



**BREAST CANCER
RESOURCE CENTER**

PRESENTA



ACOMPANAMIENTO PARA EL

**CÁNCER
DE MAMA**

**TU GUÍA DURANTE EL DIAGNÓSTICO
Y EL TRATAMIENTO**

**WWW.BCRC.ORG
WWW.BREASTCANCERUNIVERSITY.ORG**

**LÍNEA DE AYUDA:
512-524-2560**

GUÍA DEL CÁNCER DE MAMA

CONTENIDO

Acerca de BCRC	4
Breast Cancer University.....	5
Aviso Legal	6
Lo Que Nos Hubiera Gustado Saber al Principio.....	7
Su Equipo Médico.....	9
Su Cáncer de Mama y Tratamientos	12
Preguntas que Hacer	17
Seguro Médico, Finanzas y Trabajo	19
Su Sistema de Apoyo Personal	22
Cómo Cuidar su Salud Mental y Física	25
Recursos.....	28
Cáncer y Supervivencia.....	31

50 Genentech

A Member of the Roche Group

Con el apoyo de una subvención de Genentech, miembro del Grupo Roche

ACERCA DE BCRC

Durante 30 años, el Breast Cancer Resource Center (BCRC) ha sido pionero en brindar apoyo integral y compasivo a sobrevivientes de cáncer de mama y sus familias. Como líder reconocido a nivel nacional en educación y defensa del cáncer de mama, BCRC transforma vidas al equipar a pacientes, cuidadores y profesionales de la salud con el conocimiento que necesitan para manejar las opciones de tratamiento, lidiar con los efectos secundarios y atender las necesidades únicas de los sobrevivientes y de quienes viven con cáncer de mama metastásico.

El Breast Cancer Resource Center (BCRC) es una organización comunitaria sin fines de lucro que sirve a los habitantes del centro de Texas desde 1995. Fortalecidos por nuestra misión de empoderar a quienes son afectados por el cáncer de mama con apoyo personalizado y compasión, y en colaboración con nuestros socios comunitarios, BCRC visualiza un futuro donde nadie enfrente el cáncer de mama solo.

BCRC ofrece atención individualizada y centrada en el cliente desde el momento del diagnóstico, durante el tratamiento y hasta la sobrevivencia. A través de nuestros pilares de apoyo — Orientación, Educación y Grupos de Apoyo entre Pares — las Navegadoras de Pacientes Certificadas de BCRC, quienes son todas sobrevivientes de cáncer de mama, empoderan a quienes son afectados por el cáncer de mama para convertirse en participantes activos e informados en su atención médica. Todos los programas y servicios de BCRC se ofrecen sin costo alguno para nuestros clientes y sus seres queridos.

No Family Should Face Breast Cancer Alone.

WE ARE HERE TO help.

BREAST CANCER RESOURCE CENTER

Help Line: (512) 524-2560
www.bcrc.org

Breast Cancer University™ (BCU), creada por el Breast Cancer Resource Center, es una plataforma educativa integral diseñada para apoyar a todos los afectados por el cáncer de mama. Nuestra misión es proporcionar una amplia gama de información y recursos accesibles que eduquen y empoderen no solo a las personas diagnosticadas, sino también a cuidadores, familiares, profesionales de la salud, navegadores de pacientes y trabajadores comunitarios de salud.

En este sitio encontrará:

- Cursos dirigidos por expertos que cubren temas sobre opciones de tratamiento del cáncer de mama, supervivencia y cómo vivir con enfermedad metastásica, impartidos por especialistas en la materia
- Herramientas para proveedores de salud que incluyen información y materiales de capacitación para médicos, enfermeras, navegadores de pacientes, profesionales de salud aliados y trabajadores comunitarios de salud. El contenido está diseñado para mejorar la atención al paciente y los resultados.
- Recursos educativos comunitarios para defensores y educadores que desean comprender las complejidades del cáncer de mama y apoyar a cualquier persona que haya sido diagnosticada

www.breastcanceruniversity.org



Este material se proporciona únicamente con fines informativos y no debe considerarse como consejo o instrucción médica. Consulte a su profesional médico autorizado para obtener orientación sobre un problema o condición médica. Se advierte a los lectores que la investigación sobre temas de cáncer de mama está en curso y los tratamientos pueden cambiar con el tiempo.

Estimado/a lector/a:

Si está leyendo esta guía porque le dijeron que tiene cáncer de mama, es posible que esté sintiendo muchas cosas: preocupación, miedo, tristeza, confusión o incluso enojo. También puede sentir que ha perdido el control de su vida. Los planes que tenía ahora pueden haberse dejado de lado o estar apretados entre estudios, tratamientos, citas médicas, cirugías, llamadas telefónicas y decisiones difíciles.

Entendemos esos sentimientos. Nosotras también los hemos vivido.

También sabemos que enfrentar el cáncer de mama requiere tanto información como organización. Este folleto está aquí para ayudarle con ambas cosas. Adentro encontrará un panorama general de lo que es tener y tratar el cáncer de mama. También encontrará herramientas para ordenar sus pensamientos, anotar sus preguntas y establecer sus prioridades. A lo largo del folleto verá “Consejos Prácticos” – recomendaciones que las navegadoras y clientes de BCRC encontraron útiles mientras enfrentaban su diagnóstico de cáncer de mama.

Hemos organizado esta información en 5 categorías:

1. Su equipo médico
2. Su diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama
3. Cómo pueden verse afectadas las finanzas y el trabajo
4. Cómo recurrir a familiares y amigos para obtener apoyo
5. Cosas que puede hacer para sentirse lo más fuerte posible, mental y físicamente



Mientras lee esto, recuerde que no está sola/o — muchas personas han recorrido este camino y encontraron una fortaleza que no sabían que tenían. Con atención, apoyo e información, usted puede enfrentar cada paso con valentía y determinación.

1. El cáncer es una enfermedad compleja. Hay cientos de tipos de cáncer, e incluso **el cáncer de mama tiene muchas formas diferentes.**

Cada vez que se hace un estudio, recibe un resultado de laboratorio o experimenta un efecto secundario, sus médicos aprenden más sobre su cáncer. A medida que surgen nuevos detalles, sus médicos evaluarán su plan de tratamiento y harán los cambios necesarios para ayudarle a lograr el mejor resultado posible. Es normal que el plan de tratamiento de una persona cambie a medida que avanza su tratamiento.

2. Es comprensible sentirse preocupada/o si se entera de que su plan de tratamiento es diferente al de otra persona.

Su cáncer y su cuerpo son diferentes a los de cualquier otra persona, y su médico está creando un plan de tratamiento personalizado que le dará los mejores resultados posibles

3. **Está bien hacerle preguntas a su equipo de atención médica** sobre su diagnóstico, los resultados de sus estudios, su plan de tratamiento y cualquier otra cosa sobre el cáncer de mama que tenga en mente.

Cuando comprenda su diagnóstico y sus opciones, podrá trabajar con su médico para crear un plan que se ajuste a lo que más le importa.

4. Al principio, muchas de nosotras pensamos que podíamos “manejar” nuestro cáncer solas. Muchas descubrimos que **las cosas mejoraron cuando dejamos que otros nos apoyaran.** Aprendimos que las cosas iban mejor cuando permitíamos que la gente nos ayudara.

Las personas no necesariamente sabrán lo que usted necesita. Es posible que tenga que pedir el tipo de ayuda que le sea útil. Sin embargo, al final, es más fácil superar los cambios emocionales y físicos del tratamiento contra el cáncer con el apoyo de amigos, familiares o grupos de apoyo.

