

Para gestionar de forma activa el CMM

Recibir el diagnóstico de cáncer de mama metastásico (CMM) puede ser impactante y aterrador, y suele provocar preguntas como por ejemplo “¿Cómo manejaré un cáncer que tendré por el resto de mi vida?”. Si bien esta pregunta puede ser difícil de responder, es importante saber que no está sola para responderla.

A CONTINUACIÓN, SE DESCRIBEN 10 COSAS QUE DEBE SABER PARA AYUDAR A CONTROLAR DE FORMA ACTIVA EL CMM

- 1 Participe de forma activa en las conversaciones sobre el tratamiento** y pídale a su médico que le explique cualquier cosa que no comprenda o información con la que no se sienta segura.
- 2 Involucre a todo su equipo de tratamiento.** Su equipo de atención médica consta de diversos profesionales de atención médica. Sea abierta y honesta sobre los síntomas y los efectos secundarios del tratamiento. El cáncer afecta a las personas de formas distintas y nadie puede predecir su experiencia individual.
- 3 Conozca el estado del biomarcador del tumor y pregunte qué significa para su tratamiento.** El cáncer de mama puede ser impulsado por hormonas, y la evolución del CMM puede relacionarse de forma directa con los tipos de hormonas. Saber qué impulsa el crecimiento tumoral le permite a usted y a su equipo médico tomar decisiones informadas sobre el tratamiento. Además, es recomendable que hable con su médico para que se le vuelva a realizar una biopsia de forma periódica para ver si cambió el estado del receptor hormonal del tumor.
- 4 Considere llevar a un familiar o amigo a sus consultas** para que le brinde apoyo, le ayude a recordar las preguntas que desea hacer o tome notas para que usted revise más adelante.
- 5 Comparta los sentimientos de ansiedad y angustia con su equipo de atención médica y sus seres queridos.** Este no es el momento de ocultar las inquietudes o intentar ver si los sentimientos de ansiedad y angustia pasarán. Hable con su equipo médico y sus seres queridos sobre maneras en las que puede aliviar el estrés y disminuir los miedos.
- 6 Aprenda cómo el deseo o la actividad sexual pueden verse afectados.** El cáncer de mama y los tratamientos pueden causar fatiga, malestar, dolor y otros efectos secundarios; y todos estos pueden disminuir el deseo sexual. Hable con su equipo de atención médica sobre qué esperar y cómo manejar estos efectos secundarios y sea abierta y honesta con su pareja sobre qué siente y qué necesita de esta.
- 7 Manténgase activa y haga ejercicios cuando pueda.** Salga a caminar cuando tenga ganas o busque un programa de ejercicios diseñado para los pacientes con cáncer dentro de su comunidad. Mantenerse físicamente activa puede ayudarle a mantener su cuerpo fuerte y puede mejorar su sensación de bienestar; asegúrese de hablar con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- 8 Mantenga una dieta saludable.** Considere hablar con un nutricionista a fin de encontrar una dieta adecuada para usted. Una buena nutrición puede ayudarle a mantenerse fuerte y controlar los efectos secundarios del tratamiento.
- 9 Hable con otras personas que están atravesando una situación similar.** Lidar con el cáncer puede ser emocional y físicamente agotador. Conectarse con otras personas con CMM en persona o por Internet puede ser muy significativo, tanto para quienes recién comienzan a vivir con el CMM como para aquellas personas que tienen experiencias y conocimientos para compartir.
- 10 Siga participando en las actividades que disfruta.** Tener una rutina puede ayudarle a enfocarse en las actividades que le traen alegría. Ya sea una rutina diaria o algo que hace solo una vez a la semana, una rutina puede ayudarle a mantener buenos hábitos y permitirle organizarse en momentos de incertidumbre cuando tantos otros aspectos de la vida parecen estar fuera de control.