







DESPUÉS DEL TRATAMIENTO  
HOSPITALARIO DEL CÁNCER  
DE MAMA EN ESTADIO INICIAL:  
¿QUÉ ES LO SIGUIENTE?

# Índice

	<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
	<b>¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA EN ESTADIO INICIAL?</b>	<b>6</b>
	¿Qué significa «finalizar el tratamiento hospitalario del cáncer de mama en estadio inicial»?	7
	¿Cuál es la «nueva normalidad» tras el tratamiento hospitalario del cáncer de mama?	9
	<b>GESTIÓN DEL IMPACTO EMOCIONAL</b>	<b>10</b>
	Afrontar la incertidumbre	11
	Afrontar el miedo a que el cáncer vuelva a aparecer	14
	Afrontar la depresión, el estrés y la ansiedad	15
	Mantener el contacto con el equipo médico	16
	Aprender a aceptar los cambios corporales y de vida	17
	<b>GESTIÓN DEL IMPACTO EN EL CUERPO</b>	<b>20</b>
	Revisar si hay cambios	20
	Signos y síntomas de una recidiva	21
	Adaptar el estilo de vida para mejorar la salud y el bienestar	24
	Controlar los efectos secundarios del tratamiento	28
	Síntomas menopáusicos	29
	Dolor articular y rigidez corporal	31
	Trastornos del sueño	32
	Fatiga a largo plazo	34
	Cambios en la memoria y la concentración	36
	Dolor neuropático	38
	Problemas de fertilidad	39

	Linfedema	40
	Osteoporosis	41
	Problemas urinarios	42
	Síntomas digestivos	43
	<b>GESTIÓN DE LAS RELACIONES Y LA VIDA COTIDIANA</b>	<b>44</b>
	Cambio de prioridades	45
	Cambios en las relaciones con familiares y amigos	46
	Cambios en las relaciones laborales	47
	Darte prioridad	49
	Hablar con los niños	50
	Vivir en pareja	52
	Cambios en las relaciones sexuales o íntimas	54
	Iniciar una nueva relación	56
	Hablar de tus sentimientos	58
	<b>DÓNDE ENCONTRAR MÁS AYUDA</b>	<b>60</b>
	<b>NOTAS</b>	<b>61</b>
	<b>EL EQUIPO MÉDICO</b>	<b>68</b>
	<b>GLOSARIO</b>	<b>69</b>
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>71</b>



# Introducción

Esta guía está destinada a personas que han finalizado o están a punto de finalizar el tratamiento hospitalario para el cáncer de mama en estadio inicial.

En esta guía se proporciona información sobre:

- Qué es el cáncer de mama en estadio inicial
- El impacto emocional de finalizar el tratamiento hospitalario para el cáncer de mama en estadio inicial
- El impacto en tu cuerpo al finalizar el tratamiento hospitalario del cáncer de mama en estadio inicial
- Relaciones y vida cotidiana
- Apoyo adicional

Ten en cuenta que, aunque los hombres también pueden tener cáncer de mama, es muy poco frecuente y, por tanto, esta guía se centra más en las mujeres que en los hombres.

Aunque hemos intentado abarcar todo lo que deberías saber sobre la finalización del tratamiento hospitalario para el cáncer de mama en estadio inicial, no dudes en pedir a tu médico más información sobre cualquier aspecto de esta guía o en consultarle cualquier otra duda que puedas tener.



Pierre Fabre

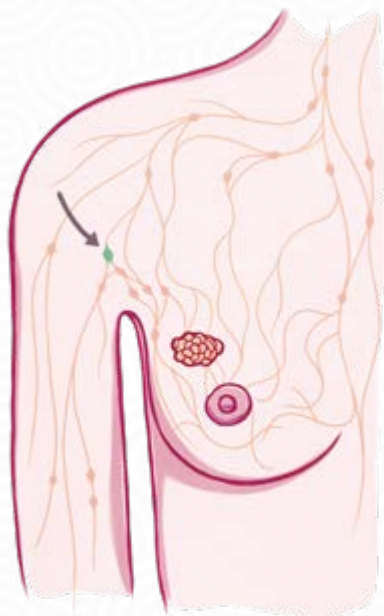




# ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA EN ESTADIO INICIAL?

El cáncer de mama en estadio inicial, también conocido como «cáncer de mama localizado», es el cáncer de mama que no se ha extendido más allá de la mama afectada, incluidas las cadenas de ganglios linfáticos de drenaje más cercanas, donde comenzó el cáncer<sup>1</sup>.

No todos los cánceres de mama en estadio inicial son iguales. Cuando los médicos analizan diferentes factores para diagnosticar tipos específicos de cáncer de mama, miran aspectos como los siguientes<sup>2</sup>:



- El tamaño del tumor
- La rapidez con la que crece
- Si afecta a los ganglios linfáticos locales
- Si las hormonas (estrógenos o progesterona) intervienen en el crecimiento del tumor (tumores positivos para receptores hormonales)
- Si el tumor expresa la proteína HER2

Puedes encontrar más información sobre los diferentes tipos de cáncer de mama en la guía «Mi guía sobre el cáncer de mama en estadio inicial», o hablando con tu médico.

En su momento, con tu equipo médico decidisteis el tratamiento para el cáncer de mama en estadio inicial, basándoos en el tipo de cáncer de mama que te habían diagnosticado. Podía tratarse de uno o de una combinación de los siguientes tratamientos<sup>2</sup>:



**Cirugía/  
cirugía plástica**



**Quimioterapia**



**Radioterapia**



**Hormonoterapia**



**Tratamiento  
dirigido**



## ¿Qué significa «finalizar el tratamiento hospitalario del cáncer de mama en estadio inicial»?

El tratamiento hospitalario para el cáncer de mama en estadio inicial es todo un reto y llegar al final del mismo es un gran logro. Seguramente llevas tiempo esperando este momento y es normal que experimentes una mezcla de emociones.



PARA MUCHAS PERSONAS, EL IMPACTO DE UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE MAMA SOLO EMPIEZA A PERCIBIRSE REALMENTE CUANDO EL TRATAMIENTO HOSPITALARIO HA TERMINADO.

PUEDA QUE TE SIENTAS ALIVIADA O FELIZ DE QUE POR FIN HAYA TERMINADO, QUE TE SIENTAS PREOCUPADA O TRISTE POR LO QUE HAS PASADO, O QUE TENGAS MIEDO DE QUE EL CÁNCER VUELVA A APARECER.







A medida que empiezas a tener menos contacto con tu equipo médico (véase la página 71), también puedes tener muchas preguntas sobre tu bienestar físico y lo que sucede a continuación, como:

**¿Cuánto tiempo tardaré en volver a la normalidad?**

**¿Necesito más tratamiento/atención?**

**¿Son normales mis síntomas/efectos secundarios?**

**¿Hay algo que pueda hacer para impedir que el cáncer vuelva a aparecer?**

**¿Tendré nuevos efectos secundarios? del tratamiento?**

**¿Cómo puedo tratar los síntomas y los efectos secundarios en curso?**



Al principio, muchas personas se dan cuenta de que la forma en que se sienten, y las preguntas que se hacen, cambian a diario. Esto puede ser difícil de afrontar, especialmente si pensabas que tu vida volvería rápidamente a la normalidad después del tratamiento.





## ¿Cuál es la «nueva normalidad» tras el tratamiento hospitalario del cáncer de mama?

LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS SE ENCUENTRAN CON QUE TIENEN QUE ADAPTARSE A UNA NUEVA FORMA DE VIDA DESPUÉS DEL TRATAMIENTO; ES POSIBLE QUE HAYAS OÍDO EL TÉRMINO «NUEVA NORMALIDAD».

La «nueva normalidad» de cada persona será diferente y encontrar la tuya puede llevar algún tiempo. Tu «nueva normalidad» puede ser muy similar a la vida que llevabas antes del cáncer de mama, o puedes decidir hacer algunos cambios a partir de ahora. Tu «nueva normalidad» dependerá probablemente de cómo te sientas física y emocionalmente.

Esta guía te ayudará a comprender algunos de los cambios emocionales y físicos que puedes experimentar después del tratamiento hospitalario para el cáncer de mama en estadio inicial, y cómo estos pueden afectar a tu vida diaria y a tus relaciones. Se propondrán algunas ideas para gestionar estos cambios y se abordarán las posibles preocupaciones que puedas tener, para apoyarte mientras avanzas después del tratamiento y encuentras poco a poco tu «nueva normalidad» personal.





# GESTIÓN DEL IMPACTO EMOCIONAL






Tras el diagnóstico inicial de cáncer de mama en estadio inicial, es posible que la gente que te rodea te haya apoyado de forma especial y que tú también hayas sido más amable contigo misma.

Sin embargo, a medida que se acerca el final del tratamiento hospitalario, puede ser habitual sentir la presión (de una misma y de las personas que te rodean) de sentirse feliz y dejar atrás el diagnóstico de cáncer de mama. En realidad, puedes sentir que el tratamiento no ha terminado si todavía estás experimentando sus efectos en tu salud física y mental. En un momento como este, es importante entender cómo te puedes sentir y centrarte en cuidar tu bienestar emocional.



En esta sección se explican algunos de los problemas emocionales más frecuentes con los que puedes enfrentarte después de terminar el tratamiento hospitalario y se ofrecen algunos consejos que pueden facilitarte tu día a día.

## Puede que te preocupe lo siguiente:

-  Vivir con incertidumbre y miedo de que el cáncer pueda reaparecer
-  Afrontar la depresión, el estrés y la ansiedad
-  Obtener menos apoyo del equipo médico en el futuro
-  Los efectos del cáncer de mama en tu aspecto físico
-  Los efectos del cáncer de mama en tu vida familiar, laboral y personal



## Afrontar la incertidumbre

Aunque terminar el tratamiento hospitalario puede ser un gran alivio, también es posible que te preocupe saber si el tratamiento ha funcionado bien y si el cáncer volverá a aparecer. La mayoría de las personas que han pasado por el tratamiento del cáncer de mama viven con cierta preocupación e incertidumbre. De hecho, es una de las preocupaciones más frecuentes para las personas que han terminado el tratamiento contra el cáncer<sup>3</sup>. Los pensamientos y sentimientos pueden ser bastante abrumadores al principio, pero a menudo mejoran con el tiempo, y también puedes aprender a afrontarlos mejor mediante diversas técnicas de reducción del estrés<sup>3</sup>.

La mayoría de los cánceres de mama no suelen reaparecer<sup>4</sup>. Sin embargo, el riesgo de que el cáncer de mama reaparezca es diferente para cada persona y depende de una serie de factores, como el tamaño, el tipo, el grado y las características del cáncer, y si los ganglios linfáticos estaban afectados o no<sup>5</sup>. Tu equipo médico puede hablarte de los factores que influyen en tu propio riesgo de reaparición, pero es importante recordar que nadie puede establecer con certeza si tu cáncer volverá o no.



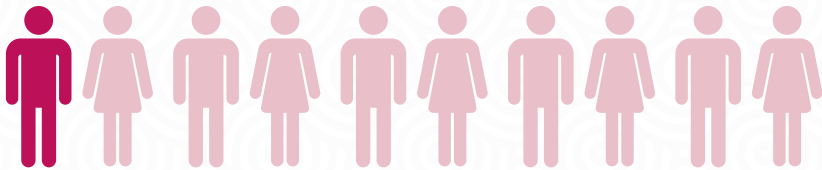


## Comprender el riesgo

Cuando el equipo médico hable contigo sobre el riesgo, puede hablar sobre dos tipos de riesgo diferentes: el **riesgo absoluto** y el **riesgo relativo**.

El **riesgo absoluto** es el riesgo de desarrollar una enfermedad durante un periodo de tiempo. Todo el mundo tiene un riesgo absoluto de desarrollar varias enfermedades.

Por ejemplo, si una de cada diez personas va a desarrollar una enfermedad, sería un riesgo de 1 de cada 10. También podría indicarse como un riesgo del 10 %<sup>6</sup>.



## Riesgo relativo

El riesgo relativo compara el riesgo del mismo acontecimiento entre dos grupos diferentes de personas: uno con y otro sin una característica particular (como un factor de riesgo adicional o una característica biológica específica).

Por ejemplo, se podría comparar el riesgo de desarrollar una enfermedad entre las personas que beben alcohol y las que no. En este caso, el alcohol representa un factor de riesgo adicional. Supongamos que el riesgo absoluto de desarrollar la enfermedad entre las personas que **no** beben alcohol es de 2 de cada 10 (o del 20 %).

Pues bien, si el riesgo relativo de desarrollar la enfermedad aumenta en un **50 %** en las personas que **sí beben** alcohol en comparación con las que no, esto significa que un 50 % más de dos personas (es decir, una persona más) desarrollará la enfermedad entre las que beben alcohol. Esto hace que el riesgo absoluto para este grupo sea de 3 de cada 10 (o el 30 %).



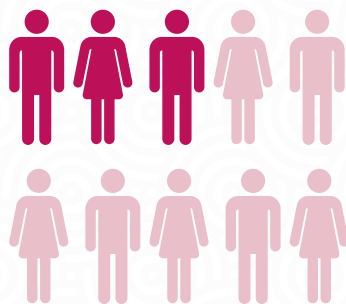
## PERSONAS SIN EL FACTOR DE RIESGO



Aumento del **50 %** del riesgo relativo



## PERSONAS CON EL FACTOR DE RIESGO



La noción de riesgo relativo también puede utilizarse para hablar del impacto de un tratamiento sobre un riesgo determinado.

