

YO y el Cáncer de Mama Metastásico



Tu guía personal



HOY SOLO RESPIRA.

Hoy no te estás sintiendo como si todo estuviera bien. Pero no hay una manera “correcta” o “equivocada” de sentirte. Tú puedes pensar que estás sola con tu diagnóstico, pero son muchas las mujeres en el mundo en este momento que también se han enterado que tienen Cáncer de Mama Metastásico.

Es difícil saber que tienes Cáncer de Mama Metastásico (CMM). En este momento, tendrás muchas preguntas y estarás buscando respuestas.

Nosotras, las mujeres de "Cada Minuto Cuenta", de ULACCAM y de Pfizer Oncología, respaldadas por un comité científico, te brindaremos información que puede serte útil respecto a los diferentes aspectos del Cáncer de Mama Metastásico. Algunas de nosotras estamos viviendo con CMM y otras somos sobrevivientes de cáncer de mama. Por esto, creemos que esta información puede ayudarte a entender tu enfermedad.

Esperamos que este documento se convierta en una guía de apoyo que te permita vivir cada día al máximo, con serenidad y esperanza.



Este documento no reemplaza la información que recibes de tu médico o del equipo de apoyo. Tu médico sigue siendo tu mejor fuente de información acerca de tu cuidado y tu condición.

PERSONAS QUE CONTRIBUYERON A ESTE MANUAL

LÍDERES DE GRUPOS DE PACIENTES

Argentina

- Diego Paonessa | LALCEC - Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer
- María Gabriela Berta | FUCA – Fundación Cáncer
- Marta Mattiussi | MACMA - Movimiento Ayuda Cáncer de Mama

Chile

- María Cristina de la Sotta | Fundación Chile sin Cáncer
- Catalina Duarte | Fundación Vi-Da

Colombia

- Adriana Garzón | Fundación Simmon
- Alejandra Toro | RASA – Fundación Red de Apoyo Social de Antioquia
- Sonia Pérez | Ámese – Apoyo a Mujeres con Enfermedades del Seno

Costa Rica

- Rebeca Solano | ANASOVI - Asociación Nacional Segunda Oportunidad de Vida
- Ana Gloria Romero | ANASOVI - Asociación Nacional Segunda Oportunidad de Vida
- Cintia Solano | ANASOVI - Asociación Nacional Segunda Oportunidad de Vida

Ecuador

- Andrea Encalada | CEPREME | Ecuador

México

- Adela Ayensa | Fundación Salvati
- Alejandra Platas | MILC – Alianza Mexicana por el Cáncer
- Gabriela Echevarría | Fundación Salvati
- Isabelle Aloi - Timeus | Fundación Salvati

Perú

- Rosa Bernales | Asociación Peruana Vidas sin Cáncer | Perú
- Susana Wong Calderón | Club de la Mama | Perú
- Karla Ruiz de Castilla | Esperantra | Perú

REVISORES MÉDICOS

- Luis Alberto Suárez | Director Médico Regional de Oncología
- Rosemarie Gidekel | Directora Médica Regional de Oncología



CÓMO USAR ESTA GUÍA

PARTE 1 —

RESPONDIENDO TUS PREGUNTAS MÁS URGENTES

— YO Y MI DIAGNÓSTICO

Aprendiendo qué me está pasando

— YO Y MI TRATAMIENTO

Qué más puedo esperar desde la ciencia

— YO Y MIS EMOCIONES

Afrontando mi nueva realidad

— YO Y MI SALUD

Sintiéndome mejor

— YO Y MIS RELACIONES

Hablando con las personas que me rodean

— YO Y MI TRABAJO

Manejando mi vida laboral y mis responsabilidades

PARTE 2 —

MÁS INFORMACIÓN PARA TI

— YO Y MI CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO EN PROFUNDIDAD

Aprendiendo del Cáncer de Mama Metastásico

— YO Y MI TRATAMIENTO DE LA A-Z

Aprendiendo acerca de las diferentes opciones de tratamiento y de los efectos secundarios

— YO Y MI APOYO

Enfrentando lo que estoy sintiendo

— YO Y MI BIENESTAR

Aprendiendo cómo pueden ayudarme las terapias complementarias

— YO Y MIS RELACIONES

Compartiendo mi diagnóstico con mi familia y mis amigos

— YO Y MI PLAN

Planeando asuntos importantes y los cuidados para el resto de mi vida

PARTE 3 —

YO Y MI GLOSARIO

Definiciones de los términos médicos de Cáncer de Mama Metastásico



PARTE 1

RESPONDIENDO TUS PREGUNTAS MÁS URGENTES



PARTE 1 RESPONDIENDO TUS PREGUNTAS MÁS URGENTES

Aprendiendo qué me está pasando

¿Cuál es la diferencia entre Cáncer de Mama y Cáncer de Mama Metastásico?

- El Cáncer de Mama Metastásico (CMM) es diferente al cáncer de mama en estadios tempranos.
- El Cáncer de Mama Metastásico se ha expandido de la mama a otros órganos en tu cuerpo. Por esto, los tumores en estas partes se llaman metástasis.
- El Cáncer de Mama Metastásico es una enfermedad donde los tratamientos están avanzando permanentemente con el objetivo de brindarte una mejor calidad de vida.
- Otras palabras usadas para Cáncer de Mama Metastásico son: cáncer de mama avanzado o recaído.

¿Qué tipo de examen necesito para confirmar mi diagnóstico?

- No hay un solo examen que diga “tiene Cáncer de Mama Metastásico”.
- Te pueden confirmar tu diagnóstico con las pruebas de laboratorio, los procedimientos de imagen o las biopsias.



YO Y MI DIAGNÓSTICO

APRENDIENDO QUÉ
ME ESTÁ PASANDO

Cuando entiendes qué significa tu diagnóstico y cómo te está afectando, puedes hablar abiertamente con tu médico acerca de cuáles son las mejores opciones de cuidado para ti.



PARTE 1

RESPONDIENDO TUS PREGUNTAS MÁS URGENTES

Puntos clave a considerar acerca de tu diagnóstico

- Cáncer de Mama Metastásico (CMM) significa que el cáncer que estaba originalmente en tu mama, se ha expandido a otras partes de tu cuerpo.
- El objetivo del tratamiento es prevenir la expansión del cáncer, así como ayudarte a vivir más tiempo, con la mejor calidad de vida posible.
- El CMM es una enfermedad seria y debes aprender a vivir con ella por el resto de tu vida.
- A diferencia de los cánceres detectados en estado temprano, el CMM es más complejo.
- Debido a que el CMM tiene 4 tipos y a que la experiencia de cada mujer es diferente, no siempre tendrás los mismos síntomas, efectos secundarios y exámenes que tendrá otra paciente.

