

PREPARÁNDOME

PARA LA PRÓXIMA VISITA CON MI MÉDICO



Una guía para las mujeres con
Cáncer de Mama Metastásico



Puedes estar confundida y sentir que tu vida está al revés. Muchos pensamientos están pasando por tu mente, y probablemente te estás preguntando qué hacer y qué significa tu diagnóstico para tu vida y para los que amas. Aclarar tus dudas y **entender mejor tu diagnóstico** te dará tranquilidad en este proceso.

Durante la próxima visita con tu médico, es **importante que aprendas más sobre tu diagnóstico** para que estés mejor informada y consciente sobre las opciones de tratamiento, y te sientas más segura para tomar decisiones al respecto. Esta guía para mujeres con **Cáncer de Mama Metastásico** tiene como objetivo **ayudarte a preparar tu próxima visita**.

Tu lista de preguntas te ayudará a aprovechar mejor el tiempo que pases con tus especialistas de la salud, para intentar resolver de manera confiable todas tus dudas. Esto te ayudará a disminuir la ansiedad que puedas sentir y a regresar a tus labores cotidianas, afrontándolas de la mejor manera posible.



PASO 1

PREPARÁNDOME PARA LA PRÓXIMA VISITA CON MI MÉDICO

- Escribe todas tus preguntas antes de la cita, identifica las más importantes y llévalas contigo.
- Lleva todos los estudios y exámenes que se te han realizado.
- Solicítale a un miembro de tu familia, o a un amigo, que te acompañe y que te ayude a recordar todas las recomendaciones del médico.
- Toma notas durante la conversación para poder recordar los puntos más importantes.
- No dudes en preguntarle a tu médico todas las dudas que tengas antes de irte.
- Pregúntale a tu médico si tiene información que puedas llevar a casa.
- Pregúntale a tu médico, a qué otros profesionales de la salud puedes acudir para contarles tus miedos y preocupaciones. Por ejemplo: psicólogo o psicooncólogo.

NOTAS: _____

PASO 2

HAZ LAS PREGUNTAS CORRECTAS

MI DIAGNÓSTICO

Tipo de cáncer de mama

Cada tipo de cáncer es diferente y su tratamiento dependerá de las características específicas y grado del tumor. Es importante que le preguntes a tu médico sobre tu tumor y el estadio en que se encuentra. Algunas de las preguntas que te pueden ser útiles son:

- ¿Qué tipo de Cáncer de Mama tengo?
 - Receptor hormonal positivo
 - Receptor hormonal negativo
 - HER 2 positivo
 - HER 2 negativo
 - Triple negativo
 - ¿Otro? _____
- ¿Cuáles opciones de tratamiento tengo? _____
- ¿Cuál es el estadio de mi tumor? _____

Metástasis

- ¿Qué es metástasis? _____
- ¿Dónde tengo metástasis?
 - Huesos
 - Hígado
 - Pulmones
 - Cerebro
 - ¿Otro? _____
- Si mi diagnóstico primario es cáncer de mama en la mama derecha y a lo largo del tiempo me da en la otra mama, ¿eso es metástasis o recaída? _____

Viviendo con Cáncer de Mama Metastásico

- ¿Cómo debo dar la noticia a mi familia?
- ¿Puedo continuar trabajando?
- ¿Puedo quedar embarazada?
- ¿Qué significa esto para mi pareja y nuestra vida sexual?
- ¿Puedo continuar siendo físicamente activa?
- ¿Cómo puedo encontrar un psicooncólogo o psicólogo?
- ¿Me puedes recomendar alguno?
- ¿Mi cáncer cambió de tipo en la metástasis?



MIS OPCIONES DE TRATAMIENTO

Cirugía

- ¿Necesito una cirugía?
 - Si la respuesta es positiva, ¿en cuál órgano? ¿cuáles son los riesgos?
 - Si tienen que extraer las mamas, ¿pueden estas ser reconstruidas?
 - ¿Cuál es el mejor momento para reconstruirlas?
- ¿Quién puede realizar esta reconstrucción?
- Averigua con tu proveedor de salud si tu tratamiento está cubierto.