En este ejemplo, supongamos que el riesgo absoluto de que las personas desarrollen una determinada enfermedad es de 4 de cada 10 (o del 40 %). Ahora, supongamos que existe un tratamiento que reduce el riesgo relativo de desarrollar la enfermedad en un 75 %. Esto significa que el número de personas que desarrollan esta enfermedad se reducirá en un 75 %; es decir, en 3 de cada 4 personas. Como resultado, el riesgo absoluto de desarrollar la enfermedad para las personas que reciben este tratamiento se reduce a 1 de cada 10 personas (o el 10 %)⁵.

## PERSONAS QUE NO RECIBEN EL TRATAMIENTO



Reducción del **75 %** del riesgo relativo



## PERSONAS QUE RECIBEN EL TRATAMIENTO








Lo más importante a tener en cuenta al considerar el riesgo es que se determina de forma estadística y describe la probabilidad de que se produzcan acontecimientos para un grupo de personas; no es posible calcular el riesgo individual⁶.



# Afrontar el miedo a que el cáncer vuelva a aparecer

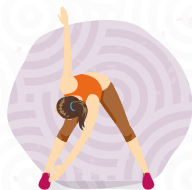
Desde el punto de vista emocional, hay algunas cosas que puedes hacer para controlar tus temores sobre la reaparición del cáncer, como por ejemplo:

-  **Centrarte en lo que puedes controlar ahora mismo:** cosas sencillas como mantenerse activa y seguir una rutina pueden ayudarte a tener una sensación de control sobre tu vida.
-  **Implicarte en tu propia salud y bienestar:** estar informada, seguir los consejos de tu equipo médico y saber dónde conseguir ayuda cuando la necesites también puede ayudarte a tener una sensación de control.
-  **Aprender a cuestionar los pensamientos negativos o poco útiles:** puede ser útil recordar que son solo pensamientos y no hechos, y aprender a cuestionar estos pensamientos puede ayudarte a que te sientas menos estresada por ellos.
-  **Intentar no compararte con los demás:** oír hablar de las experiencias de otras personas con la reaparición del cáncer puede ser alarmante, pero recuerda que el cáncer y la experiencia de cada uno es diferente.
-  **Expresarte:** hablar o escribir sobre tus sentimientos puede ayudarte a procesarlos y superarlos. Escribir diariamente las cosas con las que te sientes feliz o satisfecha puede ayudarte a mejorar tu autoestima. Puedes hablar con una amiga, un grupo de apoyo, un psicólogo o con quien te sientas más cómoda.





Desde el punto de vista físico, existen algunos datos que indican que ciertos cambios en el estilo de vida pueden reducir el riesgo de reaparición del cáncer, que incluyen:



**Mantenerse activa<sup>7</sup>**



**Dejar de fumar<sup>8</sup>**



**Reducir la ingesta de alcohol<sup>9</sup>**



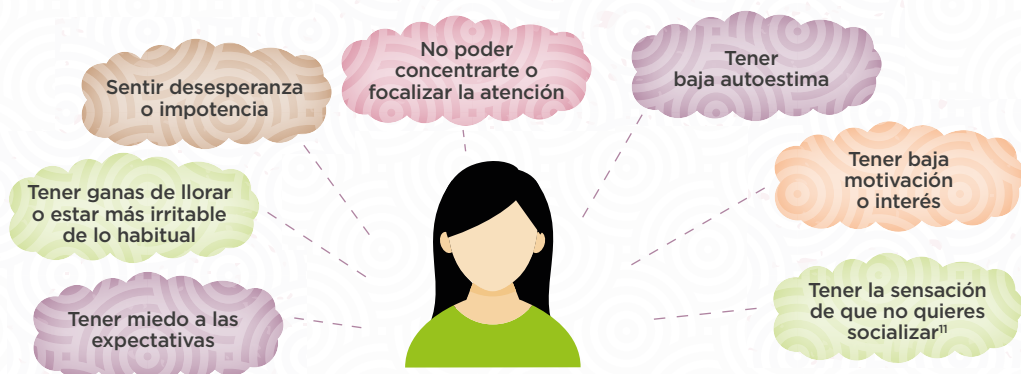
**Mantener un peso saludable<sup>10</sup>**

Efectuar estos cambios también es bueno para tu salud y bienestar general: pueden ayudarte a sentir que tienes más control, a preocuparte menos por la reaparición del cáncer y a reducir tus niveles de estrés en general. Puedes encontrar más información sobre los cambios en el estilo de vida en la página 24 de esta guía.

## Afrontar la depresión, el estrés y la ansiedad

Después del diagnóstico y el tratamiento del cáncer de mama, probablemente hayas sufrido tristeza, un estado de ánimo bajo y momentos en los que hayas sentido ansiedad o estrés. Los efectos secundarios del tratamiento pueden continuar una vez finalizado el mismo, o puede que tengas que seguir con algunos tipos de tratamiento durante varios años, lo que también puede repercutir en cómo te sientes.

Por lo tanto, es normal que sigas teniendo días «malos» después de haber terminado el tratamiento hospitalario. Algunos de los sentimientos que puedes experimentar son:





Muchos de estos sentimientos son una respuesta normal al trauma, y el cáncer es un acontecimiento que cambia la vida. Pero, si se prolongan demasiado, pueden provocar depresión o ansiedad. La mayoría de las personas que experimentan depresión o ansiedad después del cáncer de mama empiezan a sentirse mejor con el tiempo<sup>12</sup>, pero es importante recurrir a la familia o a los amigos e informar al médico de cabecera o al equipo médico si te sientes así. Es posible que te remitan a un psicólogo o psiquiatra para obtener más apoyo.

## Mantener el contacto con el equipo médico

Las citas médicas periódicas durante el tratamiento pueden ser reconfortantes: es tranquilizador saber que cuentas con la experiencia y el apoyo de tu equipo médico. El final del tratamiento hospitalario del cáncer de mama en estadio inicial suele significar que tendrás menos contacto con tu equipo médico, lo que puede hacer que te sientas menos apoyada. Además, después de haber dedicado gran parte de tu tiempo al tratamiento durante los últimos meses, el repentino cambio de ritmo puede parecer inicialmente algo desorientador.

A MEDIDA QUE EL TRATAMIENTO HOSPITALARIO LLEGA A SU FIN, PUEDE SER TRANQUILIZADOR QUE EL EQUIPO DE CUIDADOS DE LA MAMA TE EXPLIQUE CÓMO SE REALIZARÁ EL SEGUIMIENTO EN EL FUTURO. ASEGÚRATE DE TENER UN ESQUEMA CLARO DE TU PLAN DE CUIDADOS DE SEGUIMIENTO Y UN CALENDARIO DE PRÓXIMAS VISITAS; ESTO PUEDE AYUDARTE A SENTIR MENOS INCERTIDUMBRE SOBRE LO QUE TE DEPARARÁ EL FUTURO.

También es útil saber a quién dirigirse en caso de tener alguna pregunta o duda y anotar sus nombres e información de contacto. Hay espacio al final de esta guía para anotar esta información.

Recuerda que si tienes alguna preocupación o inquietud siempre puedes ponerte en contacto con tu equipo médico. También puede resultarte útil recurrir a asociaciones de pacientes, foros de apoyo de personas que han pasado por lo mismo y grupos de apoyo.





# Aprender a aceptar los cambios corporales y de vida

Es posible que hayas notado algunos cambios en tu confianza, en tu autoestima y en la forma de ver tu cuerpo desde que te diagnosticaron el cáncer de mama.

Son muchas las formas en que el tratamiento puede afectar a tu cuerpo; algunos de los efectos físicos se tratan más adelante en esta guía (página 20). El tratamiento del cáncer de mama también puede afectar a tu aspecto; por ejemplo, si te han operado puede que te hayan extirpado la mama o el tejido mamario y te queden cicatrices, o puede que hayas perdido el pelo si te has sometido a quimioterapia, o que tu pelo esté más débil de lo normal. El tratamiento también puede hacer que ganes o pierdas peso, afectar a la salud de la piel y de los huesos, o hacer que empieces la menopausia antes de tiempo<sup>13</sup>.


A muchas personas les resulta difícil aceptar los cambios en su aspecto.

**Las preocupaciones más habituales son<sup>13,14</sup>:**









Todos estos cambios pueden ser difíciles de asimilar, pero hay cosas que puedes hacer para empezar a recuperar la confianza:

-  **Familiarízate con tus cicatrices:** puede ser útil mirar y tocar tus cicatrices (o la reconstrucción mamaria) para que te acostumbres a su aspecto y sensación. Las cicatrices también pueden mejorar con el automasaje una vez que la piel haya cicatrizado.
-  **Considera la posibilidad de una reconstrucción:** si no estás contenta con el aspecto de tu pecho después de la cirugía, la cirugía reconstructiva puede ser una opción. Se trata de una intervención quirúrgica para reconstruir la forma del pecho. A algunas mujeres les ayuda a recuperar la confianza en sí mismas.
-  **Considera la posibilidad de ponerte una prótesis** (un tipo de pecho artificial): otras mujeres consideran que llevar una prótesis para recuperar la forma del pecho puede ayudarlas a sentirse más cómodas. Una prótesis también puede evitar daños ortopédicos si te has sometido a una mastectomía unilateral.
-  **Haz algunos cambios:** los cambios en el estilo de vida, como hacer ejercicio, pueden ayudar si te preocupan los efectos secundarios del tratamiento, como el aumento de peso.
-  **Pasa buenos momentos con tus seres queridos:** pasar tiempo con las personas que te hacen sentir positiva puede ayudarte a recordar que la gente te valora por muchas razones. Además, intenta evitar estar cerca de personas que te hagan sentir negativa o triste.



-  **Evita compararte con los demás:** intenta no compararte con los demás. Las imágenes de las redes sociales, la televisión y las revistas suelen ser poco realistas y no reflejan la vida real.
-  **Actualiza tu vestuario:** encontrar sujetadores y ropa con la que te sientas cómoda puede ayudarte a sentirte mejor contigo misma.
-  **No tengas miedo de buscar ayuda:** hablar abiertamente con tu pareja, amigos o familiares de confianza, o acceder a un apoyo profesional también puede ayudarte a adaptarte a cómo te sientes con tu cuerpo.
-  **Habla con personas que hayan tenido una experiencia similar:** hablar con otras personas afectadas por el cáncer de mama a través de grupos de apoyo u organizaciones de pacientes puede ayudarte a sentirte menos sola. Puede resultarte útil saber cómo otras personas han recuperado la confianza en sí mismas tras el tratamiento del cáncer de mama.



TAMBIÉN PUEDES ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN  
SOBRE LOS CAMBIOS EN TUS RELACIONES  
SEXUALES EN LA PÁGINA 54.





# GESTIÓN DEL IMPACTO EN EL CUERPO

El tratamiento del cáncer de mama en estadio inicial puede provocar muchos cambios en tu cuerpo y es posible que te resulte difícil adaptarte a la «nueva normalidad» de tu cuerpo y empezar a tener confianza de nuevo.

En esta sección se explica cómo comprobar si se han producido cambios en tu cuerpo y a qué debes prestar atención. También se incluyen algunos cambios en el estilo de vida que pueden ayudarte a cuidar tu salud y bienestar cuando finalices el tratamiento hospitalario.

## Revisar si hay cambios

Aunque tendrás que acudir a citas de seguimiento con tu equipo médico, es importante que compruebes periódicamente si se producen cambios en tu pecho y en tu cuerpo, para que sepas lo que es normal en ti después del tratamiento. Esto te ayudará a detectar si tienes algún síntoma inusual que pueda requerir más investigación por parte de tu equipo médico.



AL PRINCIPIO PUEDE RESULTAR ABRUMADOR O ATERRADOR COMPROBAR SI HAY CAMBIOS. SI ACABAS DE TERMINAR EL TRATAMIENTO, ES PROBABLE QUE NOTES MUCHAS DIFERENCIAS EN TU CUERPO Y QUE TE RESULTE DIFÍCIL SABER QUÉ ES NORMAL.





Dedica algo de tiempo a buscar y sentir cualquier cambio. Puedes hacerlo examinando los pechos, las axilas y la clavícula con los dedos y mirándote en el espejo para ver si hay algún cambio. Algunas personas afirman que examinarse el cuerpo como parte de su rutina normal de autocuidado, por ejemplo, cuando se duchan o se visten por la mañana, hace que sea menos abrumador. Intenta que forme parte de tu rutina tan pronto como puedas, para que tengas una idea precisa de lo que es normal en ti lo antes posible. También puedes usar un diario para anotar los cambios que notes y que te ayuden a saber cuáles van y vienen, y cuáles debes comentar con tu equipo médico. Con realizar un control una vez al mes es suficiente. Intenta no preocuparte en exceso por tu salud: recuerda que tu tratamiento y las citas de seguimiento se han adaptado a tus necesidades y a tu riesgo de recidiva<sup>4</sup>.



