:información Pacientes y Familiares

03 Seguimiento

Proceso asistencial integrado de cáncer mama

XUNTA DE GALICIA

Edita: Xunta de Galicia
Consellería de Sanidade
Servizo Galego de Saúde
Lugar: Santiago de Compostela
Año: 2012
D. L: C 2046-2012

Coordinación:
Dirección de Asistencia Sanitaria

Grupo de trabajo:
María José Bartolomé Domínguez
María Antonia Trueba Moreno
Miguel Ángel Talavera Valverde
Julio García Comesaña
Ángela Luz García Caeiro

Distribución de contenidos:
María José Bartolomé Domínguez.
Prevención.
Diagnóstico y tratamiento.
Seguimiento.
María Antonia Trueba Moreno.
Linfedema.
Miguel Ángel Talavera Valverde.
Ocupación, bienestar y salud en la persona que padece un cáncer de mama.

Agradecimientos:
A los miembros del grupo de trabajo del proceso asistencial integrado de cáncer de mama y otros profesionales de los centros asistenciales del Servicio Gallego de Salud, a las asociaciones contra el cáncer (Asociación Española contra el Cáncer Coruña, Asociación Española contra el Cáncer Lugo, Asociación Española contra el Cáncer Ourense, Asociación Española contra el Cáncer Pontevedra, Asociación de diagnosticadas de cancro de mama de Cangas, Asociación galega de mulleres afectadas por cancro de mama Punto e Seguido) y a la Escuela gallega de salud para ciudadanos, por la revisión, comentarios y aportaciones a este documento.

Este proyecto ha sido financiado a cargo de los fondos para las estrategias 2011 del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad que fueron aprobados en el CISNS de fecha 2 de junio de 2011, como apoyo a la implementación a la Estrategia en Cáncer del Sistema Nacional de Salud.

:información Pacientes y Familiares

PREVENCIÓN 01

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO 02

mama

03 SEGUIMIENTO

Seguimiento

03

3.1 SEGUIMIENTO DE LA ENFERMEDAD PG 4

3.2 RECIDIVA DE LA ENFERMEDAD PG 8

3.3 OCUPACIÓN, BIENESTAR Y SALUD EN LA PERSONA QUE PADECE UN CÁNCER DE MAMA PG 12

3.4 LA FIGURA DEL CUIDADOR PG 22

3.5 ¿CON QUIEN PUEDO CONTAR? PG 24

ANEXOS

Bibliografía PG 26

Direcciones y teléfonos de interés

3.1 SEGUIMIENTO DE LA ENFERMEDAD

¿**Por qué** tengo que hacer revisiones?

Debes realizar consultas de seguimiento y revisión ya que son necesarias para:

- **_Evaluar** tu estado de salud.
- **_Detectar y controlar** la posible aparición de efectos secundarios del tratamiento.
- **_Confirmar** que no hay reaparición de la enfermedad, y en el caso de que reaparezca para poner el tratamiento lo más rápido posible.

Es importante que sepas que una persona que ha tenido cáncer de mama tiene un riesgo de desarrollar otro cáncer de mama ligeramente superior al de la media de la población. Por eso, tienes que estar pendiente de cualquier cambio que observes en la zona tratada o en la otra mama.

La mayoría de las veces las revisiones te confirman que todo continúa bien.

¿**Cada cuánto** tiempo son las revisiones?¿**Qué** pruebas tengo que realizar?

Es tu médico quién establecerá el tiempo que debe pasar entre cada revisión, y las pruebas que serán necesarias en función de las características de tu enfermedad y el tratamiento que hayas recibido.

Lo más habitual es:

- **_Consulta médica:** Coméntale a tu médico cualquier problema físico que hayas notado como dolor, pérdida de apetito o de peso, sangrados vaginales, vértigos, tos, dolores de cabeza, etc. Hazlo en cada consulta que realices.
- **_Exploración física completa** con especial interés en la mama intervenida en caso de cirugía conservadora, en la otra mama, y en la región torácica si se ha hecho mastectomía. También se realiza en cada visita.
- **_Mamografía anual.**
- **_Revisión ginecológica anual**, si has recibido tratamiento hormonal.

Otras pruebas como la gammagrafía ósea, la TC o la ecografía abdominal, no se realizan de forma rutinaria en las revisiones, sino que será tu médico quien decida hacértelas en función de la exploración física, los síntomas, etc.

Por lo general se realizan revisiones cada 3-4 meses al principio y se van espaciando hasta pasar a anuales a partir del 5º año.

Las revisiones, un momento difícil. ¿**Puedo hacer algo**?

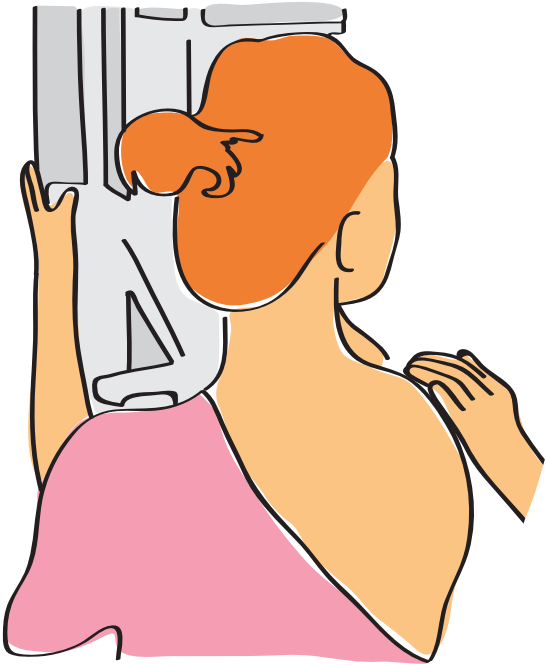
Es habitual que antes de las revisones aumente tu preocupación o tengas miedo, puede ayudarte compartir este sentimiento con tu pareja, familia, amigos, profesionales, miembros de las asociaciones de pacientes con cáncer, pacientes que están en tu misma situación etcétera.

Como decíamos antes, la mayoría de las veces las revisiones te confirman que todo continúa bien, por lo que a medida que pasa el tiempo tendrás menos miedo o preocupación de cara a las revisiones.

No dudes en pedir ayuda psicológica cuando lo creas necesario, para ello pregunta a tu médico o acude a alguna asociación de pacientes con cáncer. El hecho de pedir ayuda no tiene un momento preciso, sino que la puedes pedir antes, durante o después del tratamiento.