• El nombre de mi médico es: _____

• Teléfono: _____

• Correo electrónico: _____

• Nombre de mi enfermera: _____



YO Y MI DIAGNÓSTICO

Preguntas clave para hacerle a tu médico o enfermera

- ¿Qué tipo de cáncer de mama tengo? (marcar todas las que correspondan)
 - Receptor hormonal positivo
 - Receptor hormonal negativo
 - Triple negativo
 - HER 2 positivo
 - HER 2 negativo
 - Mama contralateral
- ¿A dónde se ha expandido el tumor? (marcar todas las que correspondan)
 - Cerebro
 - Hígado
 - Huesos
 - Pulmones
 - Sistema Linfático
 - ¿Otro? _____
- ¿Podrías decirme qué tanto está creciendo? _____

- ¿Sentiré algún síntoma por los tumores? _____

- ¿Qué exámenes necesitaré ahora? _____

- ¿Qué opciones de tratamiento existen para el tipo de Cáncer de Mama Metastásico que tengo? _____

- ¿Qué efectos secundarios puede tener el tratamiento? _____

- ¿Qué otra información necesito saber acerca del cáncer? _____

- ¿Cómo me siento y qué preguntas tengo? _____

- Si tienes alguna duda o algo que no te haya quedado claro, consulta con tu médico.



PARTE 1

RESPONDIENDO TUS PREGUNTAS MÁS URGENTES

Qué más puedo esperar desde la ciencia

¿Cuáles son los principales tipos de tratamiento para el Cáncer de Mama Metastásico?

- El Cáncer de Mama Metastásico es tratado con distintos tipos de medicamentos.
- Los tres principales tipos de medicamentos que te pueden ofrecer para controlar el cáncer son: quimioterapia, terapia antihormonal y terapia dirigida (biológico).
- Como parte del tratamiento se encuentran: los agentes estabilizadores óseos tales como los bisfosfonatos o denosumab que ayudan a fortalecer los huesos, particularmente en los casos de metástasis ósea.

¿Debo hacerme un chequeo general?

- Tu médico te pedirá que vengas a visitas frecuentes para revisar cómo estás respondiendo al tratamiento y para conversar contigo sobre cómo te has sentido.
- Puede que debas hacerte más exámenes y cuando se requiera deberás quedarte en el hospital.

¿Debo participar en algún ensayo clínico?

- Los ensayos clínicos son estudios de investigación que miran si un nuevo tratamiento es eficaz, bien tolerado, y posiblemente mejor que las nuevas terapias usadas para darle a las pacientes que tienen tu condición.
- Únicamente si tu lo decides. Tu médico puede sugerirte que participes en un ensayo clínico para que puedas recibir un nuevo fármaco en estudio, que aún no se encuentre aprobado en tu país. Tu participación es voluntaria y tienes que tener presente que algunos efectos secundarios pueden deteriorar tu salud y hacerte sentir mal.

¿Qué efectos secundarios puedo tener?

- Los efectos secundarios dependen del tipo de tratamiento que estés recibiendo y varían mucho para cada medicamento y en cada persona. No todas las pacientes tienen efectos secundarios. Algunos de los efectos secundarios más comunes del tratamiento del cáncer son: sentirse cansado o exhausto (fatiga), dolor, náuseas, vómito, diarrea, pérdida del cabello, disminución de las defensas y aumento o pérdida de peso.



YO Y MI TRATAMIENTO

QUÉ MÁS PUEDO ESPERAR
DESDE LA CIENCIA

El tratamiento del
Cáncer de Mama
Metastásico (CMM)
puede ayudarte a vivir
la enfermedad con una
buena calidad de vida. Tu
médico te explicará las diferentes
opciones de tratamiento que
hay disponibles para ti. También te
contará los beneficios y riesgos de cada
uno. Así mismo, te recomendará un plan de
tratamiento. Pero tú eres la única que decide si en
verdad deseas continuar con el programa terapéutico.

No existe un único tratamiento para este tipo de
cáncer y lo que a una persona le da resultados, no
necesariamente le funcionará a otra.



PARTE 1 RESPONDIENDO TUS PREGUNTAS MÁS URGENTES

Puntos clave a considerar acerca de tu tratamiento



- El tratamiento para el Cáncer de Mama Metastásico es para toda la vida y puede que tengas que realizarte diferentes tratamientos con el tiempo.
- Siempre cuéntale a tu médico si tienes efectos secundarios. Él podrá darte soluciones y ayudarte. Puedes reportar los efectos secundarios a través de las entidades regulatorias de tu país o directamente con el laboratorio que produce el medicamento. Pero este reporte no reemplaza que le cuentes a tu médico.
- Trata de no planear citas que no puedas cancelar en los días siguientes al tratamiento intravenoso. Con los tratamientos orales, las pacientes también pueden tener eventos adversos y verse obligadas a cancelar citas.
- Para que el tiempo en la cita con tu médico sea efectivo, es importante que prepares algunas preguntas por adelantado, asistas con un familiar, tomes notas que puedas leer en tu casa y no te sientas mal si necesitas más tiempo o más atención.



YO Y MI TRATAMIENTO

Preguntas clave para hacerle a tu médico o enfermera

- ¿Qué opciones de medicamentos se encuentran actualmente disponibles para mi enfermedad? _____

- ¿Puedo comer o tomar algo antes y después del tratamiento para prevenir las náuseas, diarrea u otros efectos secundarios?

- ¿Con cuánto tiempo debo programar las visitas al médico?

- ¿Qué puedo hacer para tratar la fatiga que siento? _____

- ¿Cuándo y cómo van a revisar mi progreso? _____

- ¿Hay algo que pueda hacer para prevenir la caída del cabello?

- ¿Me realizarán alguna radiación o cirugía? _____

- ¿Con qué frecuencia debo realizarme el tratamiento? _____

- ¿Me aplicarán el medicamento por vía intravenosa? _____

- ¿Qué beneficios podría tener un ensayo clínico para mí? _____

- ¿Cómo me siento y qué preguntas tengo? _____



PARTE 1

RESPONDIENDO TUS PREGUNTAS MÁS URGENTES

Afrontando mi nueva realidad

¿Cómo pueden ayudarme a enfrentar mi nueva situación?

Dependiendo del hospital o de la clínica a la que vayas, sabrás quiénes están disponibles para ayudarte. Además, puedes pedirle a tu médico información, así no vayas a ir de inmediato.

Algunos de los especialistas capacitados para ayudarte son:

- **Médico tratante**

- **Psicooncólogos**

Son psicólogos especializados en los aspectos emocionales del cáncer. Ellos pueden ayudarte con los desafíos psicológicos relacionados con tu enfermedad y su impacto en tus relaciones.

- **Equipo de cuidado paliativo**

Es un equipo multidisciplinario de médicos, enfermeras y terapeutas que pueden ayudarte a mejorar tu calidad de vida y la de tu familia, brindándote apoyo psicológico durante la enfermedad. El cuidado paliativo incluye todo lo relacionado con el manejo del dolor, terapias complementarias y asesoría familiar.