5. **Lleve a un amigo o familiar que pueda ayudar a escuchar, tomar notas y hacer preguntas** a sus citas médicas.

★ CONSEJO PRÁCTICO

Lleve a alguien que sea muy práctico y que no se ponga emocional fácilmente. Esa persona será la mejor para asegurarse de que todas sus preguntas sean respondidas y toda la información quede clara. **Confiar y comunicarse bien** con su equipo médico (médicos, enfermeras y personal de oficina) es prácticamente lo más importante. Y establecer una buena relación de trabajo con su equipo médico puede tomar algo de tiempo.

Si no se siente completamente cómoda con sus médicos, pequeños ajustes en la comunicación pueden hacer una gran diferencia. Ofrecemos algunas sugerencias en la sección llamada 'Comunicación con Su Equipo Médico.' Pero si, después de intentar esos pasos, aún no se siente apoyada o comprendida, está completamente bien buscar atención con otro médico.

6. **Los cuidados paliativos son una capa adicional de apoyo que es útil en cualquier etapa** de una enfermedad grave. Muchas personas escuchan el término y piensan en cuidados terminales y el fin de la vida, pero no son lo mismo.

Los cuidados paliativos son atención médica especial que ayuda a las personas a sentirse mejor enfocándose en aliviar el dolor, el estrés y otros síntomas, no solo en tratar la enfermedad. El objetivo es mejorar la calidad de vida tanto para usted como para su familia.

SU EQUIPO MÉDICO

El cáncer es una enfermedad compleja y grave. Por eso, se necesitan muchos tipos de médicos y trabajadores de salud para ayudar a tratarlo. Cada persona de su equipo médico tiene un papel especial, y es importante saber quiénes son y cómo le ayudan.

Además de conocer los roles de cada miembro de su equipo médico, es importante tener un equipo médico en el que confíe. Cuando confía en sus médicos y enfermeras, es más fácil hablar abiertamente y compartir información importante. Esto ayuda a sus médicos a crear un plan de tratamiento que se ajuste a sus necesidades. Los estudios también muestran que la confianza puede ayudar a reducir la ansiedad sobre el tratamiento, haciendo que toda la experiencia sea más positiva y menos estresante.

ONCÓLOGOS

Los médicos que tratan el cáncer se llaman oncólogos. Están capacitados para determinar qué tipo de cáncer tiene y cómo tratarlo. Los diferentes tipos de oncólogos se enfocan en distintas áreas del cuidado del cáncer, como medicina, radiación o cirugía. El tipo de cáncer de mama que usted tenga determinará qué médicos necesita ver.

- **Oncólogos Médicos** manejan su atención general del cáncer. Tratan el cáncer con medicamentos como quimioterapia, terapia hormonal, terapia biológica y/o terapia dirigida.
- **Oncólogos de Radiación** tratan el cáncer transmitiendo radiación de alta energía para reducir y destruir las células cancerosas.
- **Oncólogos Quirúrgicos (también llamados Cirujanos de Mama)** planifican una lumpectomía o mastectomía y luego realizan la cirugía para extirpar el tumor.

★ CONSEJO PRÁCTICO

Asegúrese de sentirse cómoda con su oncólogo médico. De todos sus médicos, este es con quien trabajará más y por más tiempo. Otros especialistas generalmente le dan un tratamiento específico y luego se retiran de su atención. Su oncólogo médico seguirá viéndola y revisando su salud incluso después de que su tratamiento principal contra el cáncer haya terminado.

OTRO PERSONAL EN LOS CONSULTORIOS MÉDICOS

Los médicos no son los únicos que la cuidan. Las personas que reciben tratamiento contra el cáncer también reciben ayuda de otros profesionales médicos, incluyendo enfermeras, enfermeras navegadoras y trabajadoras sociales. Cada uno de estos profesionales puede darle información que le ayude a prepararse para el tratamiento.

- **Las enfermeras de oncología** coordinan con su oncólogo médico para brindar atención clínica directa, como administrar quimioterapia u otros tratamientos contra el cáncer.
- **Las enfermeras navegadoras de oncología** son enfermeras especializadas que entienden las dificultades que una persona con cáncer de mama puede enfrentar y ayudan a minimizar o eliminar esas dificultades conectándola con recursos que facilitan la navegación del complejo sistema de salud.
- **Las trabajadoras sociales** pueden brindar orientación sobre preocupaciones familiares o financieras durante el tratamiento.

OTROS MÉDICOS

- **Los cirujanos plásticos** realizan la reconstrucción mamaria después de una cirugía de mama.
- **Los médicos de atención primaria** tratan enfermedades comunes y atienden sus necesidades generales de salud. A menudo, su oncólogo médico se convierte en el médico principal para su atención médica mientras está en tratamiento activo. Una vez que termina el tratamiento, es posible que desee que su médico de atención primaria participe más en su atención médica. Es buena idea preguntarle tanto a su médico de atención primaria como a su oncólogo qué papel tendrán en su cuidado de sobrevivencia.



NAVEGADORAS DE PACIENTES

Navegadoras de Pacientes (como las del Breast Cancer Resource Center) ayudan a las personas con cáncer de mama a entender y afrontar lo que significa tener cáncer de mama. No son médicas ni enfermeras, pero están capacitadas para brindar apoyo y orientación.

Las Navegadoras de Pacientes ofrecen orientación individual basada en sus preguntas y necesidades. Pueden ayudarle con:

- Apoyo emocional y ánimo durante un momento estresante.
- Referencias a recursos que pueden ayudar con cosas como finanzas y apoyo para los hijos.
- Consejos para prepararse para cirugías o tratamientos.
- Grupos de apoyo y conexiones con otras personas que están pasando por una experiencia similar.

En el Breast Cancer Resource Center, todas las Navegadoras de Pacientes también son sobrevivientes de cáncer de mama. Han pasado por muchos de los mismos tratamientos y estudios por los que usted pasará.

Su principal trabajo es asegurarse de que las personas con cáncer de mama no se sientan solas y sepan a dónde acudir para obtener la ayuda que necesitan.

Si vive en el centro de Texas y desea recibir nuestros servicios gratuitos de navegación de pacientes, **llame a la Línea de Ayuda de BCRC al 512-524-2560.**

COMUNICACIÓN CON SU EQUIPO MÉDICO

Muchas personas con cáncer de mama dicen que confiar en su equipo médico y sentirse escuchadas, comprendidas y cómodas es una de las partes más importantes de su atención.

Si alguna vez se siente insegura o incómoda con su equipo, estos son algunos pasos que podrían ayudar:

1. Identifique lo que no se siente bien

- Piense en lo que la hace sentir incómoda — tal vez no se siente escuchada, siente que la atienden con prisa, o no se siente segura con las explicaciones de su médico.
- Anote ejemplos específicos. Esto le ayuda a entender lo que realmente le molesta y hace que sea más fácil hablar al respecto.

2. Prepárese antes de las citas

- Haga una lista breve de sus principales preguntas o preocupaciones (por ejemplo: “¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?” o “¿Qué efectos secundarios debo esperar?”).
- Lleve a un amigo, familiar o navegadora de pacientes para que tome notas y le ayude a recordar los detalles.

- Si algo no queda claro, dígalo. Puede decir: “¿Puede explicarme eso en términos más sencillos?” o “¿Puede mostrarme lo que eso significa para mí?”

3. Utilice a todo su equipo de atención

- Las enfermeras, trabajadoras sociales y navegadoras de pacientes a menudo pueden explicarle información, ayudarle a preparar preguntas o platicar sobre sus preocupaciones.
- Si la comunicación con su médico es difícil, una navegadora o enfermera a veces puede ayudar a cerrar esa brecha.