## Signos y síntomas de una recidiva

Los signos y síntomas de una recidiva del cáncer de mama pueden aparecer en la zona de la mama y en otras partes del cuerpo. Esto se debe a que existen diferentes tipos de recidiva del cáncer de mama.

**La recidiva local** se produce cuando el cáncer de mama vuelve a aparecer en el mismo lugar o cerca de donde se detectó anteriormente. Si te has sometido a una lumpectomía, el cáncer puede volver a aparecer en el tejido mamario cercano, y si te has sometido a una mastectomía, puede volver a aparecer en la línea de la cicatriz. En casos muy poco frecuentes, el cáncer puede reaparecer en la mama del otro lado del cuerpo<sup>15</sup>.

**La recidiva regional** se produce cuando el cáncer de mama reaparece y se extiende a la pared torácica o a la piel de la mama, o a los ganglios linfáticos que rodean el pecho, el cuello y debajo del esternón<sup>15,16</sup>.

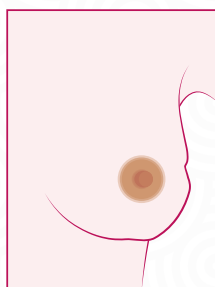
**La recidiva metastásica** se produce cuando el cáncer de mama reaparece y se extiende a otras partes del cuerpo, como los huesos, el hígado o los pulmones<sup>15,16</sup>.



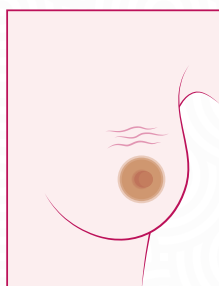
## Los síntomas en la zona de la mama pueden incluir<sup>4,16</sup>:



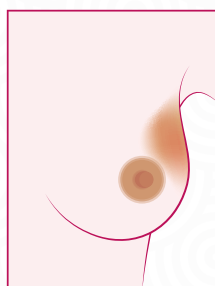
**Hinchazón en el pecho,** en la axila o alrededor de la clavícula



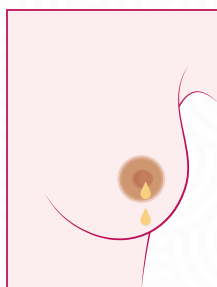
Un cambio en **la forma o el tamaño de la mama**



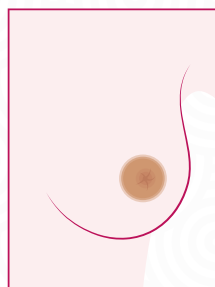
Un cambio en la **textura de la piel,** como arrugas u hoyuelos



**Enrojecimiento o erupción** alrededor del pezón o en la piel



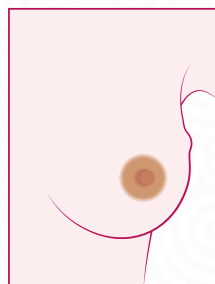
**Líquido** (secreción) que sale del pezón



El **pezón se invierte** (se mete hacia dentro) o **tiene un aspecto diferente**



**Hinchazón en el brazo o la mano**



Un **bulto o engrosamiento** que parece **diferente** (puede estar en la línea de la cicatriz o fuera de ella)



## El cáncer de mama metastásico puede causar síntomas en otras partes del cuerpo, que pueden incluir los siguientes<sup>4,17</sup>:



Dolor o molestias en los huesos que empeoran por la noche y que no mejoran con analgésicos



Pérdida de peso o pérdida del apetito, sin motivo aparente



Dolores de cabeza fuertes y continuos



Cambios en la visión o el habla



Debilidad en las extremidades y pérdida de equilibrio



Tos persistente o sensación de dificultad para respirar



Sensación de cansancio constante

ESTOS SÍNTOMAS PUEDEN RELACIONARSE CON MUCHOS OTROS PROBLEMAS DE SALUD. POR EJEMPLO, LAS MOLESTIAS Y LOS DOLORES PUEDEN ESTAR CAUSADOS POR EL EJERCICIO, EL ENVEJECIMIENTO O LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LA MEDICACIÓN. LA MAYORÍA DE LOS CÁNCERES DE MAMA NO REAPARECEN DESPUÉS DEL TRATAMIENTO, PERO ES IMPORTANTE QUE INFORMES A UN PROFESIONAL SANITARIO SI NOTAS UN CAMBIO QUE NO ES HABITUAL EN TI, O SI TIENES ALGÚN SÍNTOMA QUE PERSISTE O TE PREOCUPA<sup>4</sup>.



# Adaptar el estilo de vida para mejorar la salud y el bienestar

Es posible que decidas hacer de la salud y el bienestar una prioridad después de tu tratamiento hospitalario. También es posible que hayas incluido algunas actividades beneficiosas durante el tratamiento y te preguntes cuál es la mejor manera de incorporarlas a tu nueva rutina. Hay muchas formas de cuidar la salud y el bienestar, como hacer ejercicio con regularidad, seguir una dieta equilibrada, reducir la cantidad de alcohol que se bebe, dejar de fumar y recurrir a terapias complementarias para favorecer la relajación.



Cuidar de la salud y centrarse en algo positivo puede ser una parte valiosa de seguir adelante después del tratamiento del cáncer de mama en estadio inicial y hacer estos cambios puede incluso disminuir el riesgo de que el cáncer vuelva a aparecer.

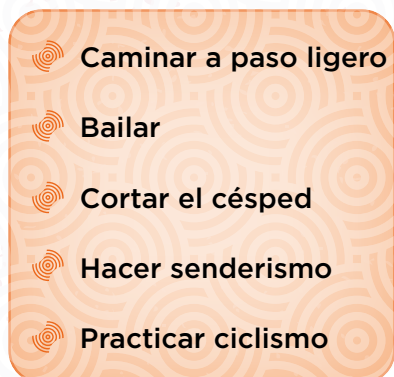
EN ESTA SECCIÓN SE INCLUYEN ALGUNOS CONSEJOS PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE. SON SOLO SUGERENCIAS Y NO SIGNIFICA QUE EL CÁNCER VAYA A REAPARECER SI NO LAS SIGUES. HACER CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA PUEDE SER DIFÍCIL Y ES POSIBLE QUE SIENTAS QUE NO QUIERES TENER LA PRESIÓN DE HACER ESTOS CAMBIOS MIENTRAS EMPIEZAS A ACOSTUMBRARTE A LA VIDA DESPUÉS DEL TRATAMIENTO HOSPITALARIO.

## Hacer ejercicio y mantenerse activa

El ejercicio regular puede estar relacionado con un menor riesgo de reaparición del cáncer de mama. Con solo 2,5 horas de ejercicio de intensidad moderada a la semana (unos 20 minutos al día) se puede reducir el riesgo de reaparición del cáncer y ayudarte a vivir más tiempo. Es importante tener en cuenta que se trata de recomendaciones estándar<sup>7</sup>. Puedes empezar por identificar el mejor momento del día para practicar un ejercicio suave y luego ir aumentando poco a poco. Es mejor empezar poco a poco, por ejemplo, una vez a la semana, y aumentar la frecuencia y la duración de forma gradual.

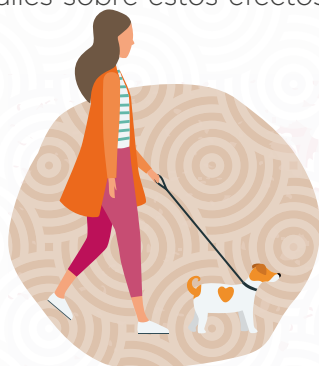


El ejercicio de intensidad moderada es aquel que aumenta la frecuencia cardíaca, hace que respires más rápido y sientas más calor, como por ejemplo<sup>18</sup>:



El ejercicio regular también puede mejorar tu bienestar mental, ya que reduce la ansiedad, la depresión y el bajo estado de ánimo, y aumenta la autoestima<sup>19</sup>. Después del tratamiento hospitalario para el cáncer de mama en estadio inicial, el ejercicio también puede ayudar a reducir algunos de los efectos secundarios del tratamiento, como la fatiga, el dolor de las articulaciones, el aumento de peso y la osteoporosis<sup>20</sup>. En la página 28 se pueden encontrar más detalles sobre estos efectos secundarios.

Si estás pensando en empezar a hacer ejercicio, o en aumentar la cantidad que ya haces, lo mejor es empezar poco a poco y aumentar tu nivel de forma física de forma gradual con el tiempo<sup>20</sup>. Habla con tu médico si tienes alguna duda sobre la cantidad de ejercicio que te recomendaría. Un exceso de ejercicio podría empeorar los efectos secundarios, como la fatiga, por lo que es importante encontrar el equilibrio adecuado<sup>20</sup>. En tu centro de salud o en una asociación de pacientes también pueden ayudarte a adaptar la actividad física a tus necesidades.



Es posible que te digan que evites ciertos ejercicios si te han extirpado los ganglios linfáticos y tienes linfedema, o si tienes riesgo de desarrollarlo<sup>21</sup>. En la página 40 de esta guía encontrarás más información sobre el linfedema.



## Comer bien y mantener un peso saludable

Seguir una dieta equilibrada y saludable es importante para todo el mundo. Después de someterte a un tratamiento contra el cáncer, es posible que pienses más en tu dieta y en lo que puedes hacer para mejorarla.

Al igual que todo el mundo, tu dieta debe ser rica en verduras, frutas, cereales integrales y proteínas magras, como pollo, pescado o lentejas y alubias, especialmente si no comes productos animales. Una dieta equilibrada es importante para garantizar que se obtienen suficientes vitaminas y minerales (por ejemplo, hierro).

Llevar un registro de los alimentos que aumentan tu bienestar o parecen más difíciles de digerir puede ser útil para ayudarte a planificar las comidas.

Tener sobrepeso, o mucho sobrepeso, puede aumentar el riesgo de que el cáncer de mama vuelva a aparecer<sup>10</sup>. Llevar una dieta equilibrada y saludable y hacer ejercicio con regularidad puede ayudar a mantener un peso saludable. Asegurarse de que los miembros de la familia también entienden la importancia de este aspecto puede animarles a apoyarte en la realización de cambios en tu dieta.

Si tienes sobrepeso, alcanzar un peso saludable no siempre es fácil. En la página 60 de esta guía hay algunos recursos que pueden ayudarte.



## Fumar

Si ya tienes antecedentes familiares de cáncer de mama, el tabaquismo puede aumentar el riesgo de padecerlo, y el riesgo es mayor si empezaste a fumar antes de los 17 años<sup>8</sup>.

Son muchos los beneficios de dejar de fumar, pero suele ser un hábito difícil de abandonar: tu médico o farmacéutico podrá ayudarte a dejar de fumar. También hay muchos recursos para ayudarte en casa; en la página 60 de esta guía encontrarás algunas organizaciones útiles.





## Alcohol

El consumo de alcohol, incluso en pequeñas cantidades, también está relacionado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama<sup>9</sup>.

El consumo de alcohol puede ser una parte importante de tu vida social, o la forma en que actualmente te relajas y desconectas. Puede ser difícil reducir la cantidad que se bebe si forma parte de la rutina diaria. Para obtener más ayuda para reducir la cantidad de alcohol que consumes, las organizaciones que aparecen en la página 60 de esta guía pueden ser de ayuda.



## Bienestar psicológico

El estrés y los acontecimientos traumáticos pueden aumentar el riesgo de reaparición del cáncer de mama<sup>22,23</sup>. El cáncer de mama es también una experiencia estresante en sí misma, por lo que es especialmente importante dedicar tiempo a cuidar de tu bienestar psicológico durante y después del tratamiento. Cada persona se relaja de una forma diferente; sin embargo, las terapias complementarias basadas en la mente y el cuerpo, como la atención plena, la meditación, el yoga, el taichí y el chi kung, pueden ayudarte a reducir los niveles de estrés y mejorar tu bienestar emocional<sup>24</sup>.



## Cumplimiento del plan de tratamiento

Una vez finalizado el tratamiento de referencia, a las personas con determinados tipos de cáncer de mama se les puede ofrecer un tratamiento adicional, en función de las características específicas de sus propios tumores. No todas las personas con diagnóstico de cáncer de mama tienen estas características específicas, lo que significa que no todas se beneficiarían de los tratamientos dirigidos. Cualquier otro tratamiento que te ofrezca tu equipo médico se basará en pruebas que demuestren su valor añadido.

Si te ofrecen un tratamiento adicional, es importante que tengas claro el valor añadido del mismo y que lo tomes tal y como te lo han prescrito, especialmente en el caso de los tratamientos orales que tomas en casa, ya que saltarse las dosis puede hacer que el tratamiento sea menos eficaz y aumentar el riesgo de recidiva<sup>25</sup>.



# Controlar los efectos secundarios del tratamiento

El tratamiento del cáncer de mama puede ser un reto. Es muy probable que hayas experimentado una serie de efectos secundarios durante el tratamiento. Algunos de ellos han sido probablemente más fáciles de controlar que otros. Aunque el tratamiento esté llegando a su fin, o haya terminado, es posible que sigas experimentando efectos secundarios. El cuerpo y la mente pueden tardar en superarlos. Esto puede ser frustrante cuando intentas seguir adelante y dejar atrás el tratamiento, o cuando la familia y los amigos esperan que te alegres de que el tratamiento haya terminado. Es posible que te sientas muy diferente y que te preguntes si estos efectos secundarios son normales y si es normal que te sientas así.