El cuidado paliativo es la atención que se proporciona a los adultos y a los niños con enfermedades serias que se enfoca en aliviar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias, pero que no tiene el objetivo de combatir la enfermedad en sí.

- **Enfermeras (equipo de oncología)**

Son aquellas que han terminado sus cursos especializados en oncología y manejo de síntomas para el cáncer. Son parte del equipo de profesionales de la salud y de las áreas de apoyo.

- **Asociaciones de pacientes de Cáncer de Mama**

Te ofrecen un ambiente donde puedes conocer otras mujeres que también tienen Cáncer de Mama Metastásico. Por lo general, estas mujeres suelen tener tus mismas inquietudes. Entre ustedes podrán entenderse de una manera única en la que sus familiares y amigos podrían no hacerlo. Si no encuentras una asociación de pacientes que te quede cerca a la casa, puedes encontrar comunidades virtuales.



YO Y MIS EMOCIONES

AFRONTANDO MI NUEVA REALIDAD

Tus emociones
frente a la
enfermedad en
sus diversas etapas
son importantes
para nosotros. Recuerda
que no estás sola. Es muy
importante pedir ayuda
cuando lo requieras.

Tener sentimientos encontrados
y dudas le ocurre a todas las pacientes con
Cáncer de Mama Metastásico. Nuestro deseo es
que valores el día a día a pesar de las circunstancias,
ya que Cada Minuto Cuenta para nosotras. Tu
lucha es nuestra lucha.



PARTE 1 RESPONDIENDO TUS PREGUNTAS MÁS URGENTES

Puntos clave a considerar acerca de tus emociones



- Muchas mujeres como tú buscan apoyo de personas más allá de sus amigos inmediatos y de su entorno familiar.
- Existen psicólogos que están especialmente capacitados y tienen experiencia ayudando a mujeres con Cáncer de Mama Metastásico.
- Las asociaciones de pacientes te ayudan a conocer otras mujeres con Cáncer de Mama Metastásico que están viviendo experiencias como las tuyas, en las cuales también participa la familia.



YO Y MIS EMOCIONES

Preguntas clave para hacerle a tu médico o enfermera

- ¿Quién está disponible en esta clínica u hospital para ayudarme con la ansiedad o la depresión? _____

- ¿Hay algún psicólogo o psicooncólogo que tenga experiencia tratando mujeres con Cáncer de Mama Metastásico y que pueda ayudarme?

Nombre: _____

Celular: _____

- ¿Cuáles son las asociaciones de pacientes, en esta zona, para mujeres con Cáncer de Mama Metastásico? _____

- ¿Dónde más puedo hablar con otras mujeres que tengan Cáncer de Mama Metastásico? _____

- Asegúrate de preguntar si tu seguro médico cubre los servicios de psicología, psicooncología, entre otros. _____

- ¿Qué son los cuidados paliativos y cómo puedo acceder a estos? _____

- ¿Cómo me siento y qué preguntas tengo? _____



PARTE 1

RESPONDIENDO TUS PREGUNTAS MÁS URGENTES

Sintiéndome mejor

La alimentación

- No existe una sola dieta sino dietas adaptadas para cada caso en particular. Para elaborar una dieta personalizada, es recomendable consultar a un nutricionista experto.
- Tu nutricionista te recomendará la mejor dieta e indicará si se deben evitar ciertos alimentos, tomando en cuenta varios parámetros personalizados como lo son: el tipo de tratamiento que estás recibiendo y el lugar u órgano(s) donde se sitúa(n) la(s) metástasis.
- Una buena alimentación tiene un efecto positivo en tu salud y puede ayudarte a fortalecer tu sistema inmunológico, ayudándote a combatir los virus, debido a que por el tratamiento puedes estar propensa a enfermarte.
- Puedes disfrutar comer lo que más te guste y te haga sentir bien, siempre y cuando tengas la recomendación de tu médico y/o nutricionista.

El ejercicio / Actividad física

- El ejercicio regular a moderado ha demostrado que puede ayudarte físicamente y emocionalmente.
- Puedes controlar el estrés, aumentar el sueño y disminuir el dolor.
- Siempre escucha a tu cuerpo y sé muy cuidadosa en no exceder tus límites, para evitar posibles dolores.
- Si te sientes más cansada que antes, puedes preguntarle a tu médico o a un fisioterapeuta especializado en oncología, quien pueda desarrollar un programa de ejercicios adaptados especialmente para ti.

Las terapias complementarias

Estas terapias pueden ayudarte físicamente con los efectos secundarios y mentalmente a disminuir la depresión o la ansiedad. Es muy importante que sepas que ninguna de estas terapias puede sustituir tu tratamiento médico. Tu médico, la asociación de apoyo a pacientes y/o psicooncóloga son quienes te pueden indicar lugares de referencia para recibir información sobre este tipo de terapias.

Algunas de estas son:

- | | | |
|---|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Aromaterapia | <input type="checkbox"/> Arte terapia | <input type="checkbox"/> Masaje |
| <input type="checkbox"/> Hipnoterapia | <input type="checkbox"/> Meditación | <input type="checkbox"/> Musicoterapia |
| <input type="checkbox"/> Reiki - Reflexología | <input type="checkbox"/> Yoga | <input type="checkbox"/> Tai-chi |



YO Y MI SALUD

SINTIÉNDOME MEJOR

Hay muchas cosas que puedes hacer por ti misma para sentirte mejor y tomar el control de tu vida luego de enterarte que tienes Cáncer de Mama Metastásico (CMM).

En la medida en que te ames y te aceptes a ti misma, serás más consciente de responsabilizarte de tu salud.

No seas tan exigente contigo misma, es natural tener días buenos y días malos.



PARTE 1 RESPONDIENDO TUS PREGUNTAS MÁS URGENTES

Puntos clave a considerar acerca de tu salud



- Come lo que te haga sentir bien. Siempre y cuando tu médico te lo autorice.
- El ejercicio contribuye al bienestar físico y mental. Si te sientes bien, al caminar al menos diez minutos por día, podrías mejorar el control de algunos síntomas de tu enfermedad, como el cansancio y la falta de apetito.
- No hay límites en tu nivel de actividad, realiza la cantidad de movimientos que te permitan disfrutar y sentirte mejor.
- Muchas mujeres como tú reciben terapias complementarias, como la musicoterapia o la meditación, que a veces pueden ayudarlas a aliviar los efectos secundarios y a manejar sus emociones.



YO Y MI SALUD

Preguntas clave para hacerle a tu médico o enfermera

• ¿Debería consultar algún nutricionista? _____

• ¿Qué nutricionista me recomiendas que trabaje con personas que estén tomando medicamentos para el cáncer o estén recibiendo tratamiento?