Es importante, aunque difícil, que intentes continuar con tu vida normal, sin que la enfermedad se convierta en el eje de tu vida.

3.2 RECIDIVA DE LA ENFERMEDAD



La recidiva es la reaparición del tumor maligno tras un periodo de tiempo sin enfermedad.

Puede ser:

Locorregional_ en la misma zona donde estaba localizado el tumor de origen. Es frecuente que la nueva lesión aparezca en la cicatriz.

A distancia o metástasis_ la enfermedad aparece en un órgano distinto al del tumor de origen.

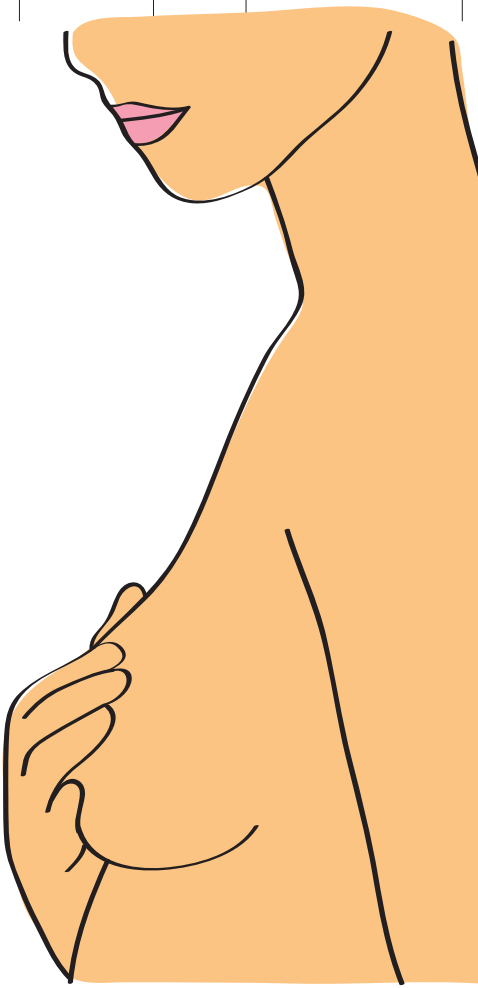
¿**Qué** me hace sospechar una reaparición de la enfermedad?

- **_Palparme** un bulto en la mama o en la cicatriz de la mastectomía.
- **_Tener** alteraciones del pezón o la areola.
- **_Tener** secreción por el pezón de una mama.
- **_Tener** dolor de la mama sin relación con el ciclo menstrual.
- **_Tener** pérdida de peso sin causa aparente.
- **_Tener** fractura y dolor de huesos.
- **_Otros.**

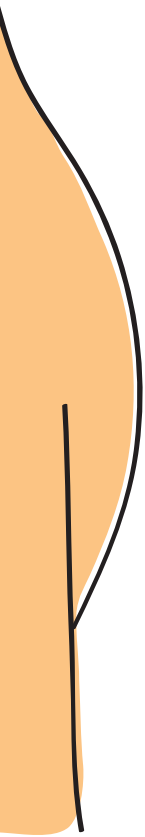
No dudes en comunicarle a tu médico cualquiera de los síntomas anteriores o cualquier problema físico que te detectes, para que determine si te tienes que realizar más pruebas.

El tratamiento de la recidiva es diferente al tratamiento en otras fases de la enfermedad y se definirá en función de:

- **_Lugar** donde tengas recidiva.
- **_Extensión** de la recidiva.
- **_Tiempo** de evolución.
- **_Tratamiento** que has recibido anteriormente.
- **_Decisión** por tu parte y la de tu familia.



No todas las recidivas son igual de graves, la gravedad va a depender del tipo de tumor, del lugar de aparición, de la extensión y del tiempo de evolución, de ahí la importancia de las revisiones para poder realizar un diagnóstico y tratamiento lo más rápido posible.



Es importante que sepas

Que el riesgo de reaparición de la enfermedad disminuye con el paso del tiempo.

Que si la enfermedad reaparece puedes volver a recibir tratamiento.

Que tener una recidiva es una situación difícil que hace que te enfrentes de nuevo a la enfermedad, pero que hoy en día gracias al avance en el diagnóstico y en el tratamiento las recidivas se controlan en un porcentaje importante de los casos.

3.3 OCUPACIÓN, BIENESTAR Y SALUD EN LA PERSONA QUE PADECE UN CÁNCER DE MAMA

¿**Cómo** interfiere en mi vida el cáncer?

El hecho de que padezcas un cáncer de mama puede repercutir en todas las áreas de tu ocupación (grupo de actividades cotidianas en las que los seres humanos se implican, definidas por la cultura y el entorno donde viven).

Estas **áreas** son las siguientes:

- Actividades de la vida diaria básicas. [1]
- Actividades de la vida diaria instrumental.[2]
- Descanso y sueño.
- Educación.
- Trabajo.
- Ocio y tiempo libre.
- Participación social.

[1] Actividades que están orientadas al cuidado del propio cuerpo que son fundamentales para vivir en un mundo social y que permiten la supervivencia y el bienestar.

[2] Actividades de apoyo a la vida cotidiana en la casa y en la comunidad que a menudo requieren más interacciones complejas de las utilizadas en las actividades de auto-cuidado utilizadas en las anteriores.

El impacto de la enfermedad sobre estas áreas va a ser diferente en cada persona.

Generalmente en algunas personas, durante la enfermedad es frecuente que aparezca ansiedad, insomnio, vergüenza, infravaloración personal, depresión. Estas reacciones pueden verse aumentadas con la incertidumbre, especialmente durante la espera hasta el diagnóstico definitivo. Un momento crucial suele ser tras recibir tu diagnóstico, es en este momento cuando deberías empezar a hacer cosas para intentar recuperarte, empieza por metas pequeñas, de forma gradual, reparte tu tiempo entre actividades y obligaciones.

Los cambios físicos y emocionales pueden ser muy importantes y es necesario poder entenderlos no sólo por ti, si no también por el entorno y contexto en donde resides, incluyendo los profesionales que te van a atender. Si tienes un buen bienestar psicológico, tendrás más capacidades para afrontar esta nueva situación.

¿**Cómo** me pueden ayudar?

Mis seres queridos

Algunas de las cosas que pueden hacer tus seres queridos para ayudarte en este período son:

_**Acompañarte** a la consulta médica y atender las indicaciones de tu médico.

