de esos cambios.
- ◆ Escribe un poema, bueno o malo, acerca de tu apariencia.
- ◆ Compra alguna ropa nueva.
- ◆ Empieza a hacer ejercicio, como por ejemplo caminar o realizar estiramientos.
- ◆ Conversa con amigos y familiares.



Elección de prótesis o cirugía reconstructiva

En algún momento, ya sea antes, durante o después del tratamiento, deberás tomar una decisión. ¿Debo recurrir a la cirugía reconstructiva, usar una prótesis o no? Se trata de una decisión totalmente personal. Lo que sea correcto para una mujer puede no ser correcto en tu caso; sin embargo, puede ser beneficioso preguntarle a otras mujeres sobre la decisión que hayan tomado.

Muchas mujeres consideran que la reconstrucción del seno ha mejorado su apariencia y beneficiado su calidad de vida. La reconstrucción puede contribuir a generar una mayor confianza en ti misma y elevar tu autoestima ya que tu imagen femenina resulta renovada.

“Escogí la reconstrucción porque quería sentirme ‘completa’. En mi caso, la reconstrucción comenzó durante la cirugía mientras estaba bajo el efecto de la anestesia. Siete meses más tarde, se realizó el implante definitivo. Durante el tratamiento, la reconstrucción era una meta que yo tenía en mente. Era mi objetivo”.

La reconstrucción no es posible en todos los casos. Puedes descartarla si no deseas una cirugía adicional o si sientes que realmente el seno es algo irremplazable.

“No quería pasar por otra cirugía y mi primer pensamiento fue ‘déjenlo así’. Demoré en conseguir la prótesis; pero cuando me decidí, recibí mucha ayuda de la gente. Debido a que mis medidas son grandes, el usar la prótesis me hace sentir mejor”.

Muchas mujeres que eligieron usar prótesis se sienten tan cómodas con su decisión como aquellas que optaron por la cirugía reconstructiva. Si estás indecisa puedes probar usando una prótesis por algún tiempo.



Intimidad

Tu sexualidad significa mucho más que tu apariencia física. La sexualidad se origina en tu interior. Antes de poder intimar con otra persona, debes sentirte cómoda contigo misma. Lo que sientas al permitirle a tu pareja mirar tu cicatriz dependerá de cuan cómoda te sentías al exponer tu cuerpo en el pasado.



El aceptar tu cuerpo es el primer paso para quererte a ti misma y acercarte a la otra persona. Puedes comenzar encontrando momentos tranquilos y seguros para observar y tocar tu cicatriz, así como apreciar tu cuerpo completo.

Si estás en pareja, cuéntale como te sientes con respecto a tu cuerpo. La comunicación sincera y abierta es esencial. Trata de que tu pareja te ayude lo antes posible, a vestirse o a masajear tu brazo. El tocarse, abrazarse y compartir pensamientos íntimos son excelentes

maneras de que tú y tu pareja puedan, gradualmente, empezar a sentirse cómodos con tu cuerpo. Si crees que tu sexualidad ha cambiado desde la cirugía, habla de ello con tu pareja, con el doctor, el trabajador social o con la enfermera.

Tu vida después del cáncer del seno

Es posible que ahora mires tu vida desde otro punto de vista. Esta es una oportunidad para empezar a hacer las cosas de una manera diferente.

Celebra

- Simplemente disfruta estar viva
- Concéntrate en las cosas positivas
- Encuentra algo de que reírte todos los días
- Organiza una fiesta para celebrar tu existencia
- Toma unas vacaciones

Haz lo que sientas ganas de hacer

- Asume nuevos riesgos
- Empieza a decir “no” a las cosas que no deseas hacer
- Empieza a decir “sí” a las cosas que siempre quisiste hacer

Esta también es una oportunidad para reflexionar. Piensa sobre tus experiencias pasadas. Recuerda tus grandes éxitos. ¿Quién eres tú actualmente? ¿Eres la persona que imaginaste ser? ¿Existen cosas que siempre deseaste hacer y no has hecho todavía? Comienza ya, haz algunas de estas cosas. Prepara un plan y prométete a ti misma que lo llevarás a cabo. Aún si tu objetivo es difícil, lo importante es que estás tratando de hacer realidad tus sueños.