NOTAS: _____

Radioterapia

- ¿Necesito radioterapia?
 - Antes de la cirugía
 - Después de la cirugía
- ¿Cuánto dura un ciclo de radioterapia?
- ¿Qué efectos secundarios se pueden esperar?
- ¿Qué puedo hacer para prevenir, reducir o manejar los efectos secundarios?

NOTAS: _____



PASO 2

HAZ LAS PREGUNTAS CORRECTAS

MIS OPCIONES DE TRATAMIENTO

Medicación / Tratamiento

- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
 - Terapia hormonal
 - Quimioterapia
 - Terapia dirigida (biológico)
 - ¿Otro? _____
- ¿Cómo es administrada?
 - Oralmente (tableta) o intravenosa/inyección
 - En la oficina de mi médico, en el hospital o en la casa
 - ¿Otro? _____
- ¿Voy a necesitar cateter?

- Si el tratamiento me ayuda, ¿cuándo debería empezar a sentirme mejor? _____

- ¿Qué es lo mejor que puedo esperar si el tratamiento funciona?

- ¿Con qué frecuencia funciona este tratamiento?

NOTAS: _____



MIS OPCIONES DE TRATAMIENTO

Calidad de vida durante mi tratamiento

- ¿Qué efectos secundarios puedo esperar?
 - Dolor
 - Fatiga
 - Caída del pelo
 - Diarrea
 - Vómito
 - Alteraciones en el apetito
 - Disminución de las defensas
 - Náuseas
 - ¿Otro? _____
- ¿Qué tan severos pueden ser los efectos y cuánto durarán?

- ¿Qué puedo hacer para prevenir o reducir los efectos secundarios? _____
- ¿Puedo interrumpir el tratamiento si tengo alguna dificultad manejando los efectos secundarios? _____

- ¿Hay algo más que pueda elegir además de mi tratamiento? ¿Qué pasa con las terapias alternativas?

- ¿Qué debo comer durante el tratamiento?

- ¿Qué no debo comer/tomar durante el tratamiento?

- ¿Dónde puedo obtener información sobre nutrición óptima durante y después del tratamiento? _____

NOTAS: _____



PASO 2

HAZ LAS PREGUNTAS CORRECTAS

PARTICIPACIÓN EN UN ENSAYO / ESTUDIO CLÍNICO

Los ensayos clínicos son estudios para probar la efectividad de algún tratamiento nuevo. Por lo cual, te recomendamos realizar las siguientes preguntas a tu especialista de la salud:

- ¿Hay algún ensayo clínico en el que pueda participar?

- ¿Cuáles son mis derechos y responsabilidades como participante del ensayo?

- ¿Qué beneficios e inconvenientes debo considerar?

- ¿Dónde puedo obtener información acerca de los ensayos clínicos?

- La firma del consentimiento informado para participar en un ensayo clínico es obligatorio.

TRATAMIENTO DE METÁSTASIS

- ¿Cómo se tratarán las metástasis?

NOTAS: _____



PASO 3

REVISIÓN Y PREPARACIÓN

Preguntas para hacerle a mi médico

- ¿Cuándo empieza mi tratamiento?

- ¿El tratamiento durará mientras tengo la metástasis controlada?

- ¿Necesito hacer algo diferente antes y después del tratamiento?

- ¿Qué pruebas y exámenes de control me realizarán?

- ¿Qué síntomas físicos debo tener en cuenta seriamente para hablar con mi médico?

- ¿Qué le puedo preguntar a mi médico acerca de los síntomas y efectos secundarios?

NOTAS: _____



PASO 3

HAZ LAS PREGUNTAS CORRECTAS

REVISIÓN Y PREPARACIÓN

- El oncólogo que me trata es:

Teléfono: _____

- El psicólogo que me trata es:

Teléfono: _____

- El especialista al que debo acudir cuando tengo dolor es:

Teléfono: _____

- Mi especialista en nutrición es:

Teléfono: _____

- ¿Cómo puedo tener contacto con grupos de pacientes?

- ¿Debo considerar tener una segunda opinión médica sobre mis opciones de tratamiento?

NOTAS: _____





GUÍA

MI MÉDICO Y YO

MÉDICO-PACIENTE

Cómo hablar acerca del
Cáncer de Mama Metastásico