4. Pida una segunda opinión

- Muchas personas con cáncer de mama piden una segunda opinión — es completamente normal.
- Una perspectiva nueva puede ayudarle a sentirse más segura con su plan de tratamiento.
- Pregunte en su clínica cómo solicitar copias de los resultados de sus estudios, imágenes y notas para compartirlas con otro especialista.

5. Hable al respecto

- Comparta sus preocupaciones con alguien de su confianza — un amigo, grupo de apoyo o consejero que entienda el camino del cáncer.
- Pueden ayudarle a practicar cómo hacer preguntas o expresar lo que necesita de su equipo de atención.

6. Considere cambiar de médico

- Si ha intentado mejorar la comunicación y aún no se siente cómoda, está bien buscar otro proveedor.
- Es importante que sienta que tiene un médico que la escucha, le explica las cosas con claridad y la trata con respeto.
- Pida ayuda a su compañía de seguros o navegadora de pacientes para encontrar a alguien que se ajuste mejor a sus necesidades.

SEGUNDAS OPINIONES

El cáncer de mama altera las rutinas diarias y los planes futuros. Las personas que enfrentan un diagnóstico de cáncer de mama a menudo sienten que han perdido el control de su agenda – se sienten arrastradas por una ola de citas, estudios, procedimientos y tratamientos.

Sin embargo, recuerde que usted sí tiene opciones.

Para algunas personas, obtener una segunda opinión – pedirle a otro médico sus recomendaciones basadas en su interpretación de su expediente médico – es una forma de recuperar algo de control sobre su vida. Las segundas opiniones también pueden dar tranquilidad cuando las personas quieren confirmar su diagnóstico y plan de tratamiento o desean entender mejor sus opciones.

Puede buscar una segunda opinión en cualquier momento, pero algunos de los momentos más naturales para consultar con un equipo médico diferente son:

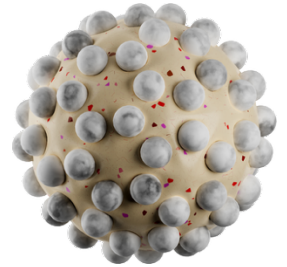
- Cuando recibe su primer diagnóstico
- Cuando su plan de tratamiento cambia
- Cuando se siente insegura o incómoda con sus proveedores médicos
- Si responde “no” a cualquiera de las siguientes preguntas:
 - ¿Confío y me siento segura con esta persona?
 - ¿Este médico parece accesible?
 - ¿Nos comunicamos bien?
 - ¿Me sentí apresurada? ¿Hubo suficiente tiempo para hacer preguntas?
 - ¿El médico escuchó atentamente lo que dije y pareció entender mi punto de vista?

¿QUÉ ES EL CÁNCER?

El cáncer ocurre cuando células anormales (“cancerosas”) en el cuerpo de una persona crecen de manera descontrolada. Estas células cancerosas pueden desplazar a las células sanas y consumir mucha de la energía del cuerpo mientras crecen.

También es importante saber que el cáncer comienza en las propias células de una persona. Como cada persona es única, el cáncer de cada persona puede actuar de manera diferente. Incluso cuando dos personas tienen el mismo tipo de cáncer, puede comportarse de manera distinta en cada una.¹

Debido a que los médicos ahora saben que el cáncer puede ser ligeramente diferente de persona a persona, el tratamiento del cáncer también ha evolucionado de estrategias únicas para todos a enfoques mucho más personalizados. Este enfoque, llamado medicina de precisión o medicina personalizada, es la razón por la que su tratamiento contra el cáncer podría ser diferente al de otras personas que también tienen cáncer de mama. Su atención será personalizada para adaptarse a su situación específica.



TIPOS DE CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es el tipo de cáncer en el que las células anormales comienzan a crecer en el seno de una persona. Tanto mujeres como hombres pueden desarrollar cáncer de mama, aunque es mucho menos común en los hombres.

El cáncer de mama no es una sola enfermedad. Hay varias formas en que los médicos clasifican el cáncer de mama²:

- Dónde comienza
 - Las células cancerosas pueden comenzar a crecer en los conductos de leche o en los lobulillos del seno
- Si es invasivo
 - El cáncer de mama no invasivo (“in situ”) significa que las células cancerosas no se han propagado a otras áreas del seno o del cuerpo.
 - El cáncer de mama invasivo significa que las células cancerosas se han propagado más allá de los conductos o lobulillos donde comenzaron. Esto significa que pueden propagarse a otras áreas del seno, a los ganglios linfáticos o incluso a otras partes del cuerpo.
- Cómo se ve
 - Los grados del cáncer de mama describen qué tan diferentes se ven las células cancerosas de las células sanas cuando se observan bajo un microscopio.
- Qué tipo de receptores tiene
 - Algunas células de cáncer de mama tienen proteínas que son “receptores hormonales”. Si su cáncer tiene estos receptores (es decir, si su cáncer es “HR+”), significa que las hormonas estrógeno y/o progesterona pueden adherirse a las proteínas y ayudar a que las células cancerosas crezcan. También significa que su cáncer puede tratarse con terapia hormonal.
 - El cáncer de mama puede:
 - Tener receptores de estrógeno y progesterona (“ER+/PR+”, a veces abreviado como “HR+”)
 - Tener receptores de estrógeno pero no de progesterona (ER+/PR-“)
 - Tener receptores de progesterona pero no de estrógeno (ER-/PR+)
 - No tener receptores hormonales (“ER-/PR-“, a veces abreviado como “HR-“)
- Si las células producen HER2 adicional (“receptor 2 del factor de crecimiento epidérmico humano”).

¹ <https://www.cancercenter.com/community/blog/2023/10/cancer-is-not-one-disease>

² <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/breast-cancer/in-depth/breast-cancer/art-20045654>

- Conocer el estado de HER2 le indica a los médicos si la terapia dirigida contra HER2 será efectiva.
- Todos estos detalles ayudan a su oncólogo a saber qué tipos de tratamiento contra el cáncer usar. Su médico obtiene estos detalles de sus informes de patología.

INFORMES DE PATOLOGÍA

Cuando le hacen una biopsia o una cirugía de cáncer de mama, el cirujano envía una pequeña parte del tejido extraído a un médico especialista llamado patólogo. El patólogo examina el tejido bajo un microscopio para determinar lo que está pasando. El informe que escriben se llama informe de patología, y le da a su oncólogo detalles importantes sobre su cáncer de mama.

Los informes de patología creados después de una lumpectomía o mastectomía (“informe de patología de escisión con resumen sinóptico”) describirán todas las características de todo el cáncer. Este es el informe que le indica la etapa de su cáncer.

- La etapa de un cáncer (desde la Etapa 0 hasta la Etapa IV) describe la extensión del cáncer. El número de etapa le indica qué tan grande es el tumor y si se ha propagado. Debido a que no se puede ver exactamente qué tan grande es un tumor hasta que se extrae en cirugía, no recibirá esta información sino hasta después de una lumpectomía o mastectomía.
- El cáncer en Etapa 0 también se llama “Carcinoma Ductal In Situ” o “DCIS”. Es el cáncer de mama no invasivo más común.

Otra clasificación que podría ver en su informe de patología es “Carcinoma Lobulillar In Situ” o “LCIS.” Técnicamente, esto no es cáncer, pero es un marcador de riesgo aumentado. Si tiene LCIS, usted y su médico discutirán las decisiones de tratamiento para minimizar su riesgo futuro de desarrollar cáncer de mama.