_**Recopilar** información, anotando todas tus dudas sobre el proceso de tu enfermedad.

_**Hacer** saber al médico sobre tus preocupaciones o dudas.

_**Darte** apoyo moral.

_**Ofrecerte** transporte.

_**Cuidar** a tus hijos mientras estás en el hospital.

_**Ayudarte** en las tareas de casa.

_**Manejar** a parientes o allegados difíciles o molestos.

_**Ayudarte** si lo precisas en lo referente al papeleo o medicamentos que debes utilizar.

_**Tu pareja** debe hablar contigo de esta nueva situación en vuestra vida, recuerda que tu pareja puede estar sintiendo las mismas emociones que tú frente a la enfermedad.

Equipo profesional

Durante todo el proceso de la enfermedad hay un equipo multidisciplinar (de distintas especialidades) que se encarga de gestionar los problemas que pueden surgir, tanto a ti como a tu familia, e intentarán darte una solución.

Cada miembro de este equipo tiene una labor concreta para ayudarte, y debes conocer la función de cada uno para poder recurrir a la persona necesaria cuando lo necesites.

Así por ejemplo cuentas con: médico de atención primaria, personal de enfermería, fisioterapeuta, oncólogo, psicólogo, trabajador social, terapeuta ocupacional, cirujano, y un largo etcétera.

No dudes en solicitar ayuda en cualquier momento aunque pienses que puedes molestar o que no tiene importancia. Nunca debes quedarte con dudas.

Asociaciones de pacientes

Son asociaciones compuestas por pacientes, familiares, personas voluntarias y profesionales que trabajan unidos para prevenir, sensibilizar, acompañar, informar, ayudar a las personas que presentan, en este caso, un cáncer de mama. Ofrecen el apoyo y las respuestas a las pacientes y familiares, que son esenciales para empezar a superar esta enfermedad.

Yo

Tu papel es muy importante para poder superar la enfermedad, aunque lo ideal es una actitud positiva, esto no significa que no puedas tener momentos de desánimo, decaimiento, ansiedad....te damos unos consejos para ayudarte a afrontar la enfermedad:

_La comunicación con tu pareja, médico, amigos, asociaciones...es muy importante.

_Pide información hasta donde tú creas conveniente e intenta participar en las decisiones sobre tu tratamiento. Confía en el equipo profesional que te está atendiendo.

_Expresa tus emociones poco a poco, no esperes a explotar. Intenta no aislarte.

_Continua con las actividades que hacías previamente a tu enfermedad que te producían bienestar, pero no te exigas demasiado.

_Disfruta de lo positivo de cada momento, elige ser optimista.

_Tu salud siempre es importante, pero ahora mucho más, realiza ejercicio físico moderado (si no se te contraindica), aliméntate correctamente y descansa lo necesario.

Paciente experto

La figura de paciente experto no existe en todas las comunidades, consiste en un paciente que haya pasado por la misma enfermedad que se forma de manera específica para ayudar, informar y compartir su experiencia del cáncer con un grupo de personas que están pasando por la misma situación.

Esta figura tiene dos ventajas importantes; un lenguaje propio y el hecho de vivir la enfermedad en primera persona.

¿Qué dificultades me puedo encontrar para desempeñar mis ocupaciones en el día a día? **Recomendaciones** que te pueden ayudar.

En las actividades básicas de la vida diaria[3]

Los efectos producidos por los tratamientos, sobre todo por la quimioterapia, como náuseas, vómitos, pérdida de apetito, estreñimiento, diarrea etcétera pueden interferir de manera importante en estas actividades.

Recomendaciones

_Si tienes una herida quirúrgica intenta mantenerla limpia. Usa jabones suaves.

_Si presentas linfedema sigue las recomendaciones del capítulo sobre el tema.

_Protégete del sol.

_Si recibes radioterapia intenta usar prendas de vestir holgadas y de fibras naturales. En el caso de los sujetadores, en las ortopedias te podrán recomendar el más adecuado para ti.

_No llevar reloj, pulseras o anillos en el brazo afectado.

_Si tienes náuseas y vómitos, comienza el día ingiriendo pocas grasas (toma tostadas o galletas), come poco y a menudo por que la sensación de vacío puede producir vómitos. A veces se toleran mejor los alimentos salados que dulces. Evita beber a la vez que ingieres alimentos. Mastica despacio. Intenta no mezclar alimentos con diferentes temperaturas en el mismo momento de la comida. No tomes alimentos con olores fuertes y come sentada o semiincorporada nunca tumbada.

_Si presentas diarrea bebe mucho fuera de comidas y si es posible zumo de limón o de zanahoria, en su mayoría preparados que incorporen agua. Evita alimentos ricos en fibra (verdura, frutas y cereales), evita también alimentos fritos, especias, lácteos, café, legumbres y embutidos. Haz una dieta astringente a base de arroz hervido, pollo y pescado a la plancha o hervido, manzana sin piel, plátano o membrillo.

[3] Actividades que están orientadas al cuidado del propio cuerpo que son fundamentales para vivir en un mundo social y que permiten la supervivencia y el bienestar.

_Si presentas estreñimiento bebe entre 1,5 y 2 litros de agua diarios, a ser posible bebidas tibias a la mañana, pero no gaseosas. Come verduras, frutas, alimentos ricos en fibra, realiza ejercicio diario suave pero que facilite el tránsito intestinal y hazte masajes abdominales con cierta frecuencia al día.

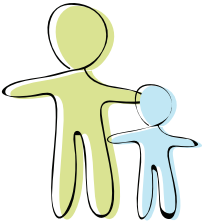
_Si tienes pérdida de apetito intenta variar los menús, come a menudo y poca cantidad en ambiente agradable, haz que los alimentos sean apetecibles, incorporando diferentes formas de cocinar, colores diferentes o presentaciones llamativas.

_Si has perdido el pelo puedes usar turbantes, pañuelos, pelucas, gorras, entre otras, aquello con lo que estés más cómoda. Recuerda proteger el cuero cabelludo del sol.

_Si te han realizado una mastectomía, el cambio físico puede ser impactante y es importante que te adaptes a esta nueva imagen corporal. Algunos consejos que te pueden ayudar: ponte delante del espejo de forma progresiva comenzando en situaciones y posiciones que te resulten menos desagradables, dedica unos minutos al día a esta tarea y será más fácil que te adaptes a tu nueva imagen, observa tu imagen, no confundas tu atractivo físico con el personal, en ocasiones contactar con otras mujeres que han pasado por lo mismo te puede ayudar, no descuides tu aspecto físico, si lo crees necesario busca ayuda profesional. Recuerda que eres una persona valiosa, y no sólo por tu aspecto físico.