“Saber que tenía cáncer me hizo reordenar mis prioridades. Las cosas que solían molestarme ya no me molestan”.

“El cáncer tuvo un efecto positivo en mi vida. Sé que suena extraño, pero es verdad”.



Afrontando la reaparición de la enfermedad

El temor a que el cáncer aparezca nuevamente es real y justificado. Muchas mujeres sienten miedo. Es posible que el pensamiento de que el cáncer vuelva a aparecer nunca te abandone. Pero con el tiempo, tales pensamientos serán cada vez menos frecuentes. Lo que puedes hacer es controlar tu cuerpo mediante una alimentación sana y ejercicio, tranquilizar tu mente observando tu estado de salud y visitar a tu doctor regularmente.



“Tuve un susto ocho meses después de mi cirugía. Encontré una bolita en el otro seno. Pensé ‘Yo no puedo enfrentar esto. No puedo volver al doctor’. Entonces espere un tiempo. Estaba tan asustada. ¡Pero la bolita resultó ser benigna! Ahora sé que si el cáncer vuelve a aparecer seré mucho más fuerte para afrontarlo”.

“De vez en cuando me preocupa que el cáncer vuelva a aparecer. Si me empieza a doler el hombro, pienso ‘No, por favor.’ Sé de casos en los que se produce metástasis en los huesos. Hasta ahora siempre fueron dolores normales, pero de todas maneras consulto con mi doctor. Si el cáncer volviera a aparecer podría afrontarlo. Si lo superé una vez, puedo superarlo de nuevo”.



“Después de mi enfermedad, me aparecieron un par de nódulos. Sólo eran quistes. Pero la idea siempre da vueltas en mi cabeza; y después de leer las estadísticas, cualquiera estaría atemorizado. Por eso soy cuidadosa. Me hago el autoexamen del seno mensualmente y visito al doctor para mi examen clínico de los senos y mis mamografías”.



Conociendo tus necesidades espirituales

¿Qué metas tengo en la vida?

¿Por qué me sucede esto a mí?

¿Qué haré a partir de ahora?

Cualquiera que sea tu creencia religiosa, la experiencia de sobrevivir una enfermedad que amenaza tu vida puede originar una crisis espiritual. La realidad te obliga a enfrentarte a tu propia mortalidad. Surgen nuevas preguntas acerca del significado de la vida.

Es importante reflexionar acerca de tus necesidades espirituales y comprenderlas. La respuesta a estas preguntas espirituales será propia de cada persona. Puedes optar por rezar, ya sea sola o con tus familiares y amigos. Puedes leer libros espirituales o de inspiración y meditar acerca del mensaje que intentan transmitir. O puedes tomar largas caminatas mientras contemplas tu vida. Hagas lo que hagas, asegúrate de tomar el tiempo necesario para ordenar tus sentimientos sobre este tema.

Las siguientes son otras maneras de conectarte con tu ser espiritual:

- ◆ Asistir a oficios religiosos.
- ◆ Escribir un diario personal.
- ◆ Inventar poesías o historias, dedicarte al arte o a la música.
- ◆ Pasar momentos tranquilos con las personas que quieres.
- ◆ Ayudar a personas necesitadas como voluntaria.
- ◆ Encontrar tiempo para estar sola.