Asegúrese de obtener copias de todos sus informes de patología. Aunque estén incluidos en su expediente médico, tener su propia copia personal es una parte importante de mantenerse informada.

★ CONSEJO PRÁCTICO

Lleve su informe de patología a sus citas de oncología para que pueda hacer preguntas y hablar sobre su atención usando la información exacta del informe.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

- “Entendiendo su Informe de Patología” de BreastCancer.org - <https://www.breastcancer.org/pathology-report>

CONCEPTOS BÁSICOS DEL TRATAMIENTO

Así como hay varios tipos de cáncer de mama, hay varias formas de tratar el cáncer de mama.

- Los tratamientos “locales” se enfocan en áreas específicas del cuerpo donde se encuentra el cáncer.
- Los tratamientos “sistémicos” llegan a todas las partes de su cuerpo, generalmente viajando a través del torrente sanguíneo

El tratamiento o tratamientos que recibirá depende de varios factores, incluyendo información de su informe de patología. Usted y su médico discutirán sus opciones de tratamiento y determinarán qué tratamiento o combinación de tratamientos se ajusta mejor a su situación.

En general, el tratamiento de una persona es una combinación de:

- Cirugía
- Radiación
- Terapia hormonal
- Quimioterapia
- Terapias dirigidas

QUIMIOTERAPIA (“QUIMIO”)

QUÉ ES

- Tratamiento contra el cáncer que usa sustancias químicas potentes para detener el crecimiento de las células cancerosas, ya sea matándolas o impidiendo que se dividan.
- Hay muchos tipos de medicamentos de quimioterapia.
- La quimioterapia a veces se administra antes de la cirugía (“quimioterapia neoadyuvante”) para reducir el tumor antes de extirparlo.
- Tratamiento sistémico

CÓMO SE ADMINISTRA

- Se toma por vía oral o se inyecta en una vena o músculo

TERAPIA HORMONAL

QUÉ ES

- Tratamiento contra el cáncer que usa medicamentos o cirugía para reducir la producción de hormonas o bloquear su funcionamiento.
 - Si las hormonas no están presentes o no funcionan, entonces las células cancerosas que son sensibles a ellas no tendrán combustible para crecer.
- Esto se usa frecuentemente en cánceres de mama que son ER (Receptor de Estrógeno) y/o PR (Receptor de Progesterona) positivos.
- Si las hormonas se interrumpen con medicamentos, es tratamiento sistémico; si se interrumpen con una ooforectomía (cirugía para extirpar los ovarios), es tratamiento local.

CÓMO SE ADMINISTRA

- Los medicamentos se toman por vía oral o se inyectan en una vena o músculo

INMUNOTERAPIA

QUÉ ES

- Un tratamiento contra el cáncer que ayuda al sistema inmunológico del cuerpo a destruir las células cancerosas.
- Un tipo de “terapia biológica” porque usa sustancias hechas de organismos vivos para tratar enfermedades.

CÓMO SE ADMINISTRA

- Generalmente se administra por infusión intravenosa (IV)

TERAPIA DIRIGIDA

QUÉ ES

- En la terapia dirigida, se usan medicamentos u otras sustancias para identificar y destruir células cancerosas específicas sin dañar las células normales.
- Un tipo de tratamiento que se dirige a moléculas específicas que las células cancerosas necesitan para sobrevivir y propagarse.
- Tratamiento contra el cáncer que usa medicamentos dirigidos a proteínas específicas en las células del cáncer de mama
- Un tipo de “terapia biológica”

CÓMO SE ADMINISTRA

- Los medicamentos de terapia dirigida se administran mediante infusiones, pastillas o inyecciones

CIRUGÍA

QUÉ ES

- Tratamiento local
- Una operación para extirpar el cáncer del seno.
- Los ganglios linfáticos debajo del brazo generalmente se extirpan y se examinan bajo un microscopio para ver si contienen células cancerosas.
- 2 tipos principales:
 - Cirugía conservadora de mama (también llamada “lumpectomía”) – extirpa el cáncer, pero no el seno en sí. La cantidad de tejido mamario que se extirpa depende de factores como el tamaño y la ubicación del tumor.
 - Mastectomía – extirpa todo el seno, incluyendo todo el tejido mamario y tejido adicional cercano. Hay diferentes tipos de mastectomías, incluyendo mastectomía simple (o total), mastectomía con conservación de piel y mastectomía con conservación de pezón. El tipo que es mejor para usted depende de dónde está el tumor, el tamaño de su seno, la condición de su piel y el consejo de su cirujano.



RADIACIÓN

QUÉ ES

- Tratamiento local
- Usa rayos de alta energía (como los rayos X) para destruir las células cancerosas o impedir que crezcan.
- Se usa frecuentemente después de la cirugía para asegurar que cualquier célula cancerosa restante sea destruida.

CÓMO SE ADMINISTRA

- La radioterapia generalmente se administra en un hospital o clínica usando una máquina especial que dirige rayos de alta energía a la parte del cuerpo con cáncer.
- Los tratamientos son rápidos, indoloros y generalmente se realizan todos los días durante varias semanas.



ENSAYOS CLÍNICOS

Los ensayos clínicos son estudios de investigación que prueban nuevos tratamientos, medicamentos o formas de atender a personas con cáncer de mama. Ayudan a los médicos a saber si estos nuevos enfoques son seguros, efectivos y mejores que los tratamientos actuales. Participar en un ensayo clínico no garantiza una cura, pero puede dar a las personas con cáncer acceso a los tratamientos más recientes y ayudar a los médicos a mejorar la atención para futuros pacientes.

Decidir participar en un ensayo clínico es una decisión personal. La participación es voluntaria y puede retirarse en cualquier momento. Los médicos y equipos de investigación explican todos los detalles, incluyendo los posibles beneficios y riesgos, para que las personas con cáncer puedan tomar una decisión informada. Muchas personas sienten que participar les da poder porque están ayudando a avanzar el tratamiento del cáncer de mama. Las personas que participan en ensayos clínicos generalmente reciben más revisiones y apoyo adicional durante el estudio del que recibirían con el tratamiento regular. Todos los tratamientos actuales para el cáncer de mama – incluyendo Herceptin (nombre genérico: trastuzumab), inhibidores de aromataasa, tamoxifeno, radiación y más – fueron estudiados inicialmente en ensayos clínicos.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Para aprender más sobre ensayos clínicos, hable con su oncólogo, quien puede explicarle cuáles podrían ser una buena opción y responder preguntas sobre seguridad y beneficios.

Para buscar ensayos clínicos relacionados con el cáncer de mama:

- La Sociedad Americana del Cáncer tiene un servicio de emparejamiento de ensayos clínicos llamado Access to Clinical Trials and Support (ACTS) en www.cancer.org/acts
- www.breastcancertrials.org, en colaboración con la organización Susan G. Komen, ofrece un servicio de emparejamiento personalizado para ayudar a encontrar ensayos clínicos que se ajusten a sus necesidades.

PREGUNTAS QUE HACER

A medida que comience a reunirse con su equipo médico y a conocer su diagnóstico y los próximos tratamientos, estas son preguntas que puede hacer para ayudarle a entender su diagnóstico y opciones de tratamiento:



SOBRE SU CÁNCER DE MAMA:

1. ¿Qué tipo de cáncer de mama tengo?

2. ¿En qué etapa está mi cáncer y cuáles son los diferentes tipos de etapas?

3. ¿Cuál es mi pronóstico?

4. ¿Cuáles son las opciones de tratamiento para mi tipo de cáncer de mama?

5. ¿Cuál es el tratamiento recomendado?

6. ¿Qué tan rápido necesito decidir sobre el tratamiento?