_En cuanto a la cicatriz secundaria a la cirugía, algunas personas evitan mirarla, pero tienes que pensar que es como cualquier otra cicatriz y que no requiere unos cuidados especiales. Recomendaciones: mirar la cicatriz mientras te hacen las curas, mira la cicatriz en el espejo y el resto de tu cuerpo, toca la zona operada, intenta acostumbrarte a la sensibilidad de esta zona. No todo tu cuerpo ha cambiado.

_En cuanto al deseo sexual y las ganas por mantener relaciones sexuales debes tomarte tu tiempo, pues estás atravesando una experiencia nueva, desafiante, tanto física como emocionalmente y puedes necesitar tiempo para adaptarte a estos cambios de tu cuerpo y sobre todo de tus propios sentimientos hacia ti, tu pareja y tu vida. Te damos algunos consejos que pueden ser útiles: la comunicación con la pareja es primordial, la sexualidad no es sólo genitalidad, sexualidad y sensualidad van unidas, disfruta de olores, sonidos, masajes...si presentas sequedad vaginal puedes usar lubricantes vaginales, si estás mastectomizada hay otras zonas del cuerpo que te pueden producir placer. Ante cualquier duda habla con los profesionales.



En las actividades instrumentales de la vida diaria[4]

Puedes tener una disminución de tu capacidad para mantener responsabilidades vinculadas al cuidado de otros, tendencia al abandono del manejo del hogar, desinterés por el manejo de los temas financieros, evitación de las situaciones sociales.

Recomendaciones

_Cuidado de otros: recuerda que los hijos, mayores o pequeños, también lo deben saber. Ellos se dan cuenta cuando las cosas van mal y pueden imaginarse la situación peor de lo que es en realidad. El objetivo es que tus hijos puedan contarte sus sentimientos y sensaciones y hacerte las preguntas que necesiten.

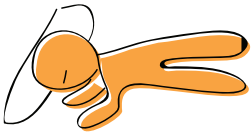
_Cuidado del hogar y preparación de la alimentación: posiblemente necesites ayuda y tengas que cambiar ciertas rutinas y hábitos a la hora de mantener este grupo de actividades, recuerda que en estos momentos tu familia está junto a ti para ayudarte.

_Movilidad en la comunidad e ir de compras: no dejes de mantener esta actividad, parte de la interacción se realiza en la comunidad y seguir en contacto con ella será imprescindible en tu recuperación. Planifícate diariamente para evitar descuidar este grupo de actividades.

_Manejo de temas financieros: aunque tengas un problema de salud intenta no descuidar aspectos tales como la gestión de tu dinero, así te sentirás mejor.

_Cuidado de la salud y la manutención: esta es la pieza principal de la ecuación sobre tu salud, y como te hemos informado en toda esta publicación, es, importante que sigas las recomendaciones ofrecidas.

[4] Actividades de apoyo a la vida cotidiana en la casa y en la comunidad que a menudo requieren más interacciones complejas de las utilizadas en las actividades de auto-cuidado utilizadas en las anteriores.



En el sueño y descanso

La posible aparición de insomnio, dificultades para conciliar el sueño, niveles de descanso bajos, generan un cansancio extra en las primeras etapas.

Recomendaciones

_Es importante que conozcas nuevas posturas de reposo del brazo del lado afectado que te serán muy útiles desde el primer momento. Para descansar el brazo, por ejemplo mientras miras la televisión, colócalo sobre el brazo de una butaca apoyando el antebrazo en un cojín. Si notas el brazo cansado, acuéstate unos momentos y coloca el antebrazo sobre uno o varios cojines. Esta postura disminuye la sensación de pesadez, hormigueo o hinchazón.

_En caso de necesitar medicamentos para dormir tienes que hablar con tu médico.

En la educación

Si padeces esta enfermedad en un periodo de tu vida en el que estás cursando estudios, éstos se pueden ver afectados por que no puedas mantener un ritmo adecuado o porque varíe tu interés personal por los estudios.

Recomendaciones

_Tú marcas el ritmo de tu vida.

_Tómate el tiempo que necesites para recuperar tu ritmo de estudios anterior a tu enfermedad.

En el trabajo

Cuando una persona padece cáncer de mama y está en activo, puede ser que precises estar en situación de baja laboral.

Recomendaciones

_Podrás incorporarte al trabajo cuando estés en condiciones de hacerlo, no hay prisa.

En el ocio y tiempo libre

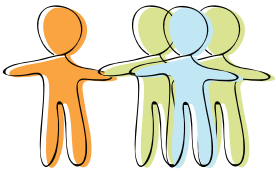
En líneas generales cuando padeces un cáncer de mama, puede disminuir la necesidad por mantener un ocio grupal, y puedes presentar tendencia a alejarte de actividades que te generan una sensación de bienestar y te proporcionan un nivel de salud que ante este tipo de enfermedades es necesaria.

Recomendaciones

_Sigue haciendo las actividades que son significativas para ti.

_Si realizas actividades al aire libre protégete del sol, no te apliques colonias, perfumes o cremas perfumadas ya que te pueden aparecer manchas en la piel.

_Dedica parte de tu tiempo a realizar una actividad física moderada y regular: andar una hora diaria, nadar o hacer excursiones cortas en contacto con la naturaleza. Podrás volver a realizar los deportes que antes practicabas, evitando únicamente aquellos que supongan un esfuerzo excesivo o la utilización del brazo del lado afectado. La actividad física mejorará tu imagen corporal produciendo una sensación de bienestar.



En la participación social

La relación con compañeros, amigos y familiares se puede deteriorar, generalmente porque quieras evitar situaciones donde tengas que explicar lo que te está pasando.

