

¿Y Te han diagnosticado cáncer de mama. AHORA QUÉ?

En la **Asociación Española Contra el Cáncer** sabemos que el diagnóstico de cáncer genera muchas **preguntas y necesidades nuevas**. Por eso, te ofrecemos respuesta a las dudas más frecuentes.

¿CÓMO SE CONFIRMA UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE MAMA?

La **mamografía** y la **ecografía** proporcionan un diagnóstico de sospecha, pero **para confirmar el diagnóstico es preciso hacer una biopsia de la zona**. La biopsia tiene como objetivo obtener una muestra de tejido de la zona sospechosa para su estudio. Es la prueba de diagnóstico definitiva y la más importante.

¿TODAS LAS MUJERES CON CÁNCER DE MAMA SON OPERADAS?

La **cirugía es la primera opción** de tratamiento en los cánceres de mama en estadios localizados. Se trata de una intervención quirúrgica mayor, por lo que es necesario un ingreso hospitalario durante un tiempo que puede variar, pero por lo general suele ser de una semana.

Existen diferentes tipos de cirugía:

- Cuando se extirpa **sólo el tumor** se llama tumorectomía.
- Cuando se extirpa el **cuadrante** donde se localiza el tumor, se llama cuadrantectomía.
- Cuando se extirpa la **mama entera**, se denomina mastectomía.

El tipo de cirugía dependerá del tamaño, localización y extensión del tumor. En algunos casos, el tratamiento inicial del cáncer de mama consiste en **quimioterapia** (denominada quimioterapia neoadyuvante), procediéndose a la cirugía tras lograr una reducción del tumor con este tratamiento.

¿ES POSIBLE RECONSTRUIRME LA MAMA INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA EXTIRPACIÓN DEL TUMOR?

Hay muchas mujeres que se han reconstruido la mama y otras no. La decisión es muy personal y debe basarse en una buena información.

La reconstrucción de la mama puede realizarse de forma inmediata tras la cirugía o pasado un tiempo, meses o años después.

En la actualidad, existen muchas técnicas para reconstruir la mama. Lo aconsejable es que consultes con tu oncólogo y cirujano para poder tomar una decisión sobre cuál es la mejor opción en tu caso.

¿POR QUÉ ADEMÁS SE EXTIRPAN LOS GANGLIOS DE LA AXILA?

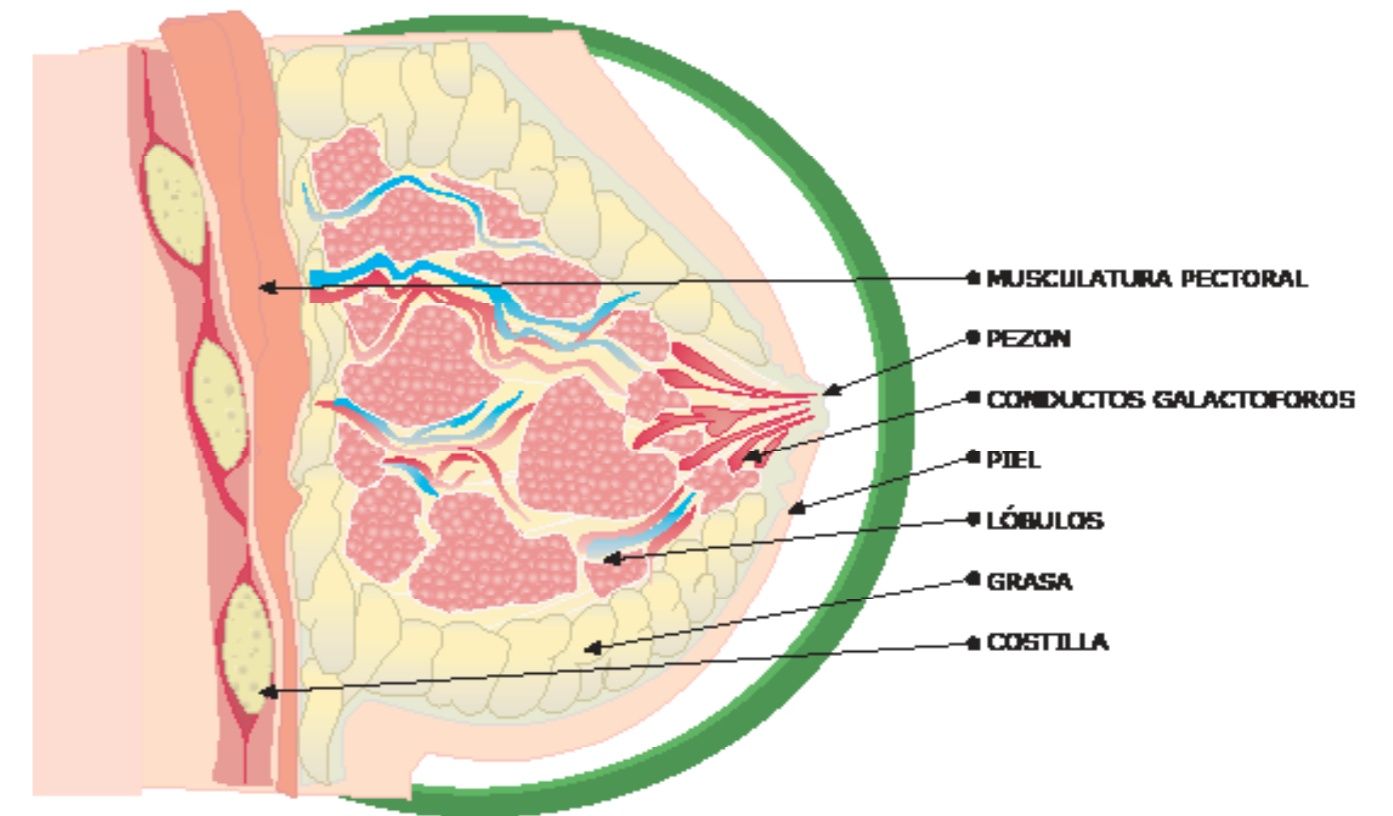
Sea cual sea el tipo de intervención, **debe realizarse la extirpación de los ganglios axilares** (linfadenectomía axilar). Es preciso conocer si el tumor se ha diseminado a los ganglios axilares, ya que el plan terapéutico posterior variará en función de ello.