SOBRE SUS OPCIONES DE TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE MAMA:

1. ¿Qué hace el tratamiento?

2. ¿El objetivo del tratamiento es curar mi cáncer, controlar mi cáncer o darme alivio de los síntomas?

3. ¿Cuáles son los riesgos y efectos secundarios? ¿Se me caerá el cabello?

4. ¿Qué puedo hacer para prepararme para el tratamiento o para manejar los efectos secundarios si ocurren?

5. ¿El tratamiento afectará mi fertilidad?

6. ¿Debo evitar ciertos alimentos, vitaminas o suplementos durante el tratamiento?

7. ¿Cuál es el plazo esperado para cada opción de tratamiento?

- _____
- a. ¿Cuántos tratamientos necesitaré? _____
 - b. ¿Con qué frecuencia? _____
 - c. ¿Cuánto durará cada sesión de tratamiento? _____

SOBRE LA VIDA DURANTE Y DESPUÉS DE LOS TRATAMIENTOS DEL CÁNCER:

- ¿Puedo seguir haciendo mis actividades normales, como trabajar o hacer ejercicio?

- ¿Cómo sabremos si el tratamiento está funcionando?

- _____
- ¿Qué pasa si el cáncer no responde al tratamiento?

- _____
- ¿Necesitaré más estudios para saber si quedan células cancerosas en mi cuerpo?
- _____

SOBRE APOYO Y RECURSOS ADICIONALES:

- ¿A quién llamo si tengo preguntas fuera del horario de oficina?

- ¿Qué servicios de apoyo (grupos de apoyo, consejería, ayuda nutricional) están disponibles para mí y mi familia?

- _____
- ¿Alguien en su consultorio puede ayudarme con recursos de seguro médico o financieros?
- _____

PARA MÁS INFORMACIÓN:

- <https://www.oncolink.org/cancers/breast>
- La Sociedad Americana del Cáncer tiene una lista detallada de preguntas para hacer en:
<https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/making-treatment-decisions/questions-to-ask-your-doctor.html>

★ CONSEJO PRÁCTICO

Escriba sus preguntas y lleve esta hoja a sus citas. No hay preguntas “equivocadas” — su equipo de atención está ahí para ayudarle.

Debido a que el tratamiento del cáncer es costoso, muchas personas se preocupan por pagar sus gastos médicos. Esta sección define lo que necesita saber sobre su cobertura de seguro médico y le da consejos para aliviar la presión financiera que pueda sentir.

SEGURO MÉDICO

SI NO TIENE SEGURO MÉDICO:

Puede calificar para un programa de seguro público. Para obtener ayuda, consulte con:

- Su consultorio de oncología. Pueden tener personal dedicado (como una Navegadora de Pacientes, Enfermera Navegadora, Navegador Financiero, Consejero Financiero o Trabajadora Social) que puede ayudar con preguntas sobre el seguro.
- El departamento de facturación o el departamento de servicios al paciente de su hospital.
 - Los hospitales sin fines de lucro están legalmente obligados a ofrecer programas de atención caritativa, que a menudo se llaman “Programas de Asistencia Financiera.”
- La oficina de Medicaid de su estado.
 - Cada estado tiene un programa de Medicaid para el cáncer de mama.
 - En Texas, llame al “Programa de Medicaid para Cáncer de Mama y Cervicouterino” al 512-776-7796.
 - En otros estados, busque en Google el nombre de su estado, “cáncer de mama” y Medicaid para encontrar el nombre y número de la oficina a la que debe llamar.



SI SÍ TIENE SEGURO MÉDICO:

Revise los detalles de su cobertura:

- *¿Cuál es su deducible anual? (¿Cuánto tiene que pagar de su bolsillo cada año antes de que su póliza de seguro médico comience a pagar su parte de sus gastos médicos?)*
- *¿Cuál es su máximo de gastos de bolsillo? (¿Cuánto tiene que pagar cada año antes de que su póliza de seguro médico comience a pagar el 100% de sus beneficios de salud esenciales cubiertos?)*
- Una conversación detallada con su proveedor de seguros puede ayudarle a entender su cobertura y prevenir costos inesperados. Puede solicitar que le asignen un administrador de caso que pueda ayudar con reclamaciones complejas.
- Confirme la cobertura y el estado de la red.
- Pregunte qué procedimientos médicos, tratamientos, estudios y medicamentos específicos están cubiertos.
- Confirme qué especialistas e instalaciones están "dentro de la red" para evitar costos de bolsillo más altos.
- Entienda los gastos de bolsillo: Clarifique su deducible total, el copago por cada servicio y el porcentaje de coseguro.
- Pregunte cómo y cuándo hacer pagos de facturas y cómo dar seguimiento a su progreso hacia su máximo de gastos de bolsillo.
- Navegue el proceso de autorización previa: Determine si alguna parte de su plan de tratamiento requiere "autorización previa" de la compañía de seguros antes de poder comenzar.
- Apele reclamaciones denegadas: Entienda el proceso de apelación para denegaciones de cobertura. El departamento de facturación de su hospital puede ayudar con este proceso proporcionando documentación de su médico.

DEFINICIONES:

- El coseguro (también conocido como costo compartido) es una diferencia porcentual entre lo que la compañía de seguros paga por sus gastos médicos y lo que usted paga. Por ejemplo, si tiene un plan 80/20, la compañía de seguros paga el 80% de sus gastos médicos y usted es responsable del 20%, después de pagar su deducible.
- El copago es la cantidad fija en dólares que usted paga cuando recibe atención médica. Generalmente paga su copago al momento de recibir la atención.
- Un proveedor dentro de la red es un médico, hospital o instalación que tiene un acuerdo contractual con su plan de seguro médico para proporcionar servicios a una tarifa específica y prenegociada (una "cantidad permitida").
- Un proveedor fuera de la red no tiene un acuerdo contractual con su plan de seguro médico, lo que significa que los servicios de ese proveedor podrían costarle más o no estar cubiertos por su plan de seguro médico.

Definiciones de seguros cortesía de Triage Cancer “Guía Rápida de Seguro Médico” encontrada en <https://triagecancer.org/quick-guides/health-insurance-basics>

DÓNDE OBTENER AYUDA CON PREGUNTAS SOBRE EL SEGURO:

- Programa de Navegación Legal y Financiera de Triage Cancer – Llene el formulario en línea en esta página (<https://triagecancer.org/legal-and-financial-navigation-program>) para programar una llamada telefónica con un Abogado de Triage Cancer

PARA MÁS INFORMACIÓN:

- Glosario de Seguro Médico del Departamento de Seguros de Texas: <https://www.tdi.texas.gov/consumer/health-insurance-glossary.html>

FINANZAS

Si le preocupa pagar sus citas y tratamientos, hable con su equipo de atención médica o los hospitales o centros de tratamiento donde recibe atención.

Plantee sus preocupaciones temprano diciéndole a su equipo médico: "Me preocupa el costo del tratamiento" o "Me preocupa faltar al trabajo y pagar mis cuentas". Es posible que pueda obtener ayuda con:

- Facturas del hospital
 - Pregunte si el hospital tiene programas internos de asistencia financiera o si puede establecer un plan de pago para los costos no cubiertos por el seguro.
 - Dollar For es una organización sin fines de lucro que ayuda a las personas a “navegar y acceder a programas de asistencia financiera hospitalaria – programas que perdonan o reducen facturas según los ingresos.” Puede encontrarlos en línea en <https://dollarfor.org/>.
- Recetas
 - Pregunte sobre programas de asistencia para pacientes de compañías farmacéuticas o referencias a otros programas que brindan asistencia financiera para medicamentos específicos.