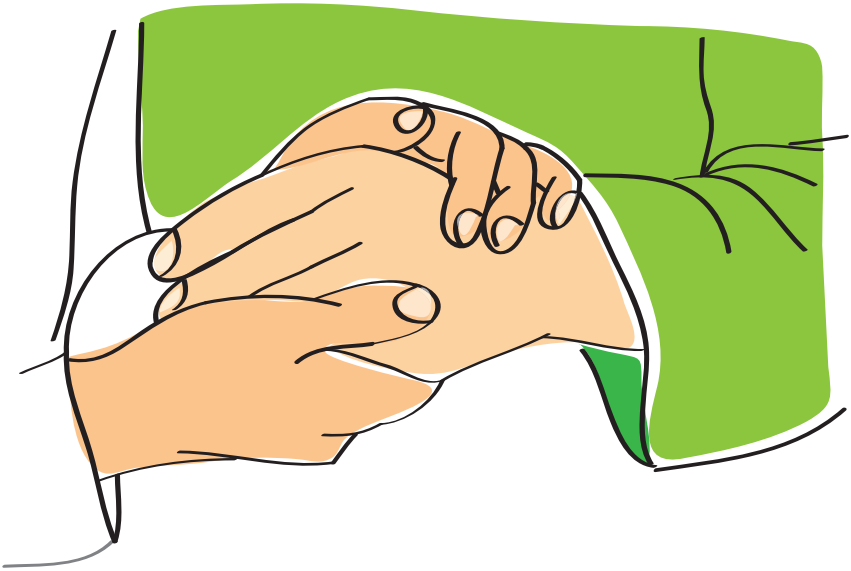
Recomendaciones

_Evita perder contacto con las personas importantes de tu vida.

_Alterna la actividad y el reposo, los encuentros con amigos y familiares y los ratos que quieras estar sola.

_Habla de tu situación cuando estés preparada para ello.

3.4 LA FIGURA DEL CUIDADOR



Cuando te enfrentas a un diagnóstico de cáncer, te enfrentas a una situación difícil y compleja, que no sólo te afecta a ti sino también a las personas que te rodean, como tu familia o tus seres queridos.

Cuidar de un enfermo de cáncer no es fácil, en ocasiones los cuidadores pueden presentar cansancio, estrés o agotamiento, y por este motivo es importante dar unas recomendaciones de cara al cuidador.

_Saber ayudar es una tarea dificil y además hay que tener en cuenta que cada persona reacciona de diferente manera ante la enfermedad. No es aconsejable que presiones a la enferma para que cambie su forma de ver la enfermedad, esto le puede suponer un estrés añadido.

_La comunicación y hablar de la enfermedad es muy importante. Contribuye a que se compartan los miedos, las dudas.....y de esta manera que se lleven un poco mejor. Cuando se adopta la postura contraria, es decir, silencio hacia la persona enferma aparece lo que se denomina conspiración de silencio, esta situación no hace que la enfermedad cambie y sin embargo puede contribuir a que aumenten las dudas o el miedo y que tanto la paciente como el cuidador se enfrenten al cáncer en soledad.

_Hay personas que sólo quieren determinada información de la enfermedad, que prefieren que otros decidan por ellas. Si este hecho no dificulta la adherencia al tratamiento y no aumenta la ansiedad de la enferma, no es conveniente que le des más información de la que quiera saber.

_No tienes que tener prisa, el proceso del cáncer de mama es largo, tienes que observar, escuchar, comprender lo que está viviendo la persona enferma. Dale su tiempo.

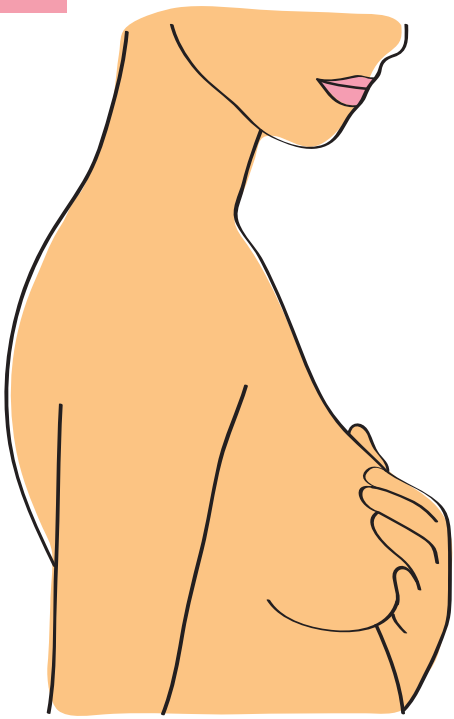
_Intenta no imponer a la enferma lo que debe hacer. Intenta no culpabilizarla aunque sea de manera inconsciente con frases como por ejemplo “ya te dije que fueras al médico antes”.

_Respeta sus silencios, si la persona a la que cuidas descarga sobre ti intenta mantener la tranquilidad. Deja que llore, es una manera de descarga.

_Para que puedas cuidar de una persona enferma tienes que sentirte bien física y emocionalmente. Descansa bien, realiza actividad física, organiza tu tiempo, evita el aislamiento, intenta dejar algo de tiempo para ti.

_Puedes pedir ayuda profesional en cualquier momento.

3.5 ¿CON QUIEN PUEDO CONTAR?



El cáncer de mama es un proceso largo y duro, vas a necesitar el apoyo de muchas personas para poder afrontar la enfermedad. Es una carrera de fondo, pero entre todos conseguiremos que llegues a la meta.

Tu bienestar va a depender de como detectes y afrontes el problema, de la autoconfianza, de la autoestima, de la estabilidad emocional, de la fortaleza y la afectividad positiva, de los recursos físicos de salud y energía, de la capacidad para controlar los eventos de la vida, y de la proyección de futuro.

Te encontrarás con algunas amigas o amigos o familiares que afrontarán tu enfermedad con sencillez y te darán un soporte satisfactorio, pero otros no podrán controlar la ansiedad. A todos aquellos que no saben cómo dirigirse a ti, dales pistas de cómo pueden ofrecerte apoyo. A menudo, es suficiente compartir cosas simples: pasear juntos, preparar una comida, hablar por teléfono, etc. La solidaridad está hecha de pequeños retazos: cada gesto ayuda a propiciar el contacto y a cultivar un sentimiento de mutua utilidad.

Muchas mujeres enfermas de cáncer de mama están pasando por una situación muy parecida a la tuya. Algunas han formado grupos de ayuda mutua donde pueden intercambiar sus experiencias, informaciones y recursos y, sobre todo, pueden hablar en un entorno protector con la seguridad de que serán escuchadas con sensibilidad y atención por otras mujeres. Los grupos de ayuda mutua han proporcionado, y continúan proporcionando a muchas mujeres, una corriente de fuerza vital y una capacidad de afirmar sin rabia sus propios sentimientos e intereses. Esta fuerza proviene de la experiencia de otras mujeres que han seguido hacia adelante en medio de los contratiempos y las dificultades.