Nombre: _____

Celular: _____

• ¿Hay algo que pueda hacer para sentirme más fuerte y menos agotada? _____

• ¿Hay algunas terapias complementarias o centros específicos que me puedas recomendar que trabajen con personas que tengan cáncer? _____

• ¿Qué otros médicos especialistas deberían conocer mi caso? _____

• ¿Cómo me siento y qué preguntas tengo? _____



PARTE 1

RESPONDIENDO TUS PREGUNTAS MÁS URGENTES

HABLANDO CON LAS PERSONAS QUE ME RODEAN

Recomendaciones generales

- Puedes contar en este proceso con la compañía de las personas que te aprecian.
- La atención médica a domicilio suele ser de gran ayuda si está disponible.
- Tener conversaciones con un psicooncólogo o psicólogo representa un gran apoyo.

Recomendaciones si tengo pareja

- Debes estar preparada porque el estrés de un futuro incierto puede provocar tensión en la relación.
- Puedes sentir que tu pareja no te está brindando todo su apoyo.
- Recuerda que él puede sentirse impotente o enojado porque siente que no hay nada que pueda hacer para apoyarte.
- Busca la oportunidad para disfrutar tiempo juntos.
- Dale tiempo a tu pareja para que pueda entender la situación.
- Habla con un psicooncólogo, psicólogo y/o sexólogo.
- Conversa con alguien de toda tu confianza.
- Resulta conveniente asistir a grupos de apoyo para parejas con Cáncer de Mama Metastásico y/o consejería de pareja con un especialista en terapias para aquellos que conviven con una enfermedad crónica.

Recomendaciones si tengo hijos

- Háblale a tus hijos con sinceridad para que entiendan que tu condición es seria.
- Aprende a responder preguntas difíciles, teniendo una conversación simple y evitando explicaciones complicadas.
- Debes estar preparada para verlos preocupados y que te pregunten sobre el tratamiento u otros aspectos de la enfermedad.
- Si no te hacen preguntas, debes estar pendiente, porque a veces los hijos tratan de proteger a la madre ocultando sus sentimientos y su curiosidad.
- Busca espacios para hablar con tus hijos, disfrutar tiempo de calidad y distraerse juntos.



YO Y MIS RELACIONES

HABLANDO CON LAS PERSONAS
QUE ME RODEAN

Tú eres la persona
más indicada para
decidir si quieres
contar lo que te está
pasando a tus seres
queridos y a las personas
que te rodean, o si prefieres
no hacerlo.

El cáncer afecta a la familia entera,
no solo a la persona que tiene la
enfermedad. Los roles en la familia cambian
y las rutinas ya no son las mismas de antes.

Antes de hablar con cualquier persona, debes
interiorizar tus propios sentimientos, tus razones
para contarles y saber qué esperas de ellos.
No todos están listos para asumir la noticia.



PARTE 1 RESPONDIENDO TUS PREGUNTAS MÁS URGENTES

Puntos clave a considerar acerca de tus relaciones



- No es necesario que le cuentes tu diagnóstico a todas las personas cercanas de inmediato. Tómate tu tiempo.
- Guardar secretos o tratar de proteger a los otros es natural, pero te hace gastar energía y te puede causar estrés.
- Los niños y adultos responden mejor cuando les dices la verdad, pero debes estar preparado si tienen reacciones diferentes, e incluso si no reaccionan de ninguna manera.
- Pregúntale a tu médico cuáles recursos hay disponibles para ayudar a tus hijos y para apoyarte a ti en el día a día, así podrán afrontar la nueva situación con más tranquilidad.



YO Y MIS RELACIONES

Preguntas clave para hacerle a tu médico o enfermera

- ¿Puede indicarme cual es la mejor manera y con qué palabras decirle a las personas sobre mi diagnóstico? _____

- ¿Puedes recomendarme un psicólogo de niños que tenga experiencia trabajando con enfermedades serias en el entorno familiar?

Nombre: _____

Celular: _____

-
- ¿Qué información o folletos puedes compartirme acerca del impacto que el diagnóstico puede tener en mi familia y cómo manejarlo?

- ¿El tratamiento puede afectar mi vida sexual? _____

- ¿Cómo puedo manejar este tema con mi pareja? _____

- ¿Cómo me siento y qué preguntas tengo? _____



PARTE 1 RESPONDIENDO TUS PREGUNTAS MÁS URGENTES

Manejando mi vida laboral y mis responsabilidades

¿Puedo trabajar con Cáncer de Mama Metastásico?

- Luego de ser diagnosticada con Cáncer de Mama Metastásico, deberás tener en cuenta el tipo de trabajo que venías realizando y tus circunstancias personales, para decidir según la recomendación de tu médico, que es lo más conveniente en tu situación y realizar los ajustes necesarios.
- Algunas mujeres se sienten capaces de seguir trabajando durante su tratamiento, pero para otras es muy difícil y optan por no hacerlo. Es importante que escuches tu cuerpo para no sobrecargarlo y aceptes que en algún momento tus prioridades pueden cambiar.
- Tal vez prefieras dedicar tu tiempo a otras actividades, en el caso de que no necesites el ingreso económico.

¿Cómo le digo a mi empleador sobre mi diagnóstico?

- Tu diagnóstico y tu tratamiento van a implicar ajustes en tu entorno laboral. Es importante que hables con tu empleador para valorar los cambios y recibir un mejor apoyo. La reacción del empleador puede ser variable dependiendo del lugar en que trabajes.
- No tienes que contarles todos los detalles del diagnóstico o del tratamiento, pero sí los aspectos más relevantes y efectos de tu tratamiento. En este caso, hablar con la persona encargada en recursos humanos te será de gran ayuda para recibir apoyo y orientación.
- Si te preocupa que tu empleador pueda discriminarte, averigua sobre las leyes contra la discriminación que te protegen en el trabajo.
- También puedes evaluar otras alternativas como el trabajo a distancia.

¿Podría recibir ayuda económica si me tomo un tiempo fuera del trabajo o renuncio?

- Incluso si ya no puedes trabajar o tienes que reducir tus horas de trabajo, puedes tener derecho a un subsidio por discapacidad u otras formas de ayuda económica. Eso te ayudará a cubrir tus gastos y los de tu familia. Debes consultar esto con un abogado, pues está sujeto a la legislación de cada país.
- El tipo de seguro que tengas depende de dónde vivas y del tipo de trabajo (si eres independiente o empleado).



YO Y MI TRABAJO

MANEJANDO MI VIDA LABORAL
Y MIS RESPONSABILIDADES

Si tienes
Cáncer de Mama
Metastásico (CMM),
tal vez necesites hacer
algunos ajustes en tu vida
laboral, para que puedas
cuidarte de la mejor manera
posible. Esto puede tener un
impacto en tus finanzas.

Muchas mujeres que están en tu
situación se sienten como tú. Además,
es importante que pienses en todas las
opciones y que conozcas tus derechos en el
trabajo. Organiza tus finanzas, para preparar mejor
el futuro. Eso puede ayudarte a sentirte más tranquila.