Si te ofrecen otro tratamiento, es posible que experimentes efectos secundarios, al igual que con los tratamientos anteriores, pero tu equipo médico te podrá ayudar a controlarlos.

Los efectos secundarios (o tardíos) son muy particulares y dependerán del tipo de tratamiento al que te sometas: algunas personas no experimentan ningún efecto, mientras que otras pueden encontrarlos realmente problemáticos. Normalmente hay formas de controlar los efectos secundarios/tardíos del tratamiento y es importante buscar ayuda si están afectando a tu calidad de vida.

## Los efectos secundarios frecuentes incluyen<sup>26,27</sup>:

- 🌀 **Síntomas menopáusicos**
- 🌀 **Dolor articular y rigidez corporal**
- 🌀 **Trastornos del sueño**
- 🌀 **Fatiga a largo plazo**
- 🌀 **Cambios en la memoria y la concentración**
- 🌀 **Dolor neuropático**
- 🌀 **Problemas de fertilidad**
- 🌀 **Linfedema**
- 🌀 **Osteoporosis**
- 🌀 **Problemas urinarios**
- 🌀 **Síntomas digestivos**

En esta sección se describen algunos de los efectos secundarios o cambios físicos que puedes experimentar, cómo pueden manifestarse y cuál es la mejor manera de controlarlos.

## Síntomas menopáusicos

Algunos tratamientos contra el cáncer de mama pueden afectar a las hormonas y provocar una menopausia precoz; en algunos casos, los tratamientos pueden incluso causar síntomas de menopausia en mujeres que ya han pasado por ella<sup>28</sup>.



### Los síntomas menopáusicos pueden incluir<sup>28</sup>:



**Sofocos y sudores:** los sofocos pueden hacer que te sientas extremadamente acalorada de repente. Normalmente se sienten en la parte superior del cuerpo o en la cara, pueden causar sudoración y, en ocasiones, empeoran por la noche. Pueden ser abrumadores, pero normalmente solo duran unos minutos<sup>29</sup>. Es posible que aprender a controlar el estrés y hacer ejercicios de relajación te ayude a reducir la frecuencia e intensidad de los sofocos<sup>30</sup>.










**Ansiedad, depresión o cambios de humor:** puedes tener más irritabilidad o ansiedad de lo habitual o sentirte decaída de forma inesperada. Esto puede deberse a los cambios en tus niveles hormonales.



**Cambios en la memoria y la concentración:** puedes notar que te vuelves más olvidadiza y tienes dificultades para concentrarte durante mucho tiempo.



-  **Problemas urinarios, como infecciones o incontinencia:** es posible que te resulte más difícil contener la orina, o que empieces a tener infecciones de orina con más frecuencia.
-  **Reducción del deseo sexual (libido):** esto puede deberse a los cambios hormonales; a veces, para hacer frente a otros síntomas de la menopausia, como los sofocos y el bajo estado de ánimo, también se puede perder el interés por el sexo<sup>26</sup>.
-  **Piel seca:** puede que notes que los cambios hormonales hacen que tu piel y tu pelo estén más secos y finos.
-  **Sequedad vaginal:** el tejido de esta zona puede volverse más seco o más fino, lo que puede resultar incómodo en el día a día y durante las relaciones sexuales<sup>31</sup>.
-  **Debilitamiento de los huesos (osteoporosis):** es posible que experimentes un debilitamiento de los huesos. Esto no suele causar ningún síntoma en sí mismo, por lo que tu médico puede examinarte de forma periódica si tienes riesgo de padecer osteoporosis<sup>32</sup>.
-  **Problemas de sueño:** puedes tener problemas para conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche.
-  **Cambios de peso:** es posible que notes que empiezas a ganar peso, sobre todo alrededor de la cintura. También es posible que te resulte más difícil fortalecer o mantener la musculatura<sup>33</sup>.

Estos síntomas pueden ser muy difíciles de sobrellevar. Es poco probable que los experimentes todos a la vez, pero incluso un par de ellos pueden tener un gran impacto en tu calidad de vida. Es importante que hables con el equipo médico sobre tus síntomas. Puede que a veces te resulte incómodo, pero ten en cuenta que tu equipo médico está muy acostumbrado a hablar de estos temas y podrá sugerirte enfoques para ayudarte a controlar los síntomas.



## Dolor articular y rigidez corporal

Después del tratamiento del cáncer de mama, es posible que experimentes dolor en las articulaciones, molestias y rigidez, lo que puede afectar a la calidad de vida de muchas formas. El dolor articular es más frecuente en las mujeres que han recibido tratamiento para el cáncer de mama que en las que no lo han recibido, y puede estar relacionado con el tratamiento con hormonoterapia, quimioterapia y tratamientos dirigidos<sup>34</sup>.

El dolor articular puede mejorar con el tiempo, a medida que el cuerpo se acostumbra al tratamiento. Pide consejo a tu equipo médico sobre el uso de analgésicos para intentar aliviar el dolor<sup>26</sup>.

### Tu equipo médico también puede ofrecerte apoyo adicional de varias maneras, entre ellas<sup>35,36</sup>:



**Medicación:** tu médico puede cambiar la medicación que causa el dolor articular o recetarte medicamentos para ayudarte a controlar el dolor, como analgésicos más fuertes.



**Fisioterapia:** tu médico puede derivarte a un fisioterapeuta para que te trate y aconseje, o a un terapeuta ocupacional que podrá ayudarte a realizar las tareas cotidianas con dolor articular.





**Terapias complementarias:** es posible que las terapias complementarias, como la acupuntura, las técnicas de relajación o los masajes, te ayuden a controlar el dolor.

## Trastornos del sueño

Es posible que te cueste conciliar el sueño o permanecer dormida después del tratamiento del cáncer de mama<sup>37</sup>. Esto también se denomina «insomnio» y es más frecuente en las mujeres afectadas por el cáncer de mama; esto puede deberse a que los efectos secundarios del tratamiento, como los sofocos, la ansiedad y la depresión, dificultan el sueño<sup>26</sup>. Incluso puede que la necesidad de seguir adelante después del tratamiento llevando una vida activa y ajetreada te dificulte el descanso y el sueño que necesitas. El sueño desempeña un papel importante en nuestra salud y bienestar general, y si no duermes bien puedes sentirte extremadamente cansada, irritable, con dificultades para concentrarte o decaída. Los problemas de sueño pueden ser realmente frustrantes y cuanto más te preocupes por ello, más difícil será conciliar el sueño.



**Estas son algunas de las cosas que se pueden hacer para mejorar la calidad del sueño<sup>38,39</sup>:**

-  **Mantener una buena rutina de sueño:** intenta acostarte y levantarte a una hora similar todos los días; crear una rutina ayuda al cuerpo a esperar dormir a una hora determinada cada día.
-  **Evitar el teléfono y otras pantallas antes de acostarse:** la luz de la pantalla de tu teléfono puede impedir que te relajes y te duermas. Quedarse despierta y revisar el correo electrónico, jugar y navegar por Internet también mantiene la mente activa cuando debería estar descansando<sup>39,40</sup>.





**Hacer ejercicio (pero no demasiado cerca de la hora de acostarse):** hacer ejercicio con regularidad puede ayudarte a dormir mejor, pero es posible que no sientas los efectos del ejercicio durante semanas o incluso meses. Intenta evitar hacer ejercicio justo antes de acostarte, ya que puede estimular tu cuerpo e impedir que te duermas.



**Asegurarse de tener unas buenas condiciones para dormir:** la temperatura adecuada, una cama cómoda y una habitación oscura y silenciosa ayudan a crear un ambiente relajante, lo que puede facilitar la relajación antes de acostarse y ayudar a conciliar el sueño y a permanecer dormida más fácilmente.



**Evitar la cafeína y el alcohol:** el alcohol y la cafeína pueden impedirte conciliar el sueño o alterar el sueño durante la noche.



**Evitar las siestas o dormir durante el día:** el descanso durante el día puede alterar el sueño por la noche. Si necesitas dormir la siesta, intenta hacerlo durante no más de 30 minutos.



**Técnicas de relajación:** la preocupación y el estrés pueden impedirnos conciliar el sueño; tomarse un tiempo para calmar la mente y el cuerpo antes de acostarse puede ayudarte a relajarte.

Si los problemas de sueño no mejoran, o empiezan a afectar a tu calidad de vida, es conveniente que hables con tu médico.

Si el insomnio está provocado por la preocupación, es posible que quieras hablar con alguien, como un psicólogo o un orientador psicológico, que podrá recomendarte enfoques que te resulten útiles. Por ejemplo, la terapia cognitivo-conductual, un tipo de terapia hablada cuyo objetivo es cambiar la forma de pensar y de comportarse<sup>41</sup>, ha demostrado tener éxito en la mejora del sueño en personas que han padecido cáncer de mama<sup>42</sup>.



## Fatiga a largo plazo


Es posible que te sientas extremadamente cansada y sin energía después del tratamiento del cáncer de mama<sup>43,44</sup>. La fatiga incluye elementos físicos y psicológicos y es diferente al cansancio o la somnolencia normales; no mejora con el descanso o el sueño, y puede tener un gran impacto en tu vida cotidiana<sup>45</sup>.


SI PADECES FATIGA, ES POSIBLE QUE TE RESULTE DIFÍCIL REALIZAR LAS TAREAS COTIDIANAS, COMO ARREGLARTE POR LA MAÑANA O PREPARAR LAS COMIDAS. LA FATIGA TAMBIÉN PUEDE AFECTAR A LOS NIVELES DE CONCENTRACIÓN Y MOTIVACIÓN<sup>43</sup>.





La fatiga puede ser realmente frustrante: puedes sentir que te impide hacer las cosas que quieres, como socializar, trabajar, tener aficiones y llevar una vida familiar. Pero hay algunas medidas que puedes tomar para controlarla:




 **Mantente activa:** el ejercicio puede ayudar a aliviar los síntomas de la fatiga<sup>44</sup>. Hacer ejercicio con fatiga puede ser difícil, probablemente es lo último que te apetece hacer cuando estás baja de energía. La clave es empezar con suavidad e ir aumentando poco a poco; por ejemplo, puedes dar un paseo corto y suave y aumentar gradualmente la duración con el tiempo<sup>45</sup>. Prueba varias actividades para descubrir cuáles son las que más te gustan y te gusta practicar con regularidad.

 **Prueba terapias complementarias, como masajes o acupuntura:** aún no se conoce del todo su eficacia para mejorar la fatiga, pero alrededor del 50 % de las personas con cáncer empiezan a utilizar terapias complementarias tras el diagnóstico<sup>46</sup>. También pueden ayudarte a sentirte más tranquila y relajada. Las terapias complementarias deben comentarse con el equipo médico.

 **Controla tus niveles de energía:** aprovecha los momentos en los que te sientes con más energía para ser productiva y asegúrate de escuchar a tu cuerpo y permitirte descansar cuando lo necesites<sup>45</sup>. Descansar puede convertirse en una parte importante de tu rutina diaria.

 **Lleva un diario sobre la fatiga:** puede que el hecho de registrar los momentos en los que te sientes más cansada y anotar tus actividades diarias te ayude a identificar los momentos del día en los que necesitas descansar y los tipos de actividades que te hacen sentir especialmente cansada. Anotar qué actividades te ayudan a ganar energía y cuándo son más efectivas también puede permitirte afrontar mejor la fatiga<sup>44,45</sup>.

 **Intenta mantener una rutina de sueño normal:** la fatiga relacionada con el cáncer puede estar vinculada a problemas de sueño<sup>43</sup>. Mantener una rutina puede ayudarte a conseguir un sueño de mejor calidad: aunque te sientas cansada durante el día, seguir tu rutina normal puede ayudarte a dormir mejor por la noche<sup>45</sup>. Registrar qué actividades te facilitan el sueño también puede ayudarte a mejorar tus patrones de sueño.



Si los efectos de la fatiga se vuelven difíciles de sobrellevar, es importante que hables con tu médico, que puede ofrecerte consejo o, en algunos casos, derivarte a un terapeuta ocupacional. Un terapeuta ocupacional es un trabajador sanitario que te ayuda a encontrar formas de realizar las tareas cotidianas si tienes dificultades<sup>47</sup>.