Continuando con el proceso de recuperación

Con el tiempo, es posible que hacerle frente a la enfermedad ya no sea una lucha diaria. Existen muchas maneras de abrirte paso entre tus sentimientos y seguir adelante con tu vida. Algunas actividades, como por ejemplo hablar con un consejero, te ayudarán a reflexionar acerca de qué significó la enfermedad para ti y de qué manera afectó tu relación con los demás. Otras actividades, como por ejemplo hacerte miembro de un club social, no se encuentran relacionadas con la enfermedad, pero te darán la oportunidad de divertirte y relajarte. Piensa qué tipo de actividades pudiera ser más apropiado en tu caso. Es posible que desees intentar una o varias de las siguientes actividades o aplicar tus propias ideas.

Conversación

- Continúa compartiendo tus sentimientos con familiares y amigos.
- Visita a un consejero, psicólogo o guía espiritual.
- Unete a un grupo de apoyo para pacientes con cáncer del seno.

Actividades prácticas

- Toma un curso de arte o composición escrita.
- Comienza un pasatiempo, como por ejemplo, yoga, jardinería o pasear en bicicleta.
- Trabaja como voluntaria en alguna organización.
- Escucha música.

Mimarte a ti misma

- Toma una sesión de masajes, arréglate las uñas de manos y pies.
- Toma un baño de espuma.
- Recuéstate y lee un buen libro.

Actividades sociales

- Unete a un grupo o club social (que no esté relacionado con el cáncer)
- Invita a tus amigos y familiares a tu casa.
- Invita a un amigo o amiga a almorzar o al cine.



Compartiendo tu historia

No es necesario aparecer en televisión para que puedas compartir tu historia. Por ejemplo, puedes convertirte en una defensora de la lucha contra el cáncer del seno. ¿Qué es una defensora? Hay muchas clases.

Una clase de defensora es una persona que aprende cuanto puede acerca de un tema — en este caso, el cáncer del seno — y utiliza sus conocimientos junto con sus experiencias personales para dar charlas en público, y de esta manera, lograr que cada vez más gente tome conciencia del asunto. Esto contribuye a que otras personas resulten interesadas. Por ejemplo, se pueden recolectar fondos para destinarlos a la investigación, tratar de influenciar a los funcionarios públicos o ayudar a mujeres sin seguro médico. Puedes unirse a distintas organizaciones. Para mayor información consulta la sección de recursos al final de este folleto.

“Cuando me recupere, quiero colaborar en la comunidad. Todos fueron tan buenos conmigo — la gente del hospital, mi doctor, mis amigos y mis familiares...”

Otra clase de defensora es la persona que trata con los pacientes. Algunos hospitales cuentan con un grupo de voluntarias, que han sido afectadas por el cáncer del seno y quienes visitan a las mujeres que han sido recientemente diagnosticadas con la enfermedad. Si tu hospital o comunidad no cuenta con un grupo similar, considera la posibilidad de crear uno.

“Soy voluntaria en un centro para el tratamiento del cáncer. Soy parte de un grupo que visita a pacientes recientemente diagnosticadas con la enfermedad. Cualquiera puede ser voluntaria, pero no todas pueden ayudar de la manera en que yo lo hago porque yo he tenido la enfermedad”.

También puedes actuar como defensora escribiendo un artículo para tu diario local. Esto puede ayudarte a organizar tus pensamientos, y por otro lado, tu historia seguramente animará a alguien a seguir adelante.

Preocupaciones sobre el trabajo

Trabajar durante el tratamiento puede ser una experiencia positiva. Puede ayudarte a mantener tu rutina y a concentrar tu atención en algo más que no sea la enfermedad. Por otro lado, también puede convertirse en una batalla. Estar al día con tus tareas habituales mientras cumples con el tratamiento puede ser algo agotador. Así mismo, los efectos secundarios del tratamiento pueden interferir con tu capacidad para concentrarte en el trabajo.

Si trabajas durante la etapa de tratamiento, puedes tomar tres pasos para tener una mejor experiencia:

1. Pregúntale a tu doctor si puedes trabajar, teniendo en cuenta tu estado de salud y si debes limitar tus actividades de alguna manera.
2. Considera la posibilidad de reunirte con tu empleador y discutir la introducción de ciertos cambios temporales en tu rutina o tareas habituales. Antes de la reunión, escribe lo que quieres comunicar. Expresa tus necesidades claramente y destaca las cosas que puedes seguir aportando en tu posición como empleada.