Evalúa la posibilidad de emprender algo que te permita
ocuparte y tener algún ingreso. Por ejemplo, ventas por catálogo,
coser, pintar, bisutería, hacer tortas, etc.



PARTE 1 RESPONDIENDO TUS PREGUNTAS MÁS URGENTES

Preguntas clave a considerar acerca de tu trabajo



- Puedes decidir en cualquier momento (antes o durante el tratamiento) si quieres continuar trabajando o no, en conjunto con tu médico. Es necesario que tengas en cuenta tu estado de salud y la importancia de tus citas médicas.
- Ahora es el momento de comenzar a hacer un plan financiero para tu futuro.



YO Y MI TRABAJO

Preguntas clave para hacerle a tu médico o enfermera

- ¿Cuánto tiempo crees que podré seguir trabajando mientras recibo mi tratamiento? _____

- ¿Cuándo sabré cómo estoy respondiendo al tratamiento para tomar decisiones en torno al trabajo? _____

- ¿Habrá momentos en que me sienta mejor y pueda reincorporarme al trabajo de manera regular? _____

- ¿Qué hace por lo general la gente que está en mi situación con el trabajo? _____

- ¿Conoce usted alguna asociación o fundación que me pueda orientar en reorganizar mi vida profesional y donde pueda beneficiarme de las experiencias de personas que han pasado por la misma situación? _____

- ¿Cómo me siento y qué preguntas tengo? _____





PARTE 2

MÁS INFORMACIÓN PARA TI



PARTE 2 MÁS INFORMACIÓN PARA TI

¿A dónde se ha expandido el cáncer?

Es importante que tu médico te informe a dónde se ha expandido el cáncer o en qué partes ha hecho metástasis. Así mismo, te recomendará un tratamiento para controlar los síntomas de la enfermedad, ayudándote a mejorar tu calidad de vida.

¿Cuáles son los órganos donde la enfermedad ha hecho metástasis y los síntomas que se pueden generar?

Los lugares más comunes para la metástasis del cáncer de mama son los huesos, el hígado, los pulmones y el cerebro. Sin embargo, no hay un patrón establecido por el cual las células del cáncer de mama se expanden, cada caso es diferente. Los diferentes tipos de metástasis pueden generar síntomas particulares.

Cerebro: los síntomas dependerán mucho de las áreas de tu cerebro que se afecten por el cáncer. Los posibles síntomas pueden ser: dolor de cabeza, náuseas, fatiga, debilidad, confusión, pérdida de memoria, dificultades al hablar y convulsiones.

Pulmones: algunas veces las células del cáncer de mama se expanden a uno o a ambos pulmones a través de la sangre o del sistema linfático. Los síntomas pueden ser: dificultad para respirar, tos, dolor y pérdida de apetito.

Hígado: si tu cáncer de mama se ha expandido al hígado puedes experimentar: dolor, náuseas, pérdida de apetito, hipo, color amarillento de la piel, fatiga y picazón en la piel.

Huesos: los huesos son el lugar más común de dolor asociado al cáncer y le ocurre a aproximadamente dos tercios de las mujeres con Cáncer de Mama Metastásico. Puedes experimentar: dolor, fracturas de hueso como consecuencia del debilitamiento óseo, compresión de la médula espinal y fatiga.

Adaptado de: <https://www.breastcancercare.org.uk/information-support/secondary-metastatic-breast-cancer/secondary-breast-cancer-diagnosis> Recuperado el 30 de mayo de 2017



YO Y MI CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO EN PROFUNDIDAD

APRENDIENDO DEL CÁNCER
DE MAMA METASTÁSICO



PARTE 2 MÁS INFORMACIÓN PARA TI

¿Qué tipo de tratamiento me deben realizar?

Tu médico tratante determinará cuál es el tratamiento adecuado para tu enfermedad.

¿Por cuánto tiempo deben realizarme el tratamiento?

Contrario a lo que pasa en el cáncer de mama en estadio temprano, donde tu tratamiento se da durante un periodo fijo, el tratamiento para el Cáncer de Mama Metastásico dura toda la vida.

¿Qué debo saber acerca de los ensayos clínicos?

Los ensayos clínicos son estudios de investigación en pacientes voluntarias para determinar si un tratamiento es efectivo, bien tolerado y mejor que otros tratamientos para esa condición. No todas las pacientes resultan aptas para un ensayo clínico.

Consejos para tratar los efectos secundarios

- Para aliviar el dolor: hay medicamentos y terapias complementarias como acupuntura, masajes y técnicas de relajación.
- Para aliviar la fatiga: come regularmente, haz ejercicios suaves (por ejemplo: haz caminatas cortas), planea tu día y haz solo lo importante, toma siestas y descansos.
- Para las náuseas y vómitos: realiza ejercicios suaves, toma aire fresco, evita comidas picantes, grasosas o muy dulces, toma agua con jengibre y limón, y come raciones pequeñas, pero con mayor frecuencia.
- Para mejorar tu sueño: intenta tener tu patrón de sueño normal, ve a la cama siempre a la misma hora, duerme de siete a nueve horas, medita, reduce el ruido y la luz, escribe las preocupaciones que te mantienen despierta, toma una bebida caliente antes de dormir y evita el consumo de caféina.
- Para la pérdida de cabello: los grupos de apoyo de cáncer de mama te ofrecen información sobre salones de belleza en donde te pueden ayudar y de lugares para conseguir accesorios que te hagan sentir cómoda.



YO Y MI TRATAMIENTO DE LA A-Z

APRENDIENDO ACERCA DE
LAS DIFERENTES OPCIONES
DE TRATAMIENTO Y DE LOS
EFECTOS SECUNDARIOS



PARTE 2

MÁS INFORMACIÓN PARA TI

¿Cómo enfrentar lo que estoy sintiendo?

- Puede que te sientas poco preparada para afrontar lo que sientes. En este proceso experimentarás muchas emociones que pueden tomarte por sorpresa y en momentos en los que no las esperas. Todo esto es normal, date la oportunidad de abrir un espacio a todo lo que sientes, no hay emociones positivas y negativas, todas son válidas.
- El impacto emocional de la noticia del diagnóstico de Cáncer de Mama Metastásico (CMM) no termina cuando dejas el consultorio del médico.
- Obtener ayuda profesional (psicooncólogo) es una señal de fuerza, no de debilidad. Significa que estás tratando de ayudarte a ti misma.

¿Debería unirme a un grupo de apoyo para pacientes?

- Los grupos de apoyo son espacios para pacientes en donde pueden expresar sus sentimientos y miedos de una forma distinta a como lo hablan con la familia y amigos cercanos.
- Cada mujer maneja su condición de una manera diferente. Puedes preferir hacerlo de forma privada, solo con tu familia cercana y amigos. Pero también puedes apreciar la ayuda de un grupo de apoyo para pacientes.
- Encontrar una comunidad de otras mujeres con Cáncer de Mama Metastásico también puede ayudarte a conocer otras personas que viven cosas similares y sabrás que no eres la única en este proceso.
- Puedes aprender de la experiencia de otras mujeres, tomar fuerza de ellas y compartir tus propias visiones para ayudar a otras.