Nunca se está sola/o, el equipo que se encarga del seguimiento del caso desde la primera toma de contacto con la persona es el encargado de guiar ante dudas, incertidumbres, limitaciones y temores a la persona con problemas de cáncer de mama y a su entorno más cercano que así lo requiera. No te quedes con dudas, pregunta todo lo que necesites.

Tu familia, amigos, asociaciones de pacientes, otras personas que comparten la enfermedad, profesionales sanitarios y un largo etcétera van a estar contigo.

Y recuerda que **lo más importante eres tú**.

Esperamos con esta publicación, haberte ayudado a entender la enfermedad, a afrontarla más fácilmente y superarla de una manera más satisfactoria.

BIBLIOGRAFÍA

Acebal Blanco MM (coordinador). Proceso asistencial integrado de cáncer de mama. 3ª ed. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de salud; 2011.

ADICAM. O que debes saber sobre a quimioterapia. Marín: ADICAM; 2008.

ADICAM. O que debes saber da radioterapia. Marín: ADICAM; 2008.

ADICAM. O valor da alimentación como factor de saúde. Marín: ADICAM; 2008.

ADICAM. Qué podes facer tras unha mastectomía? Exercicios e consellos. Marín: ADICAM; 2008.

AECC contra el cáncer [sede Web]. Madrid: AECC contra el cáncer; [actualizada 15/03/2012; acceso 01/02/2012]. Disponible en: https://www.aecc.es/

AECC. Cáncer de mama una guía práctica. Madrid: AECC; 2002.

AECC. Cáncer de mama una guía práctica. 2ª ed. Madrid: AECC; 2007.

AECC. Cuidarte para cuidar. Guía para cuidadores de enfermos de cáncer. Madrid: AECC; 2008.

AECC. Guía de cuidados estéticos para el paciente oncológico. Madrid: AECC; 2008.

AECC. Glosario del Cáncer. Madrid: Aula medicina y conocimiento; 2007.

AECC. Linfedema, prevención y tratamiento. Madrid: AECC; 2002. [acceso 05/03/2012]. Disponible en: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-bio/folletolinfedema1.pdf

AECC. Linfedema Consejos Prácticos. Madrid: AECC; 2008.

AECC. ¿Que es la radioterapia?. Madrid: AECC; 2008.

Asociación Americana de Oncología Clínica. Guía para pacientes con cáncer de mama [Traducción]. Alexandria: ASCO; 2006. [Acceso 01/02/2012]. Disponible en:http://www.coba.org.ar/archivos/controlmama.pdf

Ávila Álvarez A, Martínez Piédrola R, Matilla Mora R, Máximo Bocanegra M, Méndez Méndez B, Talavera Valverde MA et al. Marco de Trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional: Dominio y proceso. 2ª ed [Traducción]. www.terapia-ocupacional.com [portal en Internet]. 2010 [-03/04/2012-]; [85p.]. Disponible en: http://www.terapia-ocupacional.com/aota2010esp.html . Traducido de:American Occupational Therapy Asociation (2008). Occupational therapy practice framework: Domain and process (2nd ed.).

Bayo Calero JL, García Mato J, Lluch Hernández A, Valentín Magato V. Cáncer de mama cuestiones más frecuentes. Madrid: Grupo editorial Entheos; 2006.

Bellver A. Eficacia de la terapia grupal en la calidad de vida y el estado emocional en mujeres con cáncer de mama. Psicooncología. 2007;4(1): 133-142.

Breastcancer.org [sede Web]. Lancaster: Breastcancer.org; [actualizada 07/01/2012; acceso 01/02/2012]. Disponible en: http://www.breastcancer.org/es/

Cáceres Zurita ML, Ruiz Mata F, Seguí Palmer MA. Recetas de cocina y de autoayuda para el enfermo oncológico. 2ª ed. Madrid: Pfizer; 2004.Cancer.net [sede Web]. Alexandria: Cancer.net; 1999 [actualización 10/10/2006; acceso 05/03/2012]. Guía de la Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica para el paciente: Atención de seguimiento del cáncer de mama. [aproximadamente 6 pantallas]. Disponible en: http://www.cancer.net/cancernet-en-espa%C3%B1ol/gu%C3%ADas-para-pacientes/atenci%C3%B3n-de-seguimiento-del-c%C3%A1ncer-de-mama

Cancer.net [sede Web]. ASCO University: American Society of Clinical Oncology; [actualizada 10/02/2012; acceso 01/03/2012]. Cáncer de mama [aproximadamente 1 pantalla]. Disponible en: http://www.cancer.net/patient/Cancer.Net+En+Espa%C3%B1ol/Tipos+de+c%C3%A1ncer/C%26aacute%3Bncer+de+mama

Cereijo C. Mamá tiene un tumor. A Coruña: Fundación María José Jove; 2008.

Cervera S, Aubá E. Calidad de vida y dinámica familiar tras el diagnóstico de cáncer de mama. Bol Psicolog. 2005; 85: 7-29.

Cirugest.com [sede Web]. Londres: Cirugest.com; [actualizada 06/01/2012; acceso 01/02/2012]. Martínez F, Téllez F, Sierra A. Protocolo unificado en el cáncer de mama. [aproximadamente 1 pantallas]. Disponible en:http://www.cirugest.com/htm/revisiones/cir09-06/09-06-16.htm

Cirujanos de Alcañiz [sede Web]. Alcañiz: Cirujanos de Alcañiz; [actualizada 05/01/2012; acceso 01/02/2012]. Disponible en: http://sites.google.com/site/cirujanosdealcaniz/informacion-para-pacientes/mama

Cook A, Burkhardt A. The effect of cancer diagnosis and treatment on hand function. Am J Occup Ther. 1994; 48: 836-839.

Cooper J. Occupational therapy intervention with radiation-induced brachial plexopathy. Europ J Cancer Care. 1998; 7: 88-92.

Cooper J. Occupational Therapy in Oncology and Palliative Care. London: Whurr; 1997.

CORDIS. Servicio de información comunitario sobre investigación y desarrollo. [sede Web]. Bruselas: [actualizada 09/05/2012; acceso 01/02/2012]. Disponible en: http://cordis.europa.eu

Cruz Piqueras M, López Doblas M, Martín Barato A, Prieto Rodriguez MA. Cáncer de mama, guía informativa. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2009.