Actualmente, la técnica de la **biopsia del ganglio** centinela permite evitar la linfadenectomía axilar en muchos casos, por lo que su realización debe valorarse de forma rutinaria.

¿QUÉ ES EXACTAMENTE LA QUIMIOTERAPIA?

Es la administración de fármacos (habitualmente por vía intravenosa) para destruir las células cancerosas que han podido dispersarse por el organismo.

Cuando la quimioterapia se aplica como complemento a la cirugía se le denomina **quimioterapia adyuvante**. Cuando se utiliza para reducir el tamaño del tumor antes de la cirugía se le denomina **quimioterapia neoadyuvante**.



¿QUÉ ES LA RADIOTERAPIA?, ¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

La **radioterapia** consiste en el empleo de radiaciones ionizantes para el tratamiento local de determinados tumores, empleando rayos x de alta energía. Su objetivo es destruir las células tumorales causando el menor daño posible a los tejidos sanos que rodean al tumor.

La radioterapia se emplea generalmente tras la intervención quirúrgica para “limpiar” la zona de la cirugía de las posibles células tumorales que hayan podido quedar. En el caso de cirugía conservadora, la aplicación de la radioterapia tras la intervención es imprescindible.

¿CÓMO SE LO CUENTO A MI FAMILIA?

El diagnóstico de cáncer supone un cambio importante en la vida familiar y cada miembro de la familia afrontará el proceso de un modo diferente.

Explícales cómo te sientes, tus miedos, preocupaciones, lo que necesitas y lo que no necesitas. Eso les permitirá ayudarte de forma eficaz y sentirse útil a la vez que te permites expresar tus emociones y necesidades.

Si tienes hijos es importante que hables con ellos y les expliques lo que ocurre. Sabrán que algo pasa y no es recomendable apartarles. Los niños tienen una capacidad de adaptación mayor que los adultos. Cuídalos, pero confía en ellos.

ME ENFRENTO A ALGO NUEVO Y NO SE CÓMO VOY A REACCIONAR

Enfrentarse a un diagnóstico de cáncer es una situación inesperada que supone un cambio importante en la vida. Cada persona tiene una forma de ser, un modo de hacer frente a los problemas, un conjunto de creencias y valores, y una forma determinada de ver el mundo, y por tanto, única será la forma con la que cada uno afrontará la enfermedad.

Hay tantas reacciones como personas.