En los grupo de apoyo encuentras un nuevo espacio para hacer actividades lúdicas con el objetivo de ver tus metas cumplidas a corto plazo. (Por ejemplo: pintar un cuadro, bailar, tejer, coser, entre otras).



YO Y MI APOYO

ENFRENTANDO
LO QUE ESTOY
SINTIENDO



PARTE 2

MÁS INFORMACIÓN PARA TI

¿Cuáles son los principales tipos de terapias complementarias ?

Es muy importante que sepas que ninguna de estas terapias puede sustituir tu tratamiento médico. Tu médico, la asociación de apoyo a pacientes y/o psicooncólogo son quienes te puedan indicar lugares de referencia para recibir información sobre este tipo de terapias. Siempre debes consultar con tu médico tratante de forma previa para ver si las considera adecuadas para ti.

Algunas de estas pueden ser:

- Aromaterapia: es el uso de aceites con esencias extraídas de flores, frutas, semillas, hojas, raíces y cortezas, con propiedades que podrían brindar beneficios para tu salud.
- Terapia artística: es una forma de expresar asuntos emocionales o físicos mediante el arte.
- Hipnoterapia: te permite entrar en un estado profundo de relajación concentrándote en sentimientos o pensamientos. Puede ayudar a las personas a reducir la depresión, ansiedad y estrés.
- Terapia de masaje: puede estimular la circulación y ayudarte a relajar. Los masajes pueden aliviar la rigidez, incomodidad, estrés y la ansiedad. (Es importante que consultes previamente con tu médico si puedes hacértelo).
- Meditación: es una forma profunda de relajación donde encuentras un lugar tranquilo lejos de las distracciones de la vida diaria, para ayudar a tu cuerpo y mente a calmarse y relajarse.
- Musicoterapia: es el uso de música y sonido para ayudarte a expresar tus emociones.
- Naturopatía: se refiere al uso de terapias naturales para promover la salud y el bienestar.
- Reflexología: significa aplicar presión y hacer masajes en áreas de tus pies y manos para relajarse (es importante que consultes previamente con tu médico si puedes hacértelo).
- Reiki: es una antigua técnica de curación japonesa. Una persona con sus manos canaliza campos de energía y los concentra en ayudarte a nivel físico, psicológico, emocional y espiritual.
- Tai-chi: esta antigua práctica china combina yoga y meditación para reducir el estrés y aumentar la flexibilidad.
- Yoga: son una serie de estiramientos o posturas combinadas con respiración para mejorar el suplemento de oxígeno y sangre. Algunos mejoran la fuerza y el balance mientras otros se centran más en la relajación, meditación y respiración.



YO Y MI BIENESTAR

APRENDIENDO CÓMO PUEDEN AYUDARME LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS



PARTE 2

MÁS INFORMACIÓN PARA TI

¿Puedo seguir teniendo relaciones sexuales?

- El sexo puede seguir siendo una parte importante de tu vida si tienes cáncer. Sin embargo, los síntomas, los efectos secundarios de la terapia y las consecuencias emocionales del cáncer pueden modificar tu capacidad de sentirte bien respecto a tu sexualidad.
- Si te das cuenta de que perdiste tu deseo sexual, entiende que esto no es extraño. El sexo puede volverse doloroso o incómodo. Sin embargo, no siempre pierdes el deseo sexual, pero si lo pierdes, puedes buscar ayuda para recuperarlo.
- Aunque puede ser complicado hablar de ello al comienzo, puedes encontrar la manera de derrumbar esas barreras con tu pareja.

Consejos sobre cómo compartir tu diagnóstico

- Todos asumen de manera distinta la noticia de tu diagnóstico. Algunas personas necesitarán mucho tiempo para aceptarlo y comprenderlo.
- Dile a las personas cómo te sientes. Muchas veces las personas no saben qué hacer o cómo comportarse alrededor tuyo. Aunque parezca injusto, debes tocar el tema, decirles cómo te estás sintiendo y qué necesitas de ellos.
- Pide ayuda y diles cómo pueden ayudarte. Por ejemplo, si quieres que vayan a tus citas médicas y sesiones de tratamiento o si simplemente necesitas un abrazo y alguien que te escuche.
- Ofrece información y apoyo. Tu familia y amigos pueden necesitar su propio apoyo, recuérdales que hay servicios disponibles para ayudarlos a ellos también.

Consejos para decirle a tus padres

- Tus padres pueden tener sentimientos de impotencia frente a tu enfermedad, tratar de hacer más de lo que tú quieres que hagan, e interferir en tu cuidado. Esto puede llevar a estrés y conflictos.
- Recuérdales que estás tomando todas las precauciones, los mejores cuidados y las decisiones más adecuadas para ti en ese momento. Diles que los mantendrás informados.

¿Cómo hablar del cáncer con mis amigos?

- Encuentra el momento correcto para decirle a las otras personas.
- Las relaciones con tus amigos pueden cambiar luego de tu diagnóstico. Algunas relaciones se vuelven incluso más fuertes, pero otras no.
- Evita cualquier estrés de una relación negativa e intenta concentrarte en el apoyo positivo que estás recibiendo de aquellos que se preocupan por ti.



YO Y MIS RELACIONES

COMPARTIENDO MI
DIAGNÓSTICO CON MI
FAMILIA Y MIS AMIGOS



PARTE 2

MÁS INFORMACIÓN PARA TI

¿Cómo encajan los cuidados paliativos en mi plan de tratamiento?

- Los equipos de cuidado paliativo están conformados por una serie de profesionales de la salud que incluyen médicos, enfermeras, psicólogos y trabajadores sociales.
- Los cuidados paliativos buscan ayudar a mejorar tu calidad de vida, manejar tus síntomas y proveer apoyo psicológico y espiritual.
- No todas las pacientes que viven con Cáncer de Mama Metastásico requieren cuidados paliativos. Puedes comentar con tu médico si eres candidata a este tipo de servicio.
- Puedes recibirlos en tu hogar o en el hospital.

Pensando sobre los cuidados para el resto de tu vida

- No hay un plan correcto o incorrecto, solo lo que te gustaría.
- Te puede ayudar hablar de esto con alguien que esté pendiente de ti o con un profesional de la salud. Comentar tus pensamientos, valores y deseos te ayudará a entender cuál es el mejor cuidado para ti.
- Tu familia podrá tomar decisiones mucho más fácil si conoce tus prioridades.

Ordena tus cosas con una persona de confianza

- Habla con tu pareja, padres e hijos acerca de tus deseos y de tus pendientes (cuentas bancarias, hipotecas, préstamos, seguros de vida). Esto puede ser útil para asegurar que una persona cercana tenga acceso a los documentos importantes, evitando así, que te preocupes por estos temas.
- Las instrucciones escritas para que otros puedan saber sobre el tipo de cuidado que quieres recibir si llegas a estar gravemente enferma se conocen como testamentos vitales.
- Asegúrate de que tu médico y tu familia conozcan en detalle tus deseos y comprendan tus instrucciones.
- Es importante que consultes con un asesor financiero o con un abogado para que te brinde asesoría legal y financiera.