Las siguientes son algunas ideas acerca de los tipos de asistencia que podrías negociar con tu empleador:

- un horario de trabajo reducido o flexible.
- reducción o cambio temporal de tareas.
- posibilidad de descansar durante el día.
- un escritorio localizado lejos del comedor para evitar olores molestos.
- un lugar de trabajo cerca de una ventana para disponer de aire fresco.
- colaboración para solucionar problemas cuando no te encuentres en la oficina.
- trabajar desde tu hogar.



3. Decide si le harás conocer a tus compañeros de trabajo que tienes la enfermedad. La cantidad de apoyo que recibirás dependerá de las características de tu lugar de trabajo. Tus compañeros pueden ser una gran fuente de apoyo y aliento. Pero es posible que no todos sean tan comprensivos como tú lo deseas. Si decides informar a tus compañeros, prepárate para encontrar diferentes reacciones. Algunos podrán preocuparse porque no serás capaz de mantener tu trabajo al día. Otros podrán ofrecerse a asumir parte de tu carga de trabajo o conversar contigo acerca de cómo te sientes. Sé clara al expresar el tipo de ayuda que necesitas o al pedir a tus compañeros que no se hagan cargo de tus tareas diarias. Pídeles que sean sinceros y pacientes contigo.

La decisión de informarles a tus compañeros de trabajo o colegas acerca de tu enfermedad es completamente tuya.

En los Estados Unidos, si trabajas para una compañía grande, es posible que tengas a tu disposición el Programa de Asistencia al Empleado [Employee Assistance Program (EAP)], el cual ofrece al empleado asesoría relacionada con problemas personales y de trabajo. Es ilegal que tu empleador, por causa de tu enfermedad, te niegue el derecho a trabajar o te asigne tareas diferentes. Cuatro leyes federales te dan protección laboral: La Ley de Americanos con Discapacidades [Americans with Disabilities Act], La Ley Federal de Rehabilitación [Federal Rehabilitation Act], La Ley de Licencia Familiar y Médica [Family and Medical Leave Act] y La Ley de Jubilación y Protección del Ingreso [Employee Retirement and Income Security Act]. Para obtener mayor información acerca de tus derechos laborales, puedes comunicarte con la Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Trabajo [Equal Employment Opportunities Commission] llamando al teléfono 1.800.669.3362. Si tienes un problema o quieres presentar una queja, puedes comunicarte con un representante en el teléfono 1.800.669.4000.



Pagando los servicios doctores

El seguro médico es costoso. En algún momento, surgirá la preocupación por el pago de los procedimientos de diagnóstico y tratamiento del cáncer del seno. Es posible que tu plan de seguro médico cubra todos los gastos. Pero aún así, la enorme cantidad de facturas que recibirás puede volver la situación confusa y agobiante. Es común para una mujer que tiene la enfermedad recibir facturas y cuentas de su doctor principal, del hospital, del anestesista, del cirujano, del radiólogo o del laboratorio que efectúa los análisis de sangre. Lo mejor que puedes hacer es mantenerte organizada y pedir ayuda cuando la necesites.

- Guarda una copia de todas las facturas médicas, cuentas y recibos. Pídele a un amigo o familiar que te ayude a llevar los registros y archivos.
- Si cuentas con seguro médico, revisa las condiciones de cobertura para saber qué procedimientos y tratamientos se encuentran cubiertos por tu plan, lo que tu compañía de seguro pagará y el procedimiento para presentar un reclamo. Consigue el número telefónico y nombre de la persona que procesa los reclamos, a la cual puedas llamar cuando necesites ayuda para comprender las condiciones de cobertura. Sé paciente y persistente.
- Si no cuentas con seguro médico, llama a la Sociedad Americana Contra el Cáncer [American Cancer Society] para obtener una lista de las compañías de seguro que puedan darte cobertura y de las organizaciones que puedan ofrecerte ayuda económica. Así mismo, el director de seguros de tu estado puede darte los nombres de las empresas que otorgan cobertura a clientes de alto riesgo o no asegurables, o bien, puede enviarte al Medicaid que es el programa del gobierno que ofrece asistencia médica para la gente de bajos recursos.
- Para ayuda adicional, pídele a tu doctor que te envíe con un trabajador social de salud o a un encargado de casos.