Otros consejos incluyen:

- Solicite estimados de costos: Pida un estimado del costo total de su plan de tratamiento, incluyendo cargos por consultas, laboratorios, estudios de imagen y terapias.
- Busque ayuda de organizaciones sin fines de lucro que ofrecen asesoría financiera e información sobre recursos.
 - Cancer Support Community (www.cancersupportcommunity.org)
 - CancerCare (www.cancercare.org)

- Patient Advocate Foundation (www.patientadvocate.org)
- Utilice recursos en línea y bases de datos de organizaciones como la Cancer Financial Assistance Coalition (CFAC) para encontrar programas nacionales y regionales que ofrecen ayuda para diversos costos relacionados con el cáncer.

★ CONSEJO PRÁCTICO

¡Revise cada factura y explicación de beneficios para verificar que sean correctas! Los errores involuntarios pueden ocurrir. Si nota algo que parece incorrecto o no tiene sentido, llame al proveedor médico o a la compañía de seguros para que verifiquen la información.

TRABAJO

- Averigüe las políticas de su empleador para tiempo por enfermedad e incapacidad a corto y largo plazo.
- La Ley Federal de Licencia Médica Familiar (FMLA) protege el trabajo de un empleado si debe tomar licencia por una condición médica grave que le impida trabajar.
 - Algunos puntos importantes sobre FMLA:
 - FMLA protege un empleo, lo que significa que al final del período de licencia, podrá regresar a su trabajo o a un trabajo similar.
 - También requiere la continuación de sus beneficios de salud grupales mientras esté de licencia.
 - El período de licencia es de 12 semanas en un período de 12 meses, y puede tomarla de manera intermitente (en periodos cortos) o continua (toda de una vez).
 - Protege su trabajo, pero no su salario. No garantiza que recibirá su sueldo mientras esté de licencia médica.
 - Solo ciertos tipos de empleadores están obligados a ofrecer FMLA. Estos “empleadores cubiertos” incluyen:
 - Empleadores del sector privado con 50 o más empleados.
 - Cualquier agencia pública (como gobierno Federal, Estatal o local).
 - Agencias educativas locales.
- Intente agilizar las citas tanto como sea posible programando múltiples visitas el mismo día para reducir costos de transporte y el número de días sin trabajar.



PARA MÁS INFORMACIÓN:

- Cancer and Careers (www.cancerandcareers.org)
- Triage Cancer (www.triagecancer.org)
- Hoja informativa de FMLA – “La Guía del Empleado para la Ley de Licencia Médica Familiar” se puede encontrar en <https://www.dol.gov/agencies/whd/fact-sheets/28-fmla>

Además de elegir su equipo médico, decidir compartir su diagnóstico con amigos y familiares es una decisión personal importante. No hay una sola respuesta correcta a la pregunta de a quién decirle y cómo. Sin embargo, una ventaja de contarles a amigos y familiares sobre su cáncer es que les da la oportunidad de apoyarla en un momento en que se siente difícil hacerse cargo de todo sola.



Algunos consejos para contarles a los demás:

- Dígalos de la manera que se sienta mejor para usted.
 - Si hablar sobre su cáncer cara a cara es difícil, puede compartir su noticia por teléfono, en una carta, o por mensaje de texto o correo electrónico.
- Entre a la conversación gradualmente diciendo: “Esto va a ser difícil, pero necesito decirte algo.”
- Dígalos cómo se siente.
 - No tiene que ser positiva y alegre para hacer que ellos se sientan mejor. Si está preocupada y se los hace saber, pueden apoyarla mejor.
- Espere que puedan quedarse muy callados al escuchar su noticia.
 - La noticia que está compartiendo es grande, y la otra persona podría no saber qué decir de inmediato.
- Compartir actualizaciones una y otra vez es agotador. Elija a una persona de confianza para comunicarse en su nombre.
 - También podría usar un sitio web como CaringBridge (www.caringbridge.org), Lotsa Helping Hands (www.lotsahelpinghands.com), o SupportNow (www.supportnow.org) para publicar actualizaciones una sola vez para todos sus familiares y amigos.
- Dígale a la gente cómo puede ayudarlo y la mejor forma de comunicarse con usted.
 - Como dijo una excliente: “La gente quería llamarme y yo no tenía ganas de hablar por teléfono. Comunicarme por mensaje de texto era más fácil y menos agotador.”

★ CONSEJO PRÁCTICO

Los familiares y amigos a menudo quieren ayudar trayéndole comida. Meal Train (www.mealtrain.com) es una forma de organizar a los amigos y familiares que quieren apoyarla con comidas.

Contarles a los niños sobre un diagnóstico de cáncer es un área particularmente delicada. Los niños en su hogar notarán que las cosas han cambiado y que usted está haciendo las cosas de manera diferente. Lo que un niño puede entender sobre su cáncer depende de su edad.

- Wonders and Worries (www.wondersandworries.org) ofrece estos consejos para hablar con los niños sobre el cáncer:
 - Diga el nombre “cáncer de mama.”
 - Comparta el plan de tratamiento para que los niños sepan lo que usted está haciendo para tratar el cáncer.
 - Anime a los niños a hacer preguntas. Y para las preguntas donde no sepa la respuesta, consiga más información para compartir con ellos.
 - Hágales saber a los niños y adolescentes que todavía pueden divertirse y hacer actividades normales aunque su familia esté enfrentando una enfermedad grave.

Todas las personas que pasan por el cáncer se benefician del apoyo emocional, aunque no provenga de amigos y familiares. Los grupos de apoyo para personas con un diagnóstico de cáncer de mama pueden darle un espacio para hablar abiertamente sobre cómo van las cosas con personas que pueden identificarse con sus sentimientos y experiencias. La

sección de “Grupos de Apoyo” en la página 22 ofrece información sobre cómo encontrar un grupo de apoyo que se ajuste a sus necesidades.

Consejo Práctico: Aunque su primer impulso sea hacer todo por su cuenta, superar el cáncer puede ser más llevadero si acepta apoyo y ayuda. Como dijo una cliente de BCRC: “Me perdí de muchos eventos maravillosos por no querer pedir ayuda.”

PARA MÁS INFORMACIÓN:

- Guía General para Hablar sobre Enfermedades con los Niños: <https://wondersandworries.org/general-advice/>

CONSEJOS PARA CUIDADORES

Escuche sin juzgar y sin “echar porras.”

- Puede ser tentador decir “Vas a estar bien” si su ser querido expresa pensamientos de miedo o tristeza. Su capacidad de simplemente sentarse con la persona mientras comparte esos sentimientos es probablemente una de las contribuciones más significativas que puede hacer a su bienestar.



Apoye las decisiones de tratamiento de su ser querido.

- Aunque pueda compartir la toma de decisiones, en última instancia es el cuerpo y el espíritu de su ser querido quien lleva el impacto del cáncer.

Sea específico sobre la ayuda que puede ofrecer.

- Decir “Llámame si necesitas algo” puede poner a su ser querido en una posición incómoda. Es mejor ofrecer ayuda con tareas específicas.
- Estas son algunas tareas cotidianas que podrían hacer una gran diferencia para una persona que está pasando por cáncer de mama:
 - Cocinar y preparar comidas: Preparar comidas nutritivas, congelar comidas listas para comer o coordinar entregas de comida.
 - Compras y mandados: Recoger abarrotes, recetas médicas o artículos esenciales del hogar.
 - Limpieza y lavandería: Limpieza ligera, aspirar, lavar ropa y cambiar la ropa de cama.
 - Cuidado de mascotas: Pasear perros, alimentar mascotas o limpiar cajas de arena.
 - Transporte: Llevar a citas médicas, quimioterapia, radiación o estudios de laboratorio.
 - Trabajo de jardín: Cortar o barrer el jardín.
 - Recoger o llevar a los niños a la escuela o actividades.