YO Y MI PLAN

PLANEANDO ASUNTOS IMPORTANTES
Y LOS CUIDADOS PARA EL
RESTO DE MI VIDA



PARTE 3

MÁS INFORMACIÓN PARA TI

Agentes estabilizadores óseos (bifosfonatos o denosumab): son medicamentos empleados para tratar metástasis en los huesos. Ayudan a fortalecerlos y reducir la pérdida ósea. Pueden contribuir a aliviar el dolor en los huesos y reducir los riesgos de fracturas a largo plazo. Se administran como inyecciones que se aplican cada tres o cuatro semanas.

Anemia: un bajo número de glóbulos rojos. Puede provocar cansancio y decaimiento.

Antieméticos: medicinas para reducir o prevenir náuseas.

Biopsia: es un procedimiento en el cual el médico remueve una muestra de tejido. Un patólogo la analiza con microscopio para ver si es tumoral. La muestra puede ser removida de varias maneras:

- Con una aguja: el médico usa una aguja para retirar el tejido o fluido.
- Con una endoscopia: el médico mira las áreas dentro del cuerpo usando un delgado tubo con luz llamado endoscopio.
- Con cirugía: la cirugía puede ser por escisión o por incisión.
 - En una biopsia por escisión, el cirujano remueve el tumor entero. Usualmente algunos de los tejidos normales alrededor del tumor también son removidos.
 - En una biopsia por incisión, el cirujano remueve solo parte del tumor.

Fuente: Instituto Nacional del Cáncer www.cancergov/aboutcancerdiagnosisstaging/diagnosis Recuperado el 30 de mayo de 2017.

Bifosfonatos: terapia de fortalecimiento del hueso. Son medicamentos que previenen o retardan el daño óseo. También reducen los niveles de calcio en la sangre,

Cáncer de mama avanzado: se refiere al cáncer en estadio 3. En algunos sitios avanzado puede ser lo mismo que metastásico o Estadio 4.

Cáncer de mama en estadio temprano: cáncer de mama que no se ha expandido más allá de la mama o de los ganglios linfáticos axilares. Incluye los estadios 0, 1 y 2. El tratamiento para este tipo de cáncer dura un periodo limitado de tiempo.

Cáncer de mama secundario: otro nombre para el Cáncer de Mama Metastásico .

Cáncer de Mama Metastásico: cuando el cáncer se ha expandido más allá de la mama a otra parte del cuerpo, que no sean los ganglios linfáticos axilares (metástasis). También es llamado cáncer de mama avanzado o recaído. Los tipos de Cáncer de Mama Metastásico son:

1. Receptor Hormonal Positivo, HER2 Negativo: esta es la forma más común de cáncer de mama encontrada en aproximadamente dos tercios de la población.
2. Receptor Hormonal Negativo, HER2 Positivo: Cuando las células del cáncer de mama producen mucha proteína HER2 crecen más rápido que las células normales y más rápido que otras células cancerosas. Esto es llamado cáncer de mama HER2 positivo. Entre el 15-20% de los cánceres de mama son HER2 positivo.
3. Receptor Hormonal Positivo, HER2 Positivo: este es un cáncer cuya marcación para receptores hormonales y HER 2 han sido positivos.
4. Receptor Hormonal Negativo, HER2 Negativo: también llamado Triple Negativo. Este cáncer no tiene HER2, ni receptores hormonales de estrógeno y progesterona. Entre un 10-20% de los cánceres de mama son triple negativo Her 2+ y TN.

Células: pequeñas estructuras que componen todos los organismos vivos y tejidos del cuerpo. Las células se reemplazan a sí mismas dividiéndose y formando nuevas células.

Cirugía: la cirugía es poco usada en Cáncer de Mama Metastásico. Se emplea cuando al remover el tejido del tumor se reducirá sustancialmente la carga tumoral, mejorando tu función corporal, o aliviando el dolor. Si tienes cirugía, también recibirás terapia con medicamentos y/o radiación.



YO Y MI GLOSARIO

Clasificación TNM: sistema de clasificación usado por médicos para explicar qué tan lejos se ha expandido el cáncer en tu cuerpo, determinando el estadio de la patología.

- La T representa tumor: el tamaño del tumor en la mama.
- La N representa nódulos: la medida en la que el cáncer se ha expandido a los ganglios linfáticos cercanos a la mama.
- La M representa metástasis: la medida en la que el cáncer se ha expandido a otras partes del cuerpo como los huesos, hígado o pulmones.

Tu médico pone los resultados del TNM juntos para darte un pronóstico más preciso.

Consentimiento: aceptar algo, o dar permiso para que se realice algún procedimiento o tratamiento.

Conteo sanguíneo: examen que muestra la cantidad de cada tipo de célula sanguínea presente en una muestra de sangre.

Ensayo clínico: también llamado estudio clínico. Es la investigación que prueba cómo funcionan nuevos tratamientos en las pacientes.

Estadio: los estadios del cáncer (I-IV o 1-4) se usan para explicar la extensión de la enfermedad en el cuerpo. Revisar la clasificación TNM.

Estadio 3: el cáncer que se ha expandido más allá de la mama y de los ganglios linfáticos que la rodean, pero que no ha alcanzado órganos distantes. También puede ser llamado cáncer de mama localmente avanzado.

Estadio 4: cuando el cáncer de mama ha hecho metástasis.

Estrógeno: una de las dos hormonas sexuales de la mujer junto a la progesterona. En las mujeres los niveles de estrógeno cambian con el curso de cada ciclo menstrual.

Gammagrafía con radionúclidos: para este escaneo recibes una inyección de una pequeña cantidad de material radioactivo, que puede ser llamado trazador. Este fluye a través de la sangre y se concentra en ciertos huesos u órganos. Un escáner detecta y mide la radioactividad, además, crea imágenes de huesos u otros órganos en la pantalla de un computador o en video. Tu cuerpo elimina rápidamente la sustancia radioactiva.

DEFINICIONES DE LOS TÉRMINOS MÉDICOS DE CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO



PARTE 2

MÁS INFORMACIÓN PARA TI

HER2: siglas en inglés para receptor 2 de factor de crecimiento epidérmico humano. Una proteína involucrada en el crecimiento normal de las células. Algunos cánceres de mama contienen muchos más receptores HER2 que otros, esto es llamado HER2 positivo (HER2+).

Imágenes diagnósticas: las imágenes diagnósticas crean representaciones de áreas dentro de tu cuerpo que ayudan al médico a ver si hay un tumor presente. Estas imágenes pueden realizarse de varias formas: TAC, Gammagrafía con radionúclidos, Ultrasonido, IRM (Resonancia Magnética), PET (Tomografía por Emisión de Positrones), Rayos X y Biopsia.