Buscando un grupo de apoyo

Muchas mujeres encuentran alivio en los grupos de apoyo. Formar parte de un grupo de apoyo puede ser una experiencia positiva para ti, si...

- estás buscando la oportunidad de compartir tus sentimientos con otras personas que han pasado por la misma experiencia.
- te interesa escuchar las experiencias de los demás.
- estás buscando consejo de otras mujeres que han tenido la enfermedad.
- deseas disfrutar el formar parte de un grupo.

Si estás en busca de un grupo de apoyo, puedes consultar a:

- tu doctor, trabajador social o miembro de tu institución religiosa.
- tu hospital local o centro para el tratamiento de cáncer.
- la Sociedad Americana Contra el Cáncer [The American Cancer Society] llamando al número 1.800.ACS.2345 (1.800.227.2345) o en el Internet www.cancer.org.
- Onco Chat para obtener apoyo a través del Internet visitando la siguiente dirección: www.oncochat.org.
- Cancer Care llamando al número 1.800.813.4673 o en el Internet www.cancercare.org.
- Y-Me llamando al número 1.800.986.9505 o en el Internet www.y-me.org.



Organizaciones

La Fundación Susan G. Komen Contra el Cáncer del Seno [The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation] cuenta con una línea telefónica de ayuda gratuita atendida por voluntarios entrenados y amables cuyas vidas personales han sido afectadas por el cáncer del seno. Para obtener respuestas a sus preguntas, para información sobre recursos locales o apoyo moral, llame al:

Teléfono: 1.800 I'M AWARE® (1.800.462.9273)

Se habla español. Se cuenta con dispositivos para la comunicación con personas con limitación auditiva.

www.komen.org

La Sociedad Americana Contra el Cáncer [American Cancer Society] cuenta con una red nacional de empleados y voluntarios que desarrollan programas de investigación, educación y servicios para ayudar a los pacientes con cáncer y a sus familias a enfrentar esta enfermedad. Se cuenta con personal que habla español.

Teléfono: 1.800.ACS.2345 (1.800.227.2345)

www.cancer.org

El Servicio de Información Sobre el Cáncer [Cancer Information Service], del Instituto Nacional Contra el Cáncer, tiene publicaciones gratuitas y ofrece la oportunidad de hablar directamente con un especialista en oncología sobre el tratamiento y prevención del cáncer, quien te enviará con los profesionales apropiados. Se cuenta con personal que habla español.

Teléfono: 1.800.4 CANCER (1.800.422.4237)

www.cancer.gov

La Organización Nacional Contra el Cáncer del Seno "Por Qué a Mí" [Y-ME National Breast Cancer Organization] ofrece ayuda a las mujeres con cáncer del seno y a sus familiares a través de una línea telefónica nacional gratuita, grupos de apoyo, reuniones con voluntarios, materiales educativos, talleres de detección temprana y muchas oficinas locales.

Teléfonos: 1.800.221.2141

1.800.986.9505 (Español)

www.y-me.org



Publicaciones

Libros

La siguiente lista de libros y folletos está disponible sólo en inglés.

The activist cancer patient: How to take charge of your treatment by Beverly Zakarian. Wiley & Sons, New York, 1996.

The breast cancer companion by Kathy LaTour. Avon Books, New York, 1994.