Manténgase en contacto. El tratamiento del cáncer puede ser largo.

- Las personas con cáncer a menudo notan que los amigos y familiares “ya no llaman” después de la crisis inicial del diagnóstico. Comunicarse regularmente a lo largo del tiempo es tremendamente útil.

Mantenga las cosas normales.

- A menudo, intentamos facilitar la vida de la persona que está pasando por cáncer “haciendo cosas” por ella. Es una forma de sentirnos útiles en un momento en que de otra manera nos sentiríamos impotentes. Sin embargo, es igual de importante respetar los deseos de su ser querido de hacer tareas normales de “antes del cáncer.” Para algunas personas, poder cocinar la cena o seguir trabajando puede disminuir la sensación de que el cáncer se está apoderando de sus vidas.

Esté receptivo a las necesidades de su ser querido cuando termine el tratamiento.

- A menudo este es el momento en que las personas se dan cuenta de la enormidad de lo que han pasado. Antes de esto, estaban profundamente involucradas y distraídas por todas las preocupaciones médicas como llegar al tratamiento y lidiar con los efectos secundarios. Aunque su ser querido ya no necesite ayuda para superar el tratamiento, es posible que aún necesite su apoyo emocional.

Sus propios sentimientos también importan.

- Los cuidadores de alguien con cáncer de mama pueden sentirse agotados, estresados y emocionalmente drenados por manejar citas médicas, necesidades diarias y brindar apoyo constante. Es común que se sientan abrumados, y pueden necesitar descansos, ayuda de otros o apoyo profesional para cuidar de su propio bienestar.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Estas organizaciones ofrecen grupos de apoyo gratuitos y continuos solo para cuidadores de personas con cáncer:

- Texas Oncology Foundation
 - Caregiver Connections (<https://texasoncologyfoundation.org/caregiverconnections/>)
- SHARE Cancer Support
 - Grupo de Apoyo para Cuidadores (<https://www.sharecancersupport.org/webinar-supportgroup/caregiver-support-group-2/>)

Libros sobre el cuidado:

- *The Caregiver's Guide to Cancer: Compassionate Advice for Caring for You and Your Loved One*
 - por Victoria Landes, LCSW
- *Things I Wish I'd Known: Cancer Caregivers Speak Out*
 - por Deborah J. Cornwall

CÓMO CUIDAR SU SALUD MENTAL Y FÍSICA

Tener cáncer trae muchas emociones, incluyendo preocupación, tristeza, miedo y/o enojo. Las técnicas que han demostrado ayudar a las personas a lidiar con todos los sentimientos que vienen con un diagnóstico de cáncer incluyen:



- Hablar con su oncólogo, enfermera, navegadora o trabajadora social.
 - Pueden ayudarle o referirla a especialistas que puedan hacerlo.
- Acudir a personas en su red personal.
 - Los familiares, amigos o personas que comparten su fe pueden ser buenas personas con quién platicar.
- Mantenerse lo más activa posible.
 - La actividad física se ha relacionado con un menor riesgo de depresión entre las personas que tienen cáncer.
 - Caminar a paso ligero puede ayudar con los sentimientos de angustia.
- Salir al aire libre.
- Tomarse tiempo para actividades que le ayuden a relajarse o descansar.
 - La meditación, la visualización guiada o el yoga suave son algunas técnicas que pueden ser efectivas.

GRUPOS DE APOYO

Los amigos y familiares, aunque tengan buenas intenciones, no siempre pueden ofrecer tanto apoyo como usted necesita porque no entienden exactamente cómo son las cosas para usted. Los grupos de apoyo – que están formados por personas que comparten una experiencia o diagnóstico en común – pueden ser muy terapéuticos.

Los beneficios de los grupos de apoyo incluyen:

- Tranquilidad y camaradería al estar rodeada de personas que están experimentando las mismas cosas que usted.
- La comprensión de que no está sola en su experiencia con el cáncer.

Los grupos de apoyo se reúnen en línea o en persona y dan a los miembros la oportunidad de compartir sus experiencias y hacer preguntas a personas que han pasado por las mismas cosas.

Para encontrar un grupo de apoyo:

- Contacte al Breast Cancer Resource Center
 - Ofrecemos opciones en línea y presenciales (área de Austin, Texas), incluyendo grupos para personas que han terminado el tratamiento activo.
 - Puede comunicarse con nosotros en:
 - 512-524-2560;
 - Support@bcrc.org; o
 - <https://bcrc.org/support-groups-online-forum/#support-groups>
 - Los grupos de BCRC están abiertos a personas con cáncer de mama que viven en el centro de Texas.
- Pregunte a su equipo médico
 - A menudo conocen grupos de apoyo locales dirigidos por pares y facilitados profesionalmente.
- Contacte un recurso nacional que ofrezca grupos de apoyo en línea
 - BreastCancer.org - www.breastcancer.org/community/virtual-meetups
 - National Breast Cancer Foundation - <https://www.nationalbreastcancer.org/nbcf-programs/breast-cancer-support-group/>
- CancerCare ofrece grupos de apoyo telefónico que permiten a personas de todo el país que comparten preocupaciones similares conversar por teléfono en sesiones semanales programadas regularmente.

- Llame al 800-813-HOPE (4673) para más detalles.
- SHARE Cancer Support – Apoyo para Cáncer de Mama
 - Línea Nacional de Apoyo: Llame al 844-ASK-SHARE (844-275-7427)
 - Sitio web: <https://www.sharecancersupport.org/breast-cancer/>
- Cancer Support Community
 - Apoyo por Teléfono y Chat en Vivo: 888-793-9355
 - Sitio web: <https://www.cancersupportcommunity.org/get-support>



CUÁNDO BUSCAR APOYO PROFESIONAL:

A veces, los grupos de apoyo, mantenerse activa, salir al aire libre y tomarse tiempo para usted misma no ayudan adecuadamente con los sentimientos incómodos que vienen con un diagnóstico de cáncer de mama. Si le resulta difícil superar sus días, hablar con un consejero, terapeuta o psiquiatra puede hacer una verdadera diferencia. Buscar ayuda es una forma fuerte y saludable de cuidar de todo su ser.

Podría beneficiarse de apoyo profesional de salud mental si usted:

- Se siente triste, ansiosa o abrumada la mayor parte del tiempo
- Tiene problemas para dormir o duerme mucho más de lo habitual
- Nota grandes cambios en el apetito o el peso
- Pierde interés en actividades que antes disfrutaba
- Tiene dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Se siente desesperanzada, desamparada o inusualmente irritable
- Se está alejando de amigos, familiares o actividades sociales
- Le cuesta trabajo cumplir con las tareas o responsabilidades diarias
- Usa alcohol, drogas u otros hábitos poco saludables para manejar sus emociones
- Tiene pensamientos de hacerse daño o siente que la vida no tiene propósito

Si usted o alguien cercano a usted nota uno o más de estos signos que duran más de un par de semanas — o si los síntomas son graves en cualquier momento — es buena idea buscar ayuda profesional.

Si necesita apoyo de salud mental de inmediato, llame al 911.

Para necesidades más rutinarias, pida a su oncólogo, enfermera navegadora, navegadora de pacientes o trabajadora social una referencia a un especialista en salud mental.