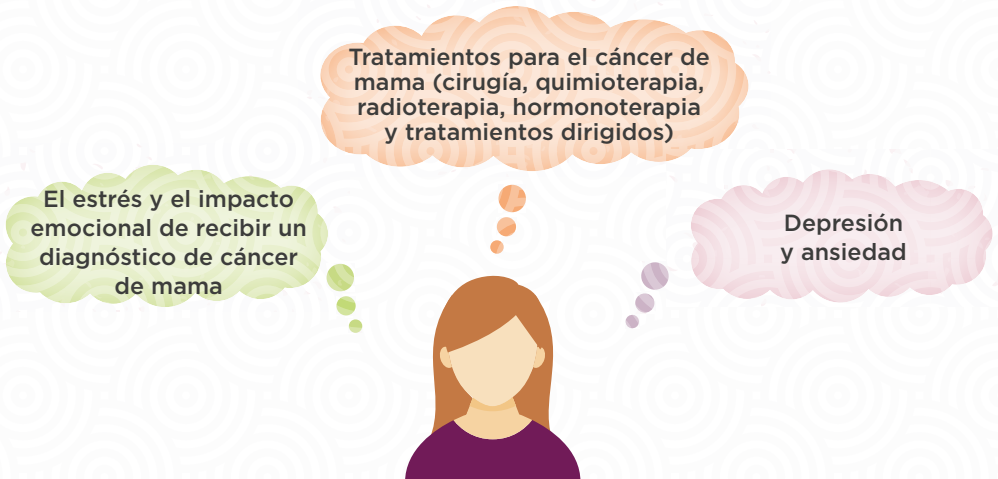


## Cambios en la memoria y la concentración

Es frecuente experimentar cambios en la memoria y la concentración después del tratamiento del cáncer de mama. Hasta el 75 % de las personas con diagnóstico de cáncer de mama notifican cambios en su memoria y sus niveles de concentración. En algunas personas, los efectos son muy leves, pero en otras suponen un gran desafío. Si este es tu caso, es probable que te recuperes al cabo de un año aproximadamente, pero en algunos casos los cambios pueden durar mucho más tiempo<sup>48,49</sup>.








**Los cambios en la memoria y la concentración pueden estar causados por<sup>48,49</sup>:**





Es posible que estos cambios te hagan más difícil desenvolverte en el trabajo, concentrarte en las tareas y recordar nombres, cumpleaños y aniversarios de amigos y seres queridos. Puede que te sientas avergonzada, molesta contigo misma o incluso culpable, pero recuerda que es un efecto secundario normal del tratamiento y que no es culpa tuya.

## Existen formas que pueden ayudarte a gestionar las alteraciones en la memoria y la concentración, entre las que se encuentran las siguientes<sup>50,51</sup>:

-  **Hablar:** hablar con las personas que te rodean puede ayudarles a entenderte y apoyarte si estás más olvidadiza y distraída de lo habitual.
-  **Anotar las cosas:** tomar notas y mantener una lista de fechas, nombres y números importantes puede ser una forma útil de recordar cosas.
-  **Ejercicio:** te puede ayudar a desestresarte y a sentirte más despierta y alerta.
-  **Rompecabezas mentales:** puede que los ejercicios como los rompecabezas, los crucigramas y los sudokus, o el aprendizaje de un nuevo idioma también te ayuden a mantener la mente activa. Algunos centros sanitarios pueden ofrecer talleres de ejercicios cognitivos específicos (para más detalles sobre los recursos, véase la página 60).
-  **Hablar con tu médico:** si tu memoria y concentración están afectando gravemente a tu vida diaria, es importante que hables con tu médico, que puede derivarte a un especialista para que te ayude.





## Dolor neuropático

Algunos tratamientos para el cáncer de mama, incluidos ciertos tipos de quimioterapia y cirugía, pueden dañar los nervios. Puedes notar ardor o dolor punzante, entumecimiento de manos y pies, pérdida de equilibrio, pinchazos, dificultad para realizar tareas delicadas como abrochar botones, o mayor sensibilidad al tacto o a la temperatura. Los síntomas suelen mejorar con el tiempo, pero en algunos casos pueden tardar meses o años en mejorar<sup>52,53</sup>.

### Tu equipo médico puede:



Recetarte medicación para aliviar el dolor neuropático<sup>54</sup>.






Sugerirte formas alternativas de tratar los síntomas, como fisioterapia o acupuntura<sup>52</sup>.



Derivarte a un terapeuta ocupacional para obtener apoyo adicional<sup>52</sup>.

### Otras cosas que puedes hacer son:

-  Evitar lesiones: por ejemplo, llevar zapatillas y zapatos bien ajustados y utilizar guantes a la hora de cocinar para proteger los pies y las manos. Si tu equilibrio se ve afectado, evita los riesgos de tropezones<sup>52</sup>.
-  Mantener las manos y los pies calientes mediante el uso de calcetines y guantes<sup>52</sup>.
-  Para el dolor en la mama, el uso de un sujetador de apoyo o un sujetador suave y ajustable puede ayudarte a estar más cómoda<sup>54</sup>.





## Problemas de fertilidad

Algunos tratamientos para el cáncer de mama pueden causar problemas de fertilidad. A veces, son temporales y hacen que quedarse embarazada sea más difícil durante un tiempo. En otros casos, son permanentes y significan que ya no podrás quedarte embarazada de forma natural<sup>55</sup>.



Es posible que ya hayas hablado sobre la fertilidad con tu médico antes de empezar el tratamiento; sin embargo, a medida que te acercas al final de tu tratamiento hospitalario y empiezas a centrarte en el futuro, puede que empieces a pensar más en tu fertilidad. Puede ser muy difícil saber que puedes tener problemas de fertilidad. Aunque no estés segura de si quieres tener hijos en el futuro, puede que desees saber que tienes la opción.

Puede resultarte útil hablar de tus problemas de fertilidad con tu equipo médico, que podrá remitirte a un tratamiento de fertilidad o darte apoyo y consejo si decides intentar quedarte embarazada.





Independientemente de lo que sientas, no tienes que afrontarlo sola. Hay muchas organizaciones que ofrecen apoyo a las personas que experimentan problemas de fertilidad (para más detalles, véase la página 60 de esta guía). Puede ser un momento difícil y solitario y, a veces, ayuda hablar con alguien que entienda y tenga una experiencia similar.



## Linfedema

Los tratamientos del cáncer de mama, como la cirugía para extirpar los ganglios linfáticos, pueden provocar una afección a largo plazo llamada «linfedema». El principal síntoma de linfedema después de la cirugía de cáncer de mama es la hinchazón del brazo del lado en el que se han extirpado los ganglios linfáticos<sup>56</sup>. Esto se debe a que la extirpación de los ganglios linfáticos puede afectar a los canales de drenaje de líquidos del sistema linfático. El líquido no se drena de forma normal, por lo que la zona se inflama<sup>56,57</sup>. El grado de hinchazón (también llamada «edema») varía de una persona a otra. Es posible que experimentes hinchazón leve o intensa. A veces, el brazo afectado aumenta varios centímetros con respecto al otro<sup>57</sup>.

El linfedema puede durar meses o incluso años después del tratamiento y, en este momento, no existe una cura, pero hay medidas que puedes aplicar para aliviar los síntomas<sup>56</sup>. El tratamiento recomendado para el linfedema se llama «terapia linfática descongestiva». Incluye<sup>58,59</sup>:

-  **Mantener una rutina de cuidado de la piel** para ayudar a mantener la piel en buen estado y reducir las probabilidades de contraer una infección en el brazo.
-  **Ejercicios de brazo** con los que se utilizan los músculos del brazo afectado para ayudar a mejorar el drenaje de líquidos. Tu médico podrá mostrarte el ejercicio adecuado para tu caso.
-  **Vendas de compresión** para sacar el líquido del brazo afectado y reducir una mayor acumulación de líquido.
-  **Técnicas de masaje especializadas** conocidas como «drenaje linfático manual», para ayudar a estimular el flujo de líquido en el sistema linfático y reducir la inflamación.

Si el linfedema no se trata, puede empeorar. Recibir tratamiento inmediatamente puede reducir el riesgo de infecciones y complicaciones, por lo que es importante que informes a tu médico sobre cualquier nueva inflamación<sup>57</sup>.






## Osteoporosis

Los tratamientos para el cáncer de mama como la quimioterapia y la hormonoterapia pueden reducir la densidad ósea y aumentar el riesgo de desarrollar osteoporosis, una afección en la que los huesos se vuelven menos densos y tienen más probabilidades de fractura<sup>28</sup>.

La osteoporosis no suele provocar ningún síntoma, por lo que es posible que ni siquiera te des cuenta de que la padeces. Si has recibido un tratamiento que puede aumentar el riesgo de padecer osteoporosis, deberían proponerte que te sometas a una exploración para medir tu densidad ósea al inicio del tratamiento y con regularidad durante el mismo<sup>32</sup>.



Es posible que te preocupes si te han dicho que corres el riesgo de desarrollar osteoporosis, pero hay algunas cosas que puedes hacer para favorecer tu salud ósea, como por ejemplo:

-  **Hacer ejercicio con regularidad:** el ejercicio con peso (como caminar, hacer yoga o jugar al tenis) y el ejercicio de fortalecimiento muscular (como el uso de bandas de resistencia y pesas) ayudan a mantener la fortaleza de los huesos, lo que ayudará a prevenir las fracturas en el futuro<sup>60</sup>.
-  **Asegurarse de consumir suficiente vitamina D:** la vitamina D ayuda a tu cuerpo a absorber el calcio; puedes obtenerla mediante la exposición a la luz solar (unos 10 minutos al sol una o dos veces al día), los alimentos (como los huevos y el pescado azul) y los suplementos<sup>61</sup>.
-  **Consumir suficiente calcio en la dieta:** el calcio puede ayudar a fortalecer los huesos; lo puedes encontrar en alimentos como los productos lácteos y las verduras de hoja oscura. Algunos panes, cereales y alternativas sin lácteos también tienen calcio añadido. La mayoría de los adultos necesitan alrededor de 700 mg de calcio al día<sup>62</sup>.


Tu médico podrá darte más consejos sobre la prevención de la osteoporosis y también podrá medir tus niveles de vitamina D mediante un análisis de sangre sencillo.




## Problemas urinarios

Los tratamientos para el cáncer de mama que reducen los niveles de hormonas en el organismo pueden provocar incontinencia o pérdidas de orina<sup>63</sup>. Estos síntomas pueden ser difíciles de sobrellevar; es posible que te sientas avergonzada y que te preocupe que se presenten cuando estés fuera de casa.


Es importante que no escondas los problemas urinarios. Los problemas urinarios son habituales después del cáncer de mama, y tu equipo médico tendrá experiencia en recomendar formas de controlar los síntomas, como por ejemplo<sup>63</sup>:


 **Ejercicios del suelo pélvico** para fortalecer los músculos del suelo pélvico.



 **Cremas vaginales o pesarios** que contienen estrógenos y pueden ayudar a reducir la incontinencia. Sin embargo, hay que tener en cuenta que en este momento no existen suficientes datos que demuestren su seguridad en las personas con cáncer de mama hormonodependiente.



 También puede haber disponibles **medicamentos** no hormonales para reducir la incontinencia.

 Dependiendo del tipo de incontinencia que tengas, se puede considerar la **cirugía**. Tu médico te indicará si la cirugía es la mejor opción en tu caso.





## Síntomas digestivos

Es posible que experimentes síntomas digestivos, como dolor de barriga, hinchazón y diarrea, que pueden ser causados por algunos tratamientos para el cáncer de mama. En muchos casos, podrás controlar estos síntomas en casa, pero si son graves, empeoran o duran más de 24 horas es importante que informes a tu médico<sup>64</sup>.

Es muy natural que sientas vergüenza a causa de los síntomas digestivos; puede que te preocupe lo que piensen los demás o que te inquiete salir de casa. Afortunadamente, los síntomas digestivos no suelen durar mucho tiempo y empiezan a mejorar a medida que te acostumbras al tratamiento.

### Mientras tanto, puedes prevenir y controlar los síntomas<sup>65,27</sup>:



Tomando medicación para reducir la diarrea.



Bebiendo muchos líquidos (la diarrea puede causar deshidratación).



Evitando la cafeína y el alcohol (prueba con infusiones o agua como alternativas).



Evitando comer alimentos ricos en fibra. Por lo general, los alimentos con alto contenido en fibra son muy buenos, por lo que esto solo debería ser un cambio a corto plazo.



Preparándote para salir: asegúrate de saber dónde está el baño más cercano, evita los viajes largos y lleva ropa interior de repuesto, por si acaso.



Asegurándote de descansar durante y después de un episodio de diarrea, ya que puede ser muy agotador y puede dejar al cuerpo exhausto.

# GESTIÓN DE LAS RELACIONES Y LA VIDA COTIDIANA

A medida que empiezas a avanzar y a encontrar tu «nueva normalidad» después del tratamiento del cáncer de mama, puede que eches la vista atrás y recuerdes tu vida antes del cáncer. El cáncer de mama puede provocar muchos cambios, y puede afectar no solo a ti sino también a las personas que te rodean. Es posible que te preocupe cómo el cáncer de mama y su tratamiento han afectado a tus relaciones, y esto no incluye únicamente la relación con la pareja, sino también con los amigos, los familiares y los compañeros de trabajo.

Es muy habitual que se produzcan cambios, y a veces problemas, en las relaciones después de un diagnóstico de cáncer de mama; incluso las parejas, familias y amistades más cercanas pueden verse afectadas. También puede que te preocupes por las personas que todavía no están en tu vida, por ejemplo, si estás pensando en empezar una nueva relación.

Cada relación es diferente: puedes experimentar diferentes problemas con diferentes personas. En esta sección se abordan las preocupaciones más habituales en las relaciones de pareja tras el tratamiento del cáncer de mama y se ofrece cierta ayuda y asesoramiento para gestionarlas.