Departamento de Salud Pública de California. Sección para la detección del Cáncer. Una guía de la mujer para el tratamiento del cáncer de mama. Sacramento: Sección para la detección del Cáncer. Departamento de Salud Pública de California; 2010. [acceso 02/03/2012]. Disponible en: www.mbc.ca.gov/publications/breast_cancer_spanish.pdf

Díaz Hernández OL, García Lizame ML, Peguero Bríngez Y, Eliseo Mussenden O, Otero Reyes M. Rehabilitación en atención primaria al paciente con linfedema posmastectomía. Rev Cub Med Gene Integ. 2009; 25(4): 117-126.

Dirección General de Organización de las Prestaciones Sanitarias. Guía de Recomendaciones Clínicas de Cáncer de Mama. Oviedo: Dirección General de Organización de las Prestaciones Sanitarias. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias; 2005.

Dirección Xeral de Innovación e Xestión da Saúde Pública. Programa galego de detección precoz do cancro de mama (PGDPCM). Resultados 1992-2009. Informe 7. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia. Consellería de Sanidade; 2010.

Dirección Xeral de Innovación e Xestión da Saúde Pública. Programa galego de detección precoz do cancro de mama (PGDPCM). Resultados 1992-2010. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia. Consellería de Sanidade; 2011.

Domínguez Cunchillos F. Guía útil para el paciente con cáncer de mama y sus familiares. Pamplona: Iquinosa Farma; 2009.

Europa Donna. Guía resumen de las recomendaciones europeas para el control de calidad del cribado y el diagnóstico de cáncer de mama. Milan: EuropaDonna; 2008.

eFisioterapia.net [sede Web]. Barcelona: Medidas de prevención y cuidados del linfedema en M. Superior; 2006 [actualización 04/12/2011; acceso 05/03/2012]. Disponible en: http://www.efisioterapia.net/articulos/leer.php?id_texto=167

Equipo técnico de ACV. Hablemos del cáncer de mama. Barcelona: ACV ediciones; 2001.

Equipo técnico de ACV. Hablemos del tratamiento y calidad de vida en el cáncer de mama. Barcelona: ACV ediciones; 2002.

Escalera de Andrés C (Coordinadora). Proceso asistencial integrado. Cáncer de mama. Detección precoz de cáncer de mama. 2ª ed. Sevilla: Consejería de Salud. Junta de Andalucía; 2005.

Estevez LG, Lluch A, Muñoz M. Siéntete bien. Naúseas y vómitos bajo control. Cuestiones más frecuentes. Madrid: Grupo editorial Entheos; 2010.

European Society For Medical Oncology. Cáncer de mama: una guía para pacientes [Traducción]. Viganello – Lugano: ESMO; 2011. [Acceso 01/02/2012]. Disponible en: http://www.esmo.org/fileadmin/media/pdf/2011/patients/summaries/es/Cancer_de_Mama_Guia_para_Pacientes_RCT_ESMO_2011.1.pdf

Fecma. Cáncer de mama, calidad de vida, es posible. Santander: Fecma; 2009.

Fecma. El linfedema. Recomendaciones y ejercicios para su prevención. Santander: Fecma; 2009.

Fernandez Rivas M. El cribado mamográfico no ha sido determinante en la reducción de la mortalidad por cáncer de mama. Una comparación entre países. Gest Clinic Sanit. 2011; 13(3): 116.

Ferrer J (coordinador). Cáncer de mama en la menopausia. Barcelona: AEEM-SEGO; 2008.

García- Viniegras CRV, González Blanco M. Bienestar Psicológico y Cáncer de Mama. Av Psic Latin (Bogotá). 2007; 25: 72-80.

GeoSalud [sede Web]. Costa Rica: GeoSalud; [actualizada 10/01/2012; acceso 01/02/2012]. Disponible en: http://www.geosalud.com/

Hegel MT, Lyons KD, Hull JG, P Kaufman P, Urquhart L, Li Z, Ahles TA. Feasibility study of a randomized controlled trial of a telephone-delivered problem-solving–occupational therapy intervention to reduce participation restrictions in rural breast cancer survivors undergoing chemotherapy. Psycho-Oncology. 2011; 20: 1092–1101.

Hospiten [sede Web]. Santa Cruz de Tenerife: Hospiten; [acceso 05/03/2012]. Recomendaciones para Pacientes Intervenidas por Cáncer de Mama. [1 pantalla aproximadamente]. Disponible en: http://www.hospiten.es/hospiten/HOSPITEN/published/DEFAULT/node_432.shtml

Hoving JL , Broekhuizen MLA, Frings-Dresen MHW. Return to work of breast cancer survivors: a systematic review of intervention studies. BMC Cancer.2009; 9: 117.

IEO. Carta dei Servizi. Milano: IEO.it; 2008.

IEO. Esercizi dopo biopsia del linfonodo sentinella. Milano: IEO; 2009.

IEO. Gestione del drenaggio a domicilio. Milano: IEO; 2009.

IEO. La biopsia del linfonodo sentinella. Milano: IEO; 2009.

IEO. La riconstruzione mammaria. Milano: IEO; 2009.

IEO. Il drenaggio. Milano: IEO; 2009.

IEO. Il retorno a casa. Milano: IEO; 2009.

IEO. Il ricovero in senología. Milano: IEO; 2009.

IEO. Returning home. A guide for patients. Milano: IEO; 2009.

IEO. Il tratamiento del dolore postoperatorio. Milano: IEO; 2009.

Iglesias i Martínez E, Fierro i Barrabés G. Recupera´t d´un càncer de mama. Lleida: Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social. Delegació de Lleida; 2002.

Instituto nacional del cáncer. [sede Web]. NY: National Cancer Institute; 2011 [actualización 06/09/2011; acceso 05/03/2012]. Disponible en: http://www.cancer.gov/espanol/pdq/cuidados-medicos-apoyo/linfedema/Patient/page2

2nd International Congress of Breast Disease Centers. Paris; Marzo 2012. Paris: International Congress of Breast Disease Centers; 2012.

Izquierdo Sanz M. Actitud ante signos, síntomas y diagnósticos en patología mamaria. Barcelona: Sociedad Española de Senología y Patología Mamaria; 2011.

Jiménez Martínez CM, Tauler Villafruela E, Miranda Digón M, Ramírez Vargas T, Cabrera González O, Estrada Suárez Z. Rehabilitación en pacientes operados por cáncer de mama en la provincia Las Tunas. Rehab Fisioter. 2010; 20: 1-4.