Dr. Susan Love's breast book, 3rd edition by Susan M. Love. Perseus Printing, Reading, MA, 2000.

Living beyond breast cancer: A survivor's guide for when treatment ends and the rest of your life begins by Marisa C. Weiss and Ellen Weiss. Times Books, New York, 1998.

Spinning straw into gold: Your emotional recovery from breast cancer by Ronnie Kaye. Fireside, New York, 1991.

Revistas

La revista *Coping with Cancer* es una publicación bimestral, distribuida a nivel nacional para personas cuyas vidas han sido afectadas por la enfermedad. Proporciona información, esperanza e inspiración por parte de pacientes que han superado la enfermedad y profesionales de la salud. Llama al teléfono 1.615.790.2400 o escribe al correo electrónico: copingmag@aol.com.

La revista MAMM es una publicación mensual dedicada a ofrecer a las mujeres que han sido diagnosticadas con cáncer las herramientas necesarias para que puedan llevar una vida más sana y feliz. Llama al 1.888.901.MAMM (1.800.901.6266) o visita la siguiente dirección: www.mamm.com.



Folletos

Cancer resource. A resource guide for those living with cancer. American Institute for Cancer Research. Call: 1.800.843.8114.

For single women with breast cancer (Español/Inglés). A Y-ME publication. Call the Y-ME National Breast Cancer Organization at 1.800.221.2141.

Facing forward. A guide for cancer survivors. National Cancer Institute. NIH Publication No. 94-2424. Call: 1.800.4 CANCER.

I still buy green bananas: Living with hope, living with breast cancer. A Y-ME publication. Call the Y-ME National Breast Cancer Organization at 1.800.221.2141.

Sexuality and cancer. For the woman who has cancer and her partner. American Cancer Society. Call: 1.800.ACS.2345.

Understanding breast cancer treatment: A guide for patients. NIH publication. No. 98-4251. Call: 1.800.4 CANCER.

Esta lista de recursos se ofrece solamente como una sugerencia. Por favor recuerde que no es una lista completa del material o información disponible con respecto a la salud y al cáncer del seno. Dicha información no se debe utilizar para diagnosticarse o para reemplazar los servicios de un profesional médico. Por lo tanto, la Fundación Susan G. Komen Contra el Cáncer del Seno no apoya, recomienda ni ofrece garantía o hace representación alguna con respecto a la veracidad, la integridad, lo apropiado, la calidad o contravención de cualquier material, productos o información provista por las organizaciones mencionadas en esta lista.

Este folleto fue desarrollado por la Fundación Susan G. Komen Contra el Cáncer del Seno [The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation] en colaboración con HealthCom Sciences y el Laboratorio de Investigación de Comunicación Sobre la Salud de la Universidad de Saint Louis [the Health Communication Research Laboratory at Saint Louis University]. Para obtener mayor información acerca de este folleto u otras publicaciones de la Fundación Komen por favor comuníquese con:



The Susan G. Komen
Breast Cancer Foundation

La Fundación Susan G. Komen Contra el Cáncer del Seno

5005 LBJ Freeway, Suite 250

Dallas, Texas 75244

Teléfono: 972.855.1600

Línea de Ayuda: 1.800 I'M AWARE® (1.800.462.9273)

www.komen.org

Otros folletos de la misma serie:

¿Qué le sucede a la mujer que amo? Parejas afrontando el cáncer del seno.

[What's happening to the woman I love? Couples coping with breast cancer]

¿Qué le sucede a nuestro ser querido? Familias afrontando el cáncer del seno.

[What's happening to the woman we love? Families coping with breast cancer]

¿Qué le sucede a mamá? Ayudando a los niños a afrontar el cáncer del seno.

[What's happening to mom? Helping children cope with breast cancer]

*Quisiéramos extender nuestro agradecimiento a los sobrevivientes del cáncer del seno,
a sus familiares y a nuestro panel de expertos profesionales quienes colaboraron con el desarrollo de este folleto.*