IRM (Resonancia Magnética): un fuerte imán enlazado a una computadora se emplea para hacer imágenes detalladas de áreas de tu cuerpo. Tu médico puede ver estas imágenes en un monitor y ponerlas en video.

Metástasis: tumores que se desarrollan cuando el cáncer se expande más allá de donde empezó en el cuerpo. Por ejemplo, cuando el cáncer de mama se disemina de la mama a los huesos.

PET (Tomografía por Emisión de Positrones): una pequeña cantidad de líquido radioactivo es inyectada en las venas y luego un escáner toma una detallada imagen que puede ser usada para buscar anomalías en el cuerpo. Este procedimiento muestra cómo están funcionando los órganos y tejidos.

Ganglios linfáticos: pequeños órganos en tu cuerpo que pueden indicar que el cáncer se ha expandido inflamándose o agrandándose. Pueden ser una herramienta importante para evaluar el estadio de tu cáncer.

Progresión: cuando los tumores crecen y/o el cáncer se expande dentro del cuerpo.

Protocolo: es el proceso aprobado para seguir luego de que alguien es diagnosticado con cualquier tipo de cáncer. Un protocolo puede incluir un plan de tratamiento y cubrir los aspectos prácticos del tratamiento.

Prueba aleatoria: una prueba que involucra por lo menos dos grupos de participantes distintos. Los grupos reciben diferentes tratamientos seleccionados de manera azarosa.

Quimioterapia: tratamiento con medicamentos para detener el crecimiento de las células cancerosas, ya sea mediante su destrucción o impidiendo su multiplicación. La quimioterapia se puede administrar por la boca, en inyección, por infusión sobre la piel, de acuerdo con el tipo y estadio del cáncer tratado. Se puede administrar sola o con otros tratamientos como cirugía, radioterapia o terapia biológica.

Fuente: Instituto Nacional del Cáncer <https://www.cancer.gov/espanol/publicacionesdiccionario?search=quimioterapia> Recuperado el 30 de mayo de 2017

Radioterapia: uso de radiación de alta energía proveniente de rayos X, rayos gamma, neutrones, protones y otras fuentes para destruir células cancerosas y reducir el tamaño de los tumores. La radiación puede venir de una máquina fuera del cuerpo (radioterapia de haz externo) o de un material radiactivo colocado en el cuerpo cerca de las células cancerosas (radioterapia interna o braquiterapia). La radioterapia sistémica usa una sustancia radiactiva, como un anticuerpo monoclonal radiomarcado, que circula con la sangre hasta los tejidos de todo el cuerpo. También se llama irradiación y radioterapia.

Fuente: Instituto Nacional del Cáncer <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario?search=radioterapia> Recuperado el 30 de mayo de 2017

Rayos X: los rayos X usan dosis bajas de radiación para crear imágenes del interior de tu cuerpo.

Recaída: retorno de una enfermedad o de los síntomas y signos de una enfermedad después de un período de mejoría.

Fuente: Instituto Nacional del Cáncer <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario?cdrid=45866> Recuperado el 30 de mayo de 2017

Receptores hormonales: proteína celular que se une a una hormona específica. El receptor hormonal puede estar en la superficie de la célula o dentro de la célula. En una célula hay muchos cambios después que una hormona se une a su receptor.

Fuente: Instituto Nacional del Cáncer <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario?cdrid=44359> Recuperado el 30 de mayo de 2017

Recurrencia: si el cáncer se detecta después del tratamiento, y después que pasa un período de tiempo en el que no se pudo detectar, esto se llama recurrencia del cáncer.

Fuente: American Cancer Society <https://www.cancer.org/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/recurrencia-del-cancer/que-es-la-recurrencia-del-cancer.html> Recuperado el 30 de mayo de 2017.

Remisión: disminución o desaparición de los signos y síntomas de cáncer. En el caso de la remisión parcial, algunos signos y síntomas de cáncer han desaparecido, pero no todos ellos. En el caso de la remisión completa, todos los signos y síntomas de cáncer han desaparecido, pero el cáncer todavía puede estar en el cuerpo.

Fuente: Instituto Nacional del Cáncer <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario?search=remisi%C3%B3n> Recuperado el 30 de mayo de 2017



Resonancia Magnética (IRM): usan ondas de radio y un potente imán para crear imágenes detalladas de órganos dentro del cuerpo.

TAC (Tomografía Axial Computarizada): una máquina de rayos X enlazada a una computadora toma una serie de imágenes detalladas de tus órganos. Puedes recibir una inyección de un tinte u otro medio de contraste para resaltar áreas dentro del cuerpo.

Terapia antihormonal: tratamiento para detener o retardar el crecimiento de tumores sensibles a las hormonas. La terapia antihormonal funciona bloqueando la capacidad del cuerpo de producir hormonas o interfiriendo en la función hormonal. Se administran como píldoras o inyecciones. Deberás tomarlas con o sin quimioterapia.

Terapia dirigida: son medicamentos que trabajan bloqueando las formas específicas en las que las células del cáncer de mama se dividen y crecen. Su objetivo es controlar el avance del cáncer. Hay muchas terapias que se dirigen contra receptores de HER2. Estas medicinas funcionan en personas con altos niveles de HER2 en las células tumorales, pero no lo hacen en los cánceres que no tienen esta proteína. Para saber si alguna terapia dirigida es adecuada para ti, tu médico tendrá que determinar exactamente el tipo de cáncer que tienes.

Tratamientos para tipos de cáncer específicos

1. Receptor Hormonal Positivo, HER2 Negativo: puede ser tratado con medicamentos que suprimen la producción hormonal de estrógeno y progesterona o medicamentos que bloqueen los receptores de estas hormonas (terapia antihormonal). También hay otro tipo de terapias para este tumor que no son antihormonales.
2. Receptor Hormonal Negativo, HER2 Positivo: puede ser tratado con terapias dirigidas al HER2 y quimioterapia.
3. Receptor Hormonal Positivo, HER2 Positivo: puede ser tratado con terapias dirigidas al HER2 y terapia antihormonal.
4. Receptor Hormonal Negativo, HER2 Negativo, también llamado cáncer triple negativo: puede ser tratado efectivamente con quimioterapia

Ultrasonido: un examen que usa ondas de sonido de alta frecuencia para generar una imagen del interior del cuerpo. Un dispositivo de ultrasonido envía ondas de sonido que las personas no pueden oír. Las ondas rebotan en los tejidos dentro de tu cuerpo. Esta imagen es llamada sonograma. Es la misma prueba que se les realiza a mujeres embarazadas para chequear el crecimiento de un bebé. Debe hacerse en un consultorio médico.





MANUAL

YO y el Cáncer de Mama Metastásico

Tu guía personal acerca del
Cáncer de Mama Metastásico