Junta de Andalucía [sede Web]. Sevilla: Junta de Andalucía; [actualizada 09/02/2012; acceso 01/03/2012]. Escuela de pacientes [aproximadamente 1 pantalla]. Disponible en: http://www.escueladepacientes.es/ui/aula_guias.aspx?stk=Aulas/Cancer_de_mama/Guias_Informativas

Lattanzi JB, Giuliano S, Meehan C, Sander B, Wootten R; Zimmerman A. Recommendations for Physical and Occupational Therapy Practice from the Perspective of Clients Undergoing Therapy for Breast Cancer-related Impairments. Journal of Allied Health. 2010; 39(4): 257-264.

López Domínguez R. Rehabilitación y oncología secuelas del cáncer de mama [transparencias]. Badajoz: Gerencia del Área de Salud de Badajoz; 2010.

MedlinePlus. Información de salud para ustedes [sede Web]. Bethesda: MedlinePlus; [actualizada 12/05/2011; acceso 01/02/2012]. Chen YB. Cáncer de mama [aproximadamente 1 pantalla]. Disponible en: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000913.htm

MENTOR. Opciones de reconstrucción mamaria. Madrid: MENTOR; 2006.

MENTOR. Preguntas más frecuentes acerca de los implantes mamario. Madrid: MENTOR; 2006.

Monge Rodríguez FS. Calidad de vida en pacientes con cáncer de mama. Hospital Essalud cusco. SITUA. 2006; 15(1,2): 48-54.

Navarrete Salas E. Terapia ocupacional y rehabilitación post quirúrgica en pacientes con cáncer de mamas: Manejo de los síntomas físicos y emocionales. Rev Chil Ter Ocup. 2002; 1(2): 1-2.

Navarro A. Pautas estéticas. Autocuidado en pacientes oncológicos. Madrid: Astrazeneca; 2008.

OncotypeDX. Patient guide to breast cancer surgery and treatment. London: Genomic Health; 2008.

Oncoweb [sede Web]. Barcelona: Ediciones Farmavet; [actualizada 09/01/2012; acceso 01/02/2012]. Oncología [aproximadamente 1 pantalla]. Disponible en: http://www.oncoweb.net/doc.php?op=oncologia

Pastor Climente IP, Morales Suarez-Varela MM, Llopis González A, Magraner Gil JF. Aplicación del método de Gail de cálculo de riesgo de cáncer de mama a la población valenciana. Clin Transl Oncol. 2005; 7(8): 336-43.

Programa galego de detección precoz do cancro de mama. Anticiparse puede salvar vidas. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia. Consellería de Sanidade; 2008.

Psicooncología.org [sede Web]. Barcelona: Psicooncología.org; [acceso: 02/02/2012]. Angione M, Zuker M, Wons B. Información para pacientes operadas de cáncer de mama. La enfermedad y su impacto psicológico [7 páginas]. Disponible en: www.psicooncologia.org/articulos/1cartillamamas.doc

Quinton Fantoni S, Peugniez C, Duhamel A, Skrzypczak J, Frimat P, Leroyer A. Factors Related to Return to Work by Women with Breast Cancer in Northern France. J Occup Rehabil. 2010; 20: 49–58.

Reed K, Sanderson S. Concepts of Occupational Therapy. 2ª ed. Baltimore: Williams & Wilkins; 1988.

Rice M. La recidiva del cáncer de mama al cabo de más de diez años es un importante indicador de supervivencia. En: VIIª Conferencia Europea sobre Cáncer de Mama. Barcelona: Conferencia Europea sobre Cáncer de Mama; 2010. [acceso 01/02/2012]. Disponible en: http://www.eurekalert.org/pub_releases_ml/2010-03/aaft-t_2032210.php

Salas Zapata C. Calidad de vida y factores asociados en mujeres con cáncer de mama, inscritas en los programas de tratamiento oncológico. Antioquia, ano 2009. [tesis doctoral]. Medellín: Universidad de Antioquia Facultad Nacional de Salud Publica "Héctor Abad Gómez"; 2009.

Tejero J, Gironès M. Protocolo de rehabilitación en mujeres diagnosticadas de cáncer de mama. Barcelona: Grup d'Ajuda Mama i Salut; 2005.

The Lymphoedema Association of Australia [sede Web]. Australia: The Lymphoedema Association of Australia; 1998 [actualización 01/12/2003; acceso 05/03/2012]. Disponible en: http://lymphoedema.org.au/

The Natrelle Collection. Reconstrucción de la mama ¿que opciones existen?. Madrid: ALLERGAN; 2009.

Vivar CG. Calidad de vida en supervivientes a largo plazo de cáncer de mama. Un área olvidada en la investigación enfermera española. Index Enferm. 2005; 14(50): 30-4.

DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS

ESCOLA GALEGA DE SAÚDE PARA CIDADÁNS

Sede web www.sergas.es/escolasaude/

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER
CORUÑA. AECC CORUÑA

981 142 740

PLAZA DEL MAESTRO MATEO 2, 2º
15004 A CORUÑA

E-Mail: lacoruna@aecc.es

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER
LUGO. AECC LUGO

982 250 809

RUA CLÉRIGOS 7, 3º IZDA.
27002 LUGO

E-Mail: lugo@aecc.es

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER
OURENSE. AECC OURENSE

988 219 300

CURROS ENRIQUEZ 26, 1º IZDA.
32003 OURENSE

E-Mail: ourense@aecc.es

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER
PONTEVEDRA. AECC PONTEVEDRA

986 865 220

C/AUGUSTO GONZÁLEZ BESADA, 9,
ENTRESUELO, 36001 PONTEVEDRA

E-Mail: pontevedra@aecc.es

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADAS DE CANCRO DE MAMA. **ADICAM**

986 307 158

AVDA. MARÍN 12, 1º
36940 CANGAS

E-Mail: adicam@terra.es

ASOCIACIÓN GALEGA DE MULLERES AFECTADAS POR CANCRO DE MAMA.
PUNTO E SEGUIDO

676 56 89 14

CENTRO CÍVICO DE EIRÍS.
C/ TERRANOVA DE EIRÍS 7,
15005 A CORUÑA

E-Mail: puntoeseguido@gmail.com

OTRAS DIRECCIONES DE INTERÉS

Sede web: www.todocancer.org

Sede web: www.muchoxvivir.org

INFOCÁNCER 900 100 036

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

galicia

Servizo Galego de Saúde

Asistencia Sanitaria
Información divulgativa

XUNTA DE GALICIA