CUIDADOS PALIATIVOS: UNA CAPA ADICIONAL DE APOYO

Los cuidados paliativos son atención médica especializada para personas con enfermedades graves — no solo atención al final de la vida. Pueden proporcionarse en cualquier etapa de una enfermedad, incluso mientras recibe tratamiento para curar su cáncer.

El objetivo de los cuidados paliativos es ayudarlo a sentirse mejor aliviando los síntomas, efectos secundarios y el estrés. Un equipo de médicos, enfermeras, trabajadoras sociales y otros profesionales trabajan juntos para apoyarla física, emocional y espiritualmente.

Algunos ejemplos de problemas del cáncer de mama que los cuidados paliativos pueden abordar incluyen:

- Manejo de la incomodidad física del dolor, la fatiga, la falta de aire, las náuseas o el estreñimiento
- Afrontar emociones difíciles como ansiedad, miedo o depresión
- Ayuda con cambios en el sentido del gusto o pérdida de apetito

También pueden ayudarlo a hacer un plan de atención anticipada — una guía para sus deseos médicos futuros si su salud empeora.

Pida a su oncólogo una referencia a un médico de cuidados paliativos si lo desea. Puede recibir resistencia, pero siga insistiendo si cree que esto podría ayudarlo mientras vive con cáncer.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

www.getpalliativecare.org

RECURSOS

SI VIVE EN EL CENTRO DE TEXAS

El Breast Cancer Resource Center ofrece servicios gratuitos de Navegación de Pacientes para cualquier persona con un diagnóstico de cáncer de mama que viva en los condados de Bastrop, Caldwell, Hays, Travis o Williamson.

- Contáctenos por teléfono al 512-524-2560 o por correo electrónico a support@bcrc.org



SI VIVE FUERA DEL CENTRO DE TEXAS

Aquí hay una lista práctica de estrategias para encontrar apoyo e información sobre el cáncer de mama:

1. Hable con su equipo de atención médica

- Su médico, enfermera o navegadora de pacientes puede proporcionarle información confiable sobre recursos locales.
- Las trabajadoras sociales o enfermeras de oncología pueden ayudarle a conectarse con grupos de apoyo, asistencia financiera o consejería.

2. Comuníquese con organizaciones nacionales como:

- Susan G. Komen – líneas de ayuda, educación y programas locales - Línea de ayuda: 1-877-465-6636
- Breastcancer.org – información médica fácil de entender y foros comunitarios
- Instituto Nacional del Cáncer (NCI) – información sobre ensayos clínicos y recursos de tratamiento
- La Sociedad Americana del Cáncer ofrece apoyo a personas con cáncer de mama a través de una aplicación llamada ACS CARES. Acceda a la aplicación en www.cancer.org/support-programs-and-services/acs-cares.html
- CanCare tiene sobrevivientes de cáncer capacitados que están disponibles para apoyo individual. Conozca más e inscríbese en www.cancare.org/services/one-on-one-cancer-support

3. Use recursos en línea confiables

- Busque sitios web .gov, .org o de centros de cáncer reconocidos.

Evite blogs no verificados o publicaciones en redes sociales que puedan dar información inexacta.

★ CONSEJO PRÁCTICO

BCRC enlista algunos recursos nacionales en nuestro sitio web en www.bcrc.org/local-and-national-resources/

ORGANIZACIONES MENCIONADAS EN ESTA GUÍA:

Estas son todas las organizaciones de apoyo mencionadas:

Sociedad Americana del Cáncer	www.cancer.org
Acceso a Ensayos Clínicos y Apoyo	www.cancer.org/cancer/managing-cancer/making-treatment-decisions/clinical-trials/acs-acts.html
CARES (Acceso Comunitario a Recursos, Educación y Apoyo)	www.cancer.org/support-programs-and-services/acs-cares.html
Preguntas que Hacer Cuando le Han Diagnosticado Cáncer	www.cancer.org/cancer/managing-cancer/making-treatment-decisions/questions-to-ask-your-doctor.html
BreastCancer.org	www.breastcancer.org/
BreastCancerTrials.org	www.greastcancertrials.org
CanCare: Un Sobreviviente a Su Lado	www.cancare.org/
Cancer and Careers	www.cancerandcareers.org/en
Cancer Financial Assistance Coalition	www.cancerfac.org/
Cancer Support Community	www.cancersupportcommunity.org/
CancerCare	www.cancercare.org/
CaringBridge	www.caringbridge.org
Dollar For	www.dollarfor.org
Get Palliative Care	www.getpalliativecare.org
Lotsa Helping Hands	www.lotsahelpinghands.com
Meal Train	www.mealtrain.com
National Breast Cancer Foundation	www.nationalbreastcancer.org
Instituto Nacional del Cáncer: Cáncer de Mama	www.cancer.gov/types/breast
OncoLink Breast Cancer	www.oncolink.org/cancers/breast
Patient Advocate Foundation	www.patientadvocate.org
SHARE Cancer Support	www.sharecancersupport.org
SupportNow	www.supportnow.org
Fundación Susan G. Komen para el Cáncer de Mama	www.komen.org
Departamento de Seguros de Texas: Glosario de Seguro Médico	www.tdi.texas.gov/consumer/health-insurance-glossary.html
Texas Oncology Foundation	www.texasoncologyfoundation.org
Triage Cancer	www.triagecancer.org
Departamento del Trabajo de EE. UU.: Guía del Empleado para la Ley de Licencia Médica Familiar	www.dol.gov/agencies/whd/fmla
Wonders and Worries	www.wondersandworries.org

GLOSARIOS

Enfrentar el cáncer de mama significa aprender un lenguaje completamente nuevo lleno de términos médicos desconocidos. Hemos encontrado que estos glosarios ofrecen explicaciones concisas y fáciles de entender:

- Inglés
 - Diccionario de Términos de Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer - <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms>
 - Glosario de Cáncer de Mama de la National Breast Cancer Foundation - <https://www.nationalbreastcancer.org/resources/breast-cancer-glossary/>
- Español
 - Diccionario de cáncer del NCI - <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer>

A medida que comienza su camino de diagnóstico y tratamiento del cáncer, es posible que escuche las palabras “sobreviviente” y “sobrevivencia” para describirla a usted y su camino a través de los tratamientos del cáncer.

Muchas personas se sorprenden al saber que la sobrevivencia comienza el día en que se le diagnostica y continúa durante el tratamiento y más allá. Se trata de más que terminar el tratamiento — se trata de cuidar su cuerpo, su mente y su vida mientras vive con y más allá del cáncer. La sobrevivencia incluye manejar los efectos secundarios, lidiar con las emociones y encontrar formas de mantenerse saludable y fuerte.

En este momento, usted ya es una sobreviviente – sin importar en qué etapa se encuentre o dónde esté en su tratamiento.

Recibir un diagnóstico de cáncer de mama puede traer muchas emociones y preguntas. Al dedicar tiempo a leer esta guía, ya ha dado un paso proactivo para convertirse en una compañera activa de su equipo médico. Aprender más sobre sus opciones y qué esperar puede ayudarle a sentirse un poco más en control durante un momento incierto.

Esperamos que la información en esta guía le ayude a sentirse como una sobreviviente informada, segura y apoyada mientras avanza. El camino de cada persona es único, pero usted no está sola. Su equipo de atención, seres queridos y recursos comunitarios están aquí para ayudarle en cada paso del camino. Al comenzar su camino de tratamiento, esperamos que esta guía sirva como una fuente constante de conocimiento y aliento.



**BREAST CANCER
RESOURCE CENTER**



**WWW.BCRC.ORG
WWW.BREASTCANCERUNIVERSITY.ORG**

**HELPLINE:
512-524-2560**