## Cambio de prioridades

Es posible que descubras que tu visión de la vida y tus prioridades han cambiado tras el tratamiento del cáncer de mama<sup>66</sup>. Algunas personas deciden que de ahora en adelante quieren apreciar las pequeñas cosas de la vida y vivir a un ritmo más lento, mientras que otras pueden decidir que quieren vivir a un ritmo más rápido y aprovechar todo lo posible. También es posible que vuelvas a evaluar tus relaciones y amistades y sientas que quieres ponerte a ti misma en primer lugar por primera vez en mucho tiempo<sup>66</sup>.

A veces esto se describe como uno de los aspectos positivos que pueden surgir de un diagnóstico de cáncer de mama. Muchas personas dicen tener un nuevo entusiasmo por la vida y quieren aprovecharla al máximo (aunque no todas se sienten así). A veces, un cambio de prioridades puede provocar roces con las personas que te rodean, especialmente si tus prioridades son diferentes a las suyas. Puede ser útil hablar con ellas sobre cómo te sientes y por qué esta nueva forma de vida es importante para ti; hablarlo puede ayudarte a encontrar un compromiso que funcione para las dos partes.





## Cambios en las relaciones con familiares y amigos

La reacción de la gente durante o después del tratamiento del cáncer de mama puede ser realmente inesperada. A veces, las personas más cercanas a ti, que imaginabas que te apoyarían en todo, son las que no están ahí para ti, mientras que otras personas pueden sorprenderte siendo una verdadera fuente de consuelo o apoyo.



Algunas personas no saben cómo reaccionar ante el cáncer: puede que les recuerde que le puede pasar a cualquiera, o puede que les preocupe no decir o hacer lo correcto.

Puede ser muy difícil cuando te sientes defraudada o herida por un ser querido. Es posible que quieras hablar con ellos para hacerles saber cómo te sientes, especialmente si quieres mejorar tu relación con ellos.

Aunque tus amigos y familiares te hayan apoyado durante el tratamiento hospitalario, es posible que no se den cuenta de que puedes seguir necesitando apoyo después. Puede ser útil hacerles saber lo que necesitas de ellos ahora que el tratamiento ha terminado para que estéis en sintonía. Tus necesidades pueden cambiar con el tiempo, así que, cuando cambien, mantenlos informados. Puedes decirles<sup>67</sup>:

- Si has echado de menos o has apreciado su apoyo durante tu tratamiento.
- Si quieres que te inviten a eventos sociales, aunque no puedas ir siempre.
- Si prefieres hablar en persona, por teléfono o por mensaje de texto o correo electrónico.
- Si prefieres socializar en casa en lugar de salir.
- Si quieres hablar del cáncer de mama o no.
- Si quieres consejos o que simplemente te escuchen.
- Si necesitas ayuda para realizar las tareas cotidianas, como hacer la compra o cuidar a los niños.

# Cambios en las relaciones laborales

Al diagnosticarte cáncer de mama por primera vez y comenzar el tratamiento, es posible que hayas tenido que tomarte un tiempo de descanso en el trabajo. Dependiendo de tu jefe, puede que te hayas sentido bien apoyada o que te hayas enfrentado a algunos retos en el trabajo. A medida que se acerca el final del tratamiento hospitalario, las expectativas en torno al trabajo pueden volver a cambiar. El tratamiento del cáncer de mama puede haber afectado a tu forma de pensar sobre el trabajo, y puedes tener preocupaciones sobre lo siguiente<sup>66,68</sup>:



- 🌀 Sensación de falta de apoyo por parte de tu jefe
- 🌀 Aspectos económicos
- 🌀 Dificultad para gestionar los efectos secundarios del tratamiento en el lugar de trabajo
- 🌀 Dificultad para gestionar tu bienestar mental en el trabajo
- 🌀 Culpa por tomarte un tiempo libre
- 🌀 Temor a no cumplir las expectativas
- 🌀 Sentirse fuera de lugar o notar que las cosas han cambiado mucho desde que pediste la baja
- 🌀 Lo que tus compañeros podrían pensar, o cómo reaccionarán
- 🌀 Cuestionar por completo el tipo de trabajo que quieres hacer



Tal vez te resulte útil hablar con tu jefe. Decide qué tipo de información quieres compartir con Recursos Humanos, con tu jefe y con tus compañeros de trabajo, que puede ser muy diferente.

Puede resultarte útil acordar un plan con el equipo de Recursos Humanos de tu empresa, que podría incluir trabajo flexible, reducción de horas o un acuerdo para permitirte algunos descansos adicionales y apoyo mientras gestionas los efectos secundarios del tratamiento.

Si has estado un tiempo sin trabajar, también puede ser una buena idea ponerte en contacto con tus compañeros para organizar una puesta al día, ya sea una comida o una simple llamada telefónica. Esto puede ofrecerte la oportunidad de ayudarles a entender por lo que has pasado, lo que puede permitirles ofrecerte más apoyo cuando vuelvas.



Si no te sientes en condiciones de trabajar, puede ser una buena idea buscar asesoramiento jurídico sobre posibles prestaciones de la seguridad social o pensiones.

## Darte prioridad

Es posible que te sientas culpable después del tratamiento del cáncer de mama; por ejemplo, puedes sentirte culpable por el estrés al que se han visto sometidos tu familia y tus amigos o sentir que has sido una carga para ellos<sup>69</sup>. Es posible que te sientas culpable por no trabajar durante un tiempo y que te parezca que hay poco espacio para el concepto de



«tiempo de recuperación» después de pasar por tratamientos agotadores. Puede que incluso te sientas culpable por haber desarrollado un cáncer de mama. Se trata de una reacción realmente normal a un diagnóstico de cáncer, pero recuerda que no es tu culpa. El cáncer de mama no lo has provocado tú: es una enfermedad compleja causada por muchos factores diferentes.

Puede ser útil hablar de tus sentimientos con las personas que te rodean, ya que podrían tranquilizarte y apoyarte. También puede ser útil hablar de ello con un profesional, como un orientador psicológico, un psicólogo o un grupo de apoyo de personas que hayan vivido una experiencia similar a la tuya.

No siempre es fácil mantener este tipo de conversaciones, pero en la página 58 de esta guía hay algunos consejos para mantener conversaciones abiertas.

Si tienes hijos, puede que también te preocupe que puedan sufrir un cáncer de mama en el futuro. Esto también puede hacer que te sientas culpable. Habla con tu médico si te preocupan tus antecedentes familiares de cáncer. Es posible que os deriven a ti y a tu familia para que os hagáis pruebas si creen que podéis tener un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama en el futuro.

## Hablar con los niños

Es normal que te preocupes por tus hijos cuando te diagnostican un cáncer de mama. Puede que hayas intentado protegerlos para que no se preocupen o teman por ti durante el tratamiento, y si no te sientes bien después del tratamiento, puede que sigas intentando protegerlos.

Los niños suelen percibir cuando los adultos que los rodean están preocupados o estresados. El hecho de no saber realmente cuál es la causa del estrés puede llevarles a pensar que la situación es peor de lo que realmente es.

Es mejor tener una comunicación abierta con los niños sobre el cáncer de mama. Si la información se transmite de forma sensible y al nivel adecuado para su edad, puede ayudarles a sentirse menos abrumados y a entender lo que ocurre<sup>70</sup>.

### Puede que quieras hablar con ellos sobre:







A veces los niños pueden no estar predispuestos a hablar al principio y algunos se abren más que otros. Intenta ser paciente y hazles saber que estás dispuesta a hablar cuando ellos lo estén.

En la página 60 hay una lista de organizaciones que pueden ayudarte a hablar con los niños sobre el cáncer.





## Vivir en pareja

El cáncer de mama puede ejercer mucha presión sobre una relación. Ambos os habéis visto abocados a una situación que no esperabais y en la que no queráis estar. Es probable que ambos hayáis experimentado muchos sentimientos fuertes como el miedo, la preocupación, la desesperanza y la tristeza desde el diagnóstico.



Cada pareja afronta la presión del cáncer de mama de forma diferente. A algunas personas, la presión las une, a otras les puede crear nuevos problemas en la relación o poner de manifiesto problemas que ya existían, como por ejemplo:

-  **Cambios en las funciones:** durante el tratamiento hospitalario, los roles que desempeñabas en tu relación pueden haber cambiado. Tal vez tu pareja haya empezado a asumir más responsabilidades durante el tratamiento, cuando normalmente eres tú quien toma las riendas. Es posible que sientas que los cambios son bienvenidos y que estés contenta con la nueva forma en que funciona tu relación; en otros casos, puede que desees que las cosas vuelvan a ser como antes de tu tratamiento.
-  **Presión para volver a la normalidad:** al finalizar el tratamiento, es posible que tu pareja quiera que todo vuelva a ser como antes del diagnóstico. Puede ser difícil hacer frente a esta presión cuando todavía te estás adaptando a la vida después del cáncer de mama. Quizás sientas que el cáncer ha cambiado muchas cosas en ti y si tu pareja no lo entiende, puedes sentirte muy sola o aislada.



**Sensación de inseguridad sobre tu posición:** algunas parejas consideran que el diagnóstico de cáncer de mama puede distanciar su relación. Puede que haya sido difícil para ambos deciros exactamente cómo os sentís durante el tratamiento. Tal vez no has podido expresar con palabras lo que sentías, o no querías preocupar o agobiar a la otra parte. Después del tratamiento, puedes sentir que necesitas que te aseguren que todo va bien y que ambos seguís sintiendo lo mismo el uno por el otro. Es posible que tu pareja también necesite que le reconforten.

Hablar con tu pareja puede ayudar a que sepa cómo te sientes tú, y también puede darte la oportunidad de saber cómo se siente ella. Hablar os dará la oportunidad de determinar lo que ambos queréis de vuestra relación de cara al futuro; en la página 58 encontrarás algunos consejos para mantener conversaciones abiertas.

Si sigues sintiendo que no llegáis a un acuerdo, podríais estudiar la posibilidad de acudir juntos a terapia.








## Cambios en las relaciones sexuales o íntimas

Es posible que experimentes cambios en las relaciones sexuales tras el tratamiento del cáncer de mama<sup>71</sup>. Puede que te preocupen los cambios en tu vida sexual con tu pareja actual, o que te preocupe empezar una nueva relación sexual con alguien en el futuro.

Las preocupaciones más habituales son<sup>26</sup>:



-  **Efectos secundarios del tratamiento:** la fatiga, el dolor y los numerosos síntomas de la menopausia, como la sequedad vaginal, los sofocos y la falta de deseo sexual, podrían hacer que las relaciones sexuales se vuelvan dolorosas, incómodas o menos importantes.
-  **Cambios en las mamas:** si tus pechos siempre han sido una parte importante de tu vida sexual, la pérdida de un pecho o los cambios en los mismos debido al tratamiento pueden repercutir en cómo te sientes sobre ti misma y tu vida sexual.
-  **Confianza en ti misma:** los cambios de aspecto también pueden afectar a tu confianza y a cómo te sientes sobre ti misma y tu feminidad.
-  **Depresión:** sentirse deprimida o decaída tras el tratamiento también puede hacer que se pierda el interés por el sexo.
-  **Estrés y ansiedad:** sentirse preocupada o con ansiedad en general puede dificultar la relajación y el disfrute del sexo. Si el sexo o tu relación te preocupan, puedes estar añadiendo más presión sobre ti misma para que todo vaya bien<sup>71</sup>.



Cada persona se verá afectada de forma diferente, y a algunas no les afectará en absoluto.

A menudo es útil hablar con tu pareja sobre cómo te sientes. Para algunas personas esto puede resultar embarazoso o incómodo, pero ser sincera con tu pareja puede ayudarte a entender cómo te sientes y qué necesitas de ella. Es posible que tu pareja también haya pensado en los cambios en vuestra vida sexual y que haya evitado hablarte de ello por miedo a disgustarte o hacerte sentir incómoda.





## Iniciar una nueva relación

Si estás empezando una nueva relación, a veces puede ser difícil encontrar el momento adecuado para hablar de tu tratamiento del cáncer de mama. No hay un momento adecuado para contarle a alguien tu experiencia y es muy normal que te preocupes por ello. Cada persona reaccionará de una manera diferente: algunas personas pueden no estar seguras de qué decir y pueden necesitar un poco de tiempo para procesar la noticia. Hablar abiertamente os ayudará a ambos a entender cómo os sentís y también puede facilitar las cosas si decidís empezar una relación sexual juntos.



SEA CUAL SEA LA ETAPA EN LA QUE SE  
ENCUENTRE TU RELACIÓN, HAY ALGUNAS COSAS  
QUE PUEDES HACER PARA MEJORAR LA FORMA  
EN QUE TE SIENTES CON RESPECTO AL SEXO,  
ENTRE ELLAS:





- 🌀 **Encuentra tu «nueva normalidad»:** intenta no comparar tu vida sexual con la de antes del tratamiento del cáncer de mama. Puede que al principio sea bastante diferente y que te lleve algún tiempo adaptarte y sentirte cómoda de nuevo.
- 🌀 **Tómalo con calma:** no sientas que tienes que volver a practicar sexo de forma precipitada. La intimidad puede adoptar muchas formas, como los abrazos, los besos o darse la mano, y puede ser útil empezar con un nivel de intimidad con el que te sientas cómoda e ir aumentando poco a poco.
- 🌀 **No tengas miedo de hablar:** habla con tu médico sobre cualquier problema que tengas. Puede que te ayude. Por ejemplo, pueden prescribirte lubricantes o hidratantes si sufres sequedad vaginal o derivarte para que recibas apoyo emocional si tienes problemas de ansiedad o depresión.
- 🌀 **Asegúrate de estar cómoda:** asegúrate de que te sientes relajada y de que llevas algo con lo que te sientas cómoda; por ejemplo, algunas mujeres prefieren llevar sujetador y prótesis o pijama en la cama si no se sienten cómodas quitándose la ropa.
- 🌀 **Vuelve a conocer tu cuerpo:** puede ser útil volver a conocer tu cuerpo mirándote en el espejo y tocándote. Esto puede ayudarte a saber qué es lo que te gusta y qué puede ser doloroso o incómodo después del tratamiento<sup>72</sup>.