Se puede pasar por diferentes fases:

- **“Shock inicial”**, caracterizada por sentimientos de fragilidad y vulnerabilidad, con fusión, inseguridad, pérdida, que puede durar desde unos días a unas pocas semanas.
- **Negación, incredulidad** (“no es posible, tienen que haberse equivocado”).
- **Tristeza, depresión, llanto, impotencia, miedo...**
- **Aceptación:** suele coincidir con el tratamiento y el alivio que supone combatir la enfermedad.

¿CÓMO MANEJO MI ANSIEDAD Y MIS MIEDOS?

A continuación te damos una serie de pautas para **manejar la ansiedad y el miedo**:

- Si no te sientes capaz de manejar tus emociones, busca ayuda.
- Trata de no anticipar problemas que en este momento no existan.
- La inactividad favorece la aparición de pensamientos negativos. Mantén tu mente ocupada en actividades útiles y agradables que te permitan distraer tu atención.
- Cuando preveas que puedes tener que enfrentarte a una situación difícil, analízala de la forma más objetiva posible para buscar soluciones y prepararte para hacerle frente.

LA GENTE ME DICE QUE ESTOY IGUAL QUE SIEMPRE, PERO... ¿ES NORMAL QUE ME SIENTA MENOS ATRACTIVA?

El diagnóstico y tratamientos del cáncer de mama suponen una **experiencia vital estresante** y por tanto, pueden provocar cambios en la autoestima.

Con frecuencia el cáncer de mama y sus tratamientos pueden **alterar el aspecto físico** de las personas que lo padecen: caída del cabello, alteraciones en la piel, en las uñas, cambios de peso, cicatrices, mastectomía, linfedema, etc.

Desde la AECC podemos ayudarte a cuidar y mejorar tu aspecto estético para que te sientas más guapa.

¿QUÉ TIPO DE AYUDAS OFRECE LA AECC PARA MUJERES CON CÁNCER DE MAMA?

En cuanto a ayudas materiales o económicas, **la AECC cuenta con un servicio de préstamo de materiales ortoprotésicos totalmente gratuitos** y la posibilidad de gestionar prestaciones económicas en los casos de más necesidad, con el fin de cubrir los gastos derivados de la enfermedad oncológica.

Para acceder a este tipo de recursos, acude a tu sede de la AECC más cercana y solicita hablar con un trabajador social o profesional encargado de estas cuestiones, este hará una valoración de tu caso y te asesorará sobre las prestaciones existentes.

PRÓTESIS Y PELUCAS ¿LAS CUBRE LA SEGURIDAD SOCIAL?

En el caso de las pelucas, la Sanidad Pública no financia su gasto. La AECC ofrece un servicio de préstamo de pelucas y ayudas económicas con este concepto, para los casos de mayor necesidad económica y sin posibilidades para cubrirlo por el propio paciente.

En cuanto a las prótesis, las prótesis de mama iniciales no son cubiertas por la Sanidad, pero la AECC cuenta con un dispensario gratuito de las mismas. En cuanto a las fijas o de silicona, hasta el momento la Sanidad Pública las financia, entre un 90% y un 100%.

Las prótesis fijas o de silicona se solicitan desde el propio hospital o centro de salud.

Acude a tu centro de referencia te informarán del proceso específico de tu Comunidad Autónoma.

Si tienes la necesidad de comprar una peluca o una prótesis inicial, acude a la sede más cercana de la AECC y nuestros profesionales valorarán tu caso.

¿ES POSIBLE TENER UN HIJO DESPUÉS DE UN CÁNCER DE MAMA?

Si una mujer desea tener un hijo tras haber padecido cáncer de mama, es importante que lo consulte con su oncólogo, para que valore de forma individual su caso.

Se sabe que algunas líneas de quimioterapia y radioterapia sobre la zona ovárica provocan esterilidad.

Sin embargo hoy en día existen técnicas de preservación de la fertilidad (congelación de óvulos, maduración de óvulos en laboratorio, etc.)

La decisión de tomar estas medidas debe ser individualizada, hay que tener en cuenta la edad de la paciente y el tipo de tumor, ya que los tumores muy agresivos requerirán tratamiento en un corto periodo de tiempo.



aecc
Contra el Cáncer



No estás sola, infórmate de todo en **aecc.es** o llamando al **900 100 036**

#SúmateAlRosa