## Hablar de tus sentimientos

Muchos de los problemas en las relaciones pueden mejorar con una comunicación abierta y manifestando a la otra persona cómo te sientes realmente. Esto parece sencillo, pero puede ser complicado, sobre todo cuando se habla de algo que es difícil de expresar con palabras y que significa mucho para ambos. Sin embargo, estas son algunas de las cosas que puedes hacer para que las conversaciones sean un poco más fáciles y cómodas para ambos:





-  **Elige una hora y un lugar:** intenta elegir un momento y un lugar que os convenga a los dos, donde no os distraigáis y podáis concentraros adecuadamente en la conversación. Es fácil aplazar las conversaciones porque el momento y la situación no son los adecuados. Saber que vas a tener la conversación de antemano también significa que puedes pensar un poco en lo que quieres decir.
-  **Elige bien tus palabras:** puede ser fácil decir algo que no quieres decir en caliente, o dar una imagen diferente a la que realmente sientes, por lo que es importante pensar en lo que quieres decir antes de la conversación. Cuando hables, puede ser útil utilizar frases con «yo» para transmitir tu punto de vista, por ejemplo, «me siento triste porque ya no hablamos», en lugar de «me has ignorado durante los últimos 6 meses». Esto puede evitar que la otra persona sienta que la estás culpando o atacando, lo que a menudo da lugar a una conversación más útil.
-  **Practica:** a veces puede ser útil practicar lo que quieres decir; incluso el simple hecho de planificar cómo vas a iniciar la conversación puede hacer que las cosas resulten mucho más fáciles y menos incómodas. A medida que te acostumbres a tener conversaciones abiertas, probablemente ya no te sientas tan nerviosa y sea más natural hablar de tus sentimientos de forma abierta y honesta.
-  **Hay que saber escuchar:** recuerda que parte importante de una conversación abierta es escuchar también a la otra persona. Puede ser fácil enredarse en lo que uno quiere decir, pero a menos que ambos os escuchéis, será mucho más difícil encontrar una solución y avanzar a partir de vuestra conversación<sup>73</sup>.



## DÓNDE ENCONTRAR MÁS AYUDA

Si has sufrido alguno de los problemas que se tratan en esta guía, recuerda que no tienes que enfrentarte a ellos tú sola. Es importante que hables con tu equipo médico y llevar esta guía a tu próxima cita puede ayudarte a plantear los problemas que tienes.

También hay organizaciones que ofrecen apoyo especializado, e incluso pueden ponerte en contacto con personas que están pasando por experiencias similares. A continuación podrás ir anotando las organizaciones de tu interés:



 Introducir recursos...





# NOTAS

Esta sección es para que tomes notas.



**Evolución de la enfermedad hasta ahora:**



**Antecedentes de tratamiento hasta ahora:**



# NOTAS

Esta sección es para que tomes notas.



## Tu equipo médico:

Profesional sanitario	Nombre	Número de teléfono	Notas





# NOTAS

Esta sección es para que tomes notas.



## Planes de seguimiento en el futuro:

Citas con el equipo médico

Citas con el médico de cabecera

Pruebas y exploraciones

Tratamiento y efectos secundarios



# NOTAS

Esta sección es para que tomes notas.



**Preguntas para hacer al equipo médico:**



# NOTAS

Esta sección es para que tomes notas.



**Notas generales:**



# NOTAS

Esta sección es para que tomes notas.



**Notas generales:**



# NOTAS

Esta sección es para que tomes notas.



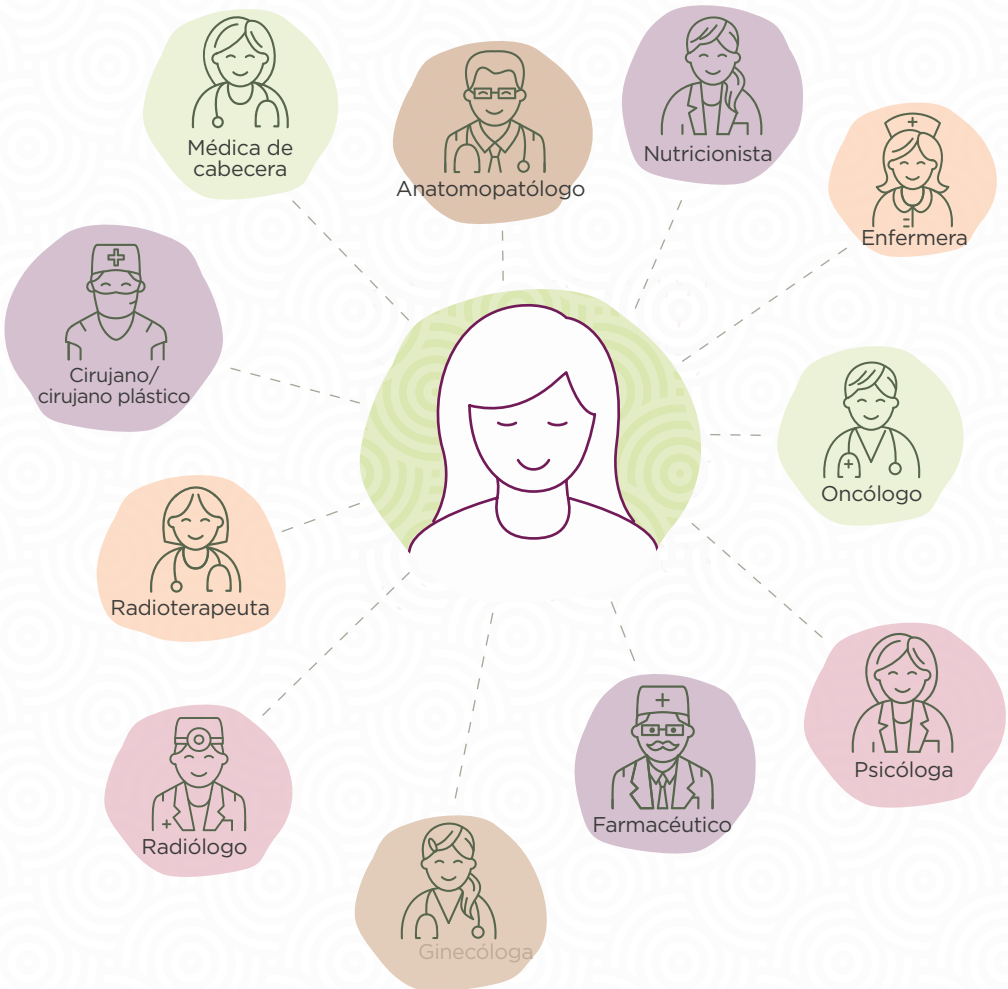
## **Diario:**

(¿Cómo te sientes? ¿Qué te hace sentir mejor? Por ejemplo, dar un paseo, meditar, hacer una actividad creativa, etc.)



# EL EQUIPO MÉDICO

Existen una serie de profesionales sanitarios de diferentes disciplinas que te ayudarán a lo largo del tratamiento, y que forman lo que se conoce como «equipo multidisciplinar». Tú tienes un papel muy importante a la hora de hablar de tu tratamiento con el equipo para ayudarles a que se tomen las decisiones adecuadas para ti y junto a ti.<sup>74</sup>



*Nota: El equipo médico puede variar en función del país y del hospital, así como del caso concreto de la paciente. También es posible que la mayoría de los miembros del equipo médico estén relacionados, pero no todos.*





# GLOSARIO

<b>Quimioterapia:</b>	Tratamiento utilizado para eliminar las células de crecimiento rápido del organismo, como las células cancerosas.
<b>Pared torácica:</b>	Músculos, huesos y articulaciones de la zona del tórax.
<b>Terapia cognitivo-conductual:</b>	Tipo de terapia hablada cuyo objetivo es cambiar la forma en la que piensas y te comportas.
<b>Terapias complementarias:</b>	Terapias que pueden utilizarse junto con tratamientos médicos, como masajes, acupuntura, hipnoterapia, etc.
<b>Cáncer de mama en estadio inicial:</b>	Cáncer de mama que no se ha extendido más allá de la mama o los ganglios linfáticos debajo del brazo.
<b>Grado:</b>	Aspecto de las células cancerosas en comparación con el de las células normales. Un grado más bajo significa que se parecen más a las células normales y que no crecen rápidamente.
<b>Hormonoterapia:</b>	Medicamentos que bloquean el efecto de las hormonas en las células cancerosas.
<b>Hormonas:</b>	Mensajeros químicos producidos por el cuerpo para controlar el crecimiento y la reproducción.
<b>Recidiva local:</b>	Cáncer que reaparece en el mismo lugar o cerca de donde se detectó anteriormente.
<b>Ganglios linfáticos:</b>	Pequeñas estructuras en forma de judía que forman parte del sistema inmunitario del organismo. A veces se denominan «glándulas linfáticas».
<b>Linfedema:</b>	Hinchazón causada por la acumulación de líquido linfático en los tejidos superficiales del cuerpo. Puede producirse si hay daños en el sistema linfático, por ejemplo, a causa de la cirugía o la radioterapia.



# GLOSARIO

<b>Recidiva metastásica:</b>	Cáncer que reaparece y se extiende a otras partes del cuerpo, como los huesos, los pulmones, el hígado o el cerebro.
<b>Terapeuta ocupacional:</b>	Profesional sanitario que ayuda a las personas que tienen dificultades para realizar sus actividades cotidianas debido a una discapacidad, enfermedad, traumatismo, envejecimiento y una serie de enfermedades de larga duración.
<b>Osteoporosis:</b>	Afección que hace que los huesos se vuelvan débiles y frágiles.
<b>Prótesis:</b>	Pieza artificial que tiene la forma de la mama.
<b>Calidad de vida:</b>	Bienestar general de las personas y cómo la enfermedad afecta a su vida.
<b>Reconstrucción:</b>	Intervención quirúrgica para reconstruir la forma de la mama.
<b>Recidiva:</b>	Cáncer que reaparece. Existen diferentes tipos de recidiva.
<b>Recidiva regional:</b>	Cáncer que reaparece y se extiende a la pared torácica o a la piel de la mama, o a los ganglios linfáticos alrededor del pecho, el cuello y debajo del esternón.
<b>Factor de riesgo:</b>	Algo que aumenta la probabilidad de desarrollar una enfermedad.
<b>Efecto secundario:</b>	Efecto no deseado de una medicación o tratamiento.
<b>Estadio:</b>	Tamaño del cáncer y hasta qué punto se ha diseminado.
<b>Tumor:</b>	Crecimiento excesivo de células que forma un bulto (puede ser canceroso o no canceroso).



# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. National Cancer Institute. Early stage breast cancer. Disponible en: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/early-stage-breast-cancer>. (Último acceso: 22 de septiembre de 2021).
2. Cancer Research UK. About cancer. 2020. Disponible en: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/breast-cancer/stages-types-grades/number-stages/stage-1>. (Último acceso: 22 de septiembre de 2021).
3. The Cancer Network. Fear of recurrence: A Practical Guide for Clinicians. 2018. Disponible en: <https://www.cancernetwork.com/view/fear-cancer-recurrence-practical-guide-clinicians>. (Último acceso: 14 de junio de 2021).
4. Breast Cancer Now. Breast cancer recurrence symptoms. 2019. Disponible en: <https://breastcancer.org/information-support/facing-breast-cancer/living-beyond-breast-cancer/life-after-breast-cancer-treatment/coping-emotionally/breast-cancer-recurrence-symptoms>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
5. Wangchinda P and Ithimakin S. Factors that predict recurrence later than 5 years after initial treatment for operable breast cancer. *World J Surg Oncol*. 2016;14:223.
6. Breastcancer.org. Risk of developing breast cancer. 2018. Disponible en: [https://www.breastcancer.org/symptoms/understand\\_bc/risk/understanding](https://www.breastcancer.org/symptoms/understand_bc/risk/understanding). (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
7. Breastcancer.org. Exercise before and after breast cancer diagnosis improves survival, reduces recurrence risk. 2020. Disponible en: <https://www.breastcancer.org/research-news/exercise-improves-survival-and-reduces-risk>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
8. Breast Cancer Now. Smoking. 2017. Disponible en: <https://breastcancer.org/about-us/media/press-releases/smoking-%E2%80%93particularly-if-started-during-adolescence-%E2%80%93associated-increased-risk-breast-cancer-major-new-study-finds>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
9. McDonald JA, et al. Alcohol intake and breast cancer risk: Weighing the overall evidence. *Curr Breast Cancer Rep*. 2013;5:10.1007/s12609-013-0114-z.
10. Lee K, et al. The impact of obesity on breast cancer diagnosis and treatment. *Curr Oncol Rep*. 2019;21:41.
11. Mind. What are the symptoms of depression? 2019. Disponible en: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/symptoms/>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
12. Vahdaninia M, et al. What predicts anxiety and depression in breast cancer patients? A follow-up study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2010;45:355-361.
13. Breast Cancer Now. My body, myself report. 2014. Disponible en: <https://breastcancer.org/sites/default/files/files/my-body-myself-report.pdf>. (Último acceso: 22 de septiembre de 2021).
14. Healthtalk.org. Body image and breast cancer. 2018. Disponible en: <https://healthtalk.org/breast-cancer-women/body-image-and-breast-cancer>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
15. Mayo Clinic. Recurrent breast cancer. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/recurrent-breast-cancer/symptoms-causes/syc20377135#:~:text=In%20a%20local%20recurrence%2C%20cancer,wall%20or%20in%20the%20skin>. (Último acceso: 22 de septiembre de 2021).
16. Cancer Research UK. If your breast cancer comes back after treatment. 2021. Disponible en: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/breast-cancer/treatment/if-your-cancer-comes-back>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
17. Cancer Research UK. Symptoms of secondary breast cancer. 2021. Disponible en: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/breast-cancer/secondary/symptoms>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).



# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

18. NHS. Exercise. 2021. Disponible en: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/>. (Último acceso: 22 de septiembre de 2021).
19. Sharma A, et al. Exercise for mental health. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 2006;8:106.
20. Macmillan. Life after treatment. 2020. Disponible en: [https://cdn.macmillan.org.uk/dfsmedia/1a6f23537f7f4519bb0cf14c45b2a629/3079-10061/mac11661-lifeafter-e09-pdf?\\_ga=2.43441957.656916894.1632304183-1727169219.1619528896](https://cdn.macmillan.org.uk/dfsmedia/1a6f23537f7f4519bb0cf14c45b2a629/3079-10061/mac11661-lifeafter-e09-pdf?_ga=2.43441957.656916894.1632304183-1727169219.1619528896). (Último acceso: 22 de septiembre de 2021).
21. Macmillan. Physical activity and cancer. 2019. Disponible en: [https://cdn.macmillan.org.uk/dfsmedia/1a6f23537f7f4519bb0cf14c45b2a629/1656-10061/physical-activity?\\_ga=2.123141003.1656916894.1632304183-1727169219.1619528896](https://cdn.macmillan.org.uk/dfsmedia/1a6f23537f7f4519bb0cf14c45b2a629/1656-10061/physical-activity?_ga=2.123141003.1656916894.1632304183-1727169219.1619528896). (Último acceso: 22 de septiembre de 2021).
22. Palesh O, et al. Stress history and breast cancer recurrence. *J Psychosom Res*. 2007;63:233-239.
23. National Cancer Institute. Psychological stress and cancer. 2012. <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/stress-fact-sheet>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
24. Abrahão CA, et al. Complementary therapies as a strategy to reduce stress and stimulate immunity of women with breast cancer. *J Evid Based Integr Med*. 2019;24:2515690X19834169.
25. McCowan C, et al. Cohort study examining tamoxifen adherence and its relationship to mortality in women with breast cancer. *Br J Cancer*. 2008;99:1763-1768.
26. Macmillan. Managing the late effects of breast cancer treatment. 2018. [https://cdn.macmillan.org.uk/dfsmedia/1a6f23537f7f4519bb0cf14c45b2a629/491-source/managing-the-late-effects-of-breast-cancer-treatment?\\_ga=2.55873579.1656916894.1632304183-1727169219.1619528896](https://cdn.macmillan.org.uk/dfsmedia/1a6f23537f7f4519bb0cf14c45b2a629/491-source/managing-the-late-effects-of-breast-cancer-treatment?_ga=2.55873579.1656916894.1632304183-1727169219.1619528896). (Último acceso: 22 de septiembre de 2021).
27. Cancer Research UK. Tips on coping with diarrhoea. 2019. Disponible en: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/bowel-problems/types/diarrhoea/tips-coping-diarrhoea>. (Último acceso: 14 de junio de 2021).
28. Cancer Research UK. Menopausal Symptoms. 2021. Disponible en: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/breast-cancer/living-with/menopausal-symptoms>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
29. Breast Cancer Now. Hot flushes and night sweats. 2020. Disponible en: <https://breastcancer.org/information-support/facing-breast-cancer/going-through-breast-cancer-treatment/hot-flushes-night-sweats>. (Último acceso: 22 de septiembre de 2021).
30. Breastcancer.org. Relaxation and stress reduction to reduce hot flashes. 2021. Disponible en: <https://www.breastcancer.org/tips/menopausal/treat/hot-flashes/managing/relaxation>. (Último acceso: 8 de septiembre de 2021).
31. Breastcancer.org. Vaginal dryness. 2020. Disponible en: [https://www.breastcancer.org/treatment/side\\_effects/vaginal\\_dry](https://www.breastcancer.org/treatment/side_effects/vaginal_dry).
32. Breast Cancer Now. Osteoporosis. 2021. Disponible en: <https://breastcancer.org/information-support/facing-breast-cancer/going-through-treatment-breast-cancer/side-effects/bone-health-osteoporosis>. (Último acceso: 8 de septiembre de 2021).
33. Breastcancer.org. Weight gain. 2021. Disponible en: <https://www.breastcancer.org/tips/menopausal/treat/weight-gain>. (Último acceso: 8 de septiembre de 2021).
34. Fenlon D, et al. A survey of joint and muscle aches, pain, and stiffness comparing women with and without breast cancer. *J Pain Symptom Manage*. 2013;46:523-535.
35. Younus J and Kligman L. Management of aromatase inhibitor-induced arthralgia. *Curr Oncol*. 2010;17:87-90.
36. Macmillan Cancer Support. Pain when taking oral therapy for breast cancer. 2018. Disponible en: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/pain-when-taking-hormone-therapy-for-breast-cancer>. (Último acceso: 14 de junio de 2021).



# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

37. Fleming L, et al. Insomnia in breast cancer: a prospective observational study. *Sleep*. 2019;42:zsy245.
38. Irish LA, et al. The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Med Rev*. 2015;22:23-36.
39. Sleep Foundation. Sleep hygiene. 2020. Disponible en: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>. (Último acceso: 14 de junio de 2021)
40. Wahl S, et al. The inner clock - Blue light sets the human rhythm. *J Biophotonics*. 2019;12:e201900102.
41. NHS. Cognitive behavioural therapy. 2021. Disponible en: <https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/cognitive-behavioural-therapy-cbt/overview/>. (Último acceso: 22 de septiembre de 2021).
42. Aricò D, et al. Cognitive behavioral therapy for insomnia in breast cancer survivors: A review of the literature. *Front Psychol*. 2016;7:1162.
43. Bower JE. Cancer-related fatigue - mechanisms, risk factors, and treatments. *Nat Rev Clin Oncol*. 2014;11:597-609.
44. Escalante CP and Manzullo EF. Cancer-related fatigue: The approach and treatment. *J Gen Intern Med*. 2009;24(Suppl 2):S412-S416.
45. Macmillan Cancer Support. Tiredness. 2018. Disponible en: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/tiredness>. (Último acceso: 14 de junio de 2021).
46. Vapiwala N, et al. Patient initiation of complementary and alternative medical therapies (CAM) following cancer diagnosis. *Cancer J*. 2006;12:467-474.
47. National Cancer Institute. Dictionary of terms. Disponible en: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/occupational-therapist>. (Último acceso: 22 de septiembre de 2022).
48. Schmidt JE, et al. Prevalence of perceived cognitive dysfunction in survivors of a wide range of cancers: results from the 2010 LIVESTRONG survey. *J Cancer Surviv*. 2016;10:302-311.
49. Lange M, et al. Cancer-related cognitive impairment: an update on state of the art, detection, and management strategies in cancer survivors. *Ann Oncol*. 2019;30:1925-1940.
50. National Cancer Institute. Memory or concentration problems and cancer treatment. 2020. Disponible en: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/memory>. (Último acceso: 8 de septiembre de 2021).
51. Palmer C. Cognition and cancer treatment. 2020. Disponible en: <https://www.apa.org/monitor/2020/03/cognition-cancer>. (Último acceso: 8 de septiembre de 2021).
52. Breast Cancer Now. Peripheral neuropathy and breast cancer. 2019. Disponible en: <https://breastcancernow.org/information-support/facing-breast-cancer/going-through-treatment-breast-cancer/side-effects/side-effects-chemotherapy/peripheral-neuropathy>. (Último acceso: 8 de septiembre de 2021).
53. National Cancer Institute. Long-term nerve damage possible after chemotherapy for breast cancer. 2017. <https://www.cancer.gov/news-events/cancer-currents-blog/2017/peripheral-neuropathy-chemotherapy-breast-cancer>. (Último acceso: 8 de septiembre de 2021).
54. Macmillan Cancer Support. Pain after breast cancer treatment. 2018. Disponible en: <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/pain-after-breast-cancer-treatment>. (Último acceso: 8 de septiembre de 2021).
55. Breast Cancer Now. Fertility and breast cancer treatment. 2019. Disponible en: <https://breastcancernow.org/information-support/facing-breast-cancer/breast-cancer-in-younger-women/fertility-breast-cancer-treatment>. (Último acceso: 22 de septiembre de 2021).





# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

56. Breast Cancer Now. Lymphoedema. 2019. <https://breastcancernow.org/information-support/facing-breast-cancer/going-through-treatment-breast-cancer/side-effects/lymphoedema>. (Último acceso: 22 de septiembre de 2021).
57. John Hopkins Medicine. Lymphedema after treatment. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/breast-cancer/breast-cancer-lymphedema-after-treatment>. (Último acceso: 22 de septiembre de 2021).
58. NHS. Early and locally advanced breast cancer: diagnosis and management; NICE guideline NG101. 2018. Disponible en: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng101/evidence/evidence-review-b-management-of-positive-axilla-pdf-4904666607>. (Último acceso: 9 de junio de 2021).
59. NHS. Lymphoedema. 2019. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/lymphoedema/treatment/>. (Último acceso: 9 de junio de 2021).
60. Royal Osteoporosis Society. Exercise for bones. 2020. Disponible en: <https://theros.org.uk/information-and-support/bone-health/exercise-for-bones>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
61. Royal Osteoporosis Society. Vitamin D for bones. 2020. Disponible en: <https://theros.org.uk/information-and-support/bone-health/vitamin-d-for-bones>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
62. Royal Osteoporosis Society. Calcium. 2020. Disponible en: <https://theros.org.uk/information-and-support/bone-health/nutrition-for-bones/calcium>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
63. Sousa MS, et al. A clinical guide to the management of genitourinary symptoms in breast cancer survivors on endocrine therapy. *Ther Adv Med Oncol*. 2017;9:269-285.
64. Breastcancer.org. Abdominal pain. 2020. Disponible en: [https://www.breastcancer.org/treatment/side\\_effects/abdominal\\_pain](https://www.breastcancer.org/treatment/side_effects/abdominal_pain). (Último acceso: 22 de septiembre de 2021).
65. National Institute for Health and Care Excellence. Diarrhoea (acute). 2021. Disponible en: <https://bnf.nice.org.uk/treatment-summary/diarrhoea-acute.html>. (Último acceso: 14 de junio de 2021).
66. Healthtalk.org. Living with and beyond cancer. 2018. Disponible en: <https://healthtalk.org/living-and-beyond-cancer/changed-attitudes-or-personal-growth>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
67. Cancer.Net. Cancer and friendships. 2019. Disponible en: <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/young-adults-and-teenagers/cancer-and-relationships/cancer-and-friendships>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
68. Parkinson M and Maheu C. Cancer and work. *Can Oncol Nurs J*. 2019;29:258-266.
69. Breast Cancer Now. I felt guilty for having breast cancer. 2019. Disponible en: <https://breastcancernow.org/about-us/news-personal-stories/i-felt-guilty-having-breast-cancer>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
70. Keeley D. Telling children about a parent's cancer. *BMJ*. 2000;321:462-463.
71. Gilbert E, et al. Sexuality after breast cancer: a review. *Maturitas*. 2010;66:397-407.
72. Breast Cancer Now. Sex after breast cancer. 2019. Disponible en: <https://breastcancernow.org/information-support/facing-breast-cancer/living-beyond-breast-cancer/sex-intimacy-breast-cancer/sex-after-breast-cancer>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
73. Relate. 5 communication tips to try with your partner. Disponible en: <https://www.relate.org.uk/relationship-help/help-relationships/communication/5-communication-tips-try-your-partner>. (Último acceso: 24 de mayo de 2021).
74. Healthywomen. Your breast cancer treatment team. 2020. Disponible en: <https://www.healthywomen.org/content/article/your-breast-cancer-treatment-team>. (Último acceso: 9 de septiembre de 2021).





Esta guía no reemplaza los consejos del profesional sanitario que te atiende. ASEGÚRATE DE CONSULTAR A TU MÉDICO SI TIENES ALGUNA PREGUNTA O DUDA SOBRE EL PLAN DE TRATAMIENTO ESPECÍFICO DE TU ENFERMEDAD.