

EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA SÍ PUEDES ELEGIR

CONVIVIR CON LA ENFERMEDAD

Recuerda: Si has sido diagnosticada de cáncer de mama, debes aprender a convivir con la enfermedad y saber que tu estado de ánimo va a ser muy importante para el éxito del tratamiento. Por ello, debes tener fuerza de voluntad y luchar contra el cáncer. Piensa que no estás sola y que tus familiares y amigos, al igual que tus médicos, enfermeras y resto del personal sanitario, van a ayudarte a vencer la enfermedad.

Apoyo Psicológico:

La paciente que sufre cáncer de mama suele tender a aislarse de su entorno. La consulta a un psicólogo puede ser de mucha ayuda en tales circunstancias. Además, en España existen asociaciones que cuentan con grupos de apoyo que te ayudarán a aprender a convivir con el cáncer.

Nutrición:

Las pacientes con cáncer suelen padecer pérdida de apetito. Este rechazo a comer también se puede deber a otros efectos secundarios del tratamiento, como son los vómitos y las náuseas. Sin embargo, una buena alimentación es básica para que la paciente se sienta mejor, con más energía, y para que obtenga los nutrientes necesarios para reconstruir los tejidos normales y evitar la pérdida de peso.

Se debe beber mucho agua durante todo el día para contrarrestar el efecto de la deshidratación que provocan algunos tratamientos.

Se recomienda seguir una dieta equilibrada y saludable, sin que por ello se deban ingerir alimentos específicos.

Rehabilitación:

Los ganglios axilares suelen quedar afectados por el cáncer de mama, perjudicando el brazo correspondiente, que pierde parte de su movilidad. En cuanto la herida de la operación quirúrgica haya cicatrizado, se debe seguir un régimen de sesiones fisioterapéuticas con el fin de restablecer por completo la movilidad del brazo.

También se deben realizar ejercicios de drenaje linfático para optimizar la circulación linfática del brazo, otra de las funciones afectadas por el cáncer de mama.

Descanso:

Durante el tratamiento, el organismo sufre determinadas carencias que impiden realizar esfuerzos extraordinarios, lo que obliga a la paciente a descansar de modo regular. En la fase inicial, el descanso ha de ser regular, para tender, a medida que el estado global se vaya normalizando, hacia un régimen de vida lo más normal posible.

Dolor:

A veces la paciente puede sentir algún tipo de dolor (en la cicatriz, en los huesos, ...) y debe saber que su médico puede ayudarla a hacerle frente. Existen una gran cantidad de fármacos que podrás utilizar para mejorar tu calidad de vida.

Seguimiento:

Cuando se ha diagnosticado un cáncer de mama y la mujer se ha sometido a un tratamiento, es importante que sepa que, debido al riesgo de recaída que existe tras la enfermedad, debe realizar los seguimientos y controles que le indique su médico. Estos controles serán más minuciosos y frecuentes durante los primeros dos años tras el inicio del tratamiento.

GLOSARIO

Alopecia: pérdida de cabello. Puede deberse a un efecto secundario del tratamiento del cáncer.

Anticuerpo: proteína sintetizada por nuestro organismo para luchar contra las infecciones.

Anticuerpos monoclonales: proteínas sintetizadas en el laboratorio que se unen a las células cancerígenas. Esto ayuda al médico a encontrar y tratar el cáncer.

Biopsia: extracción de una pequeña porción de células del organismo para estudiarlas con más detalle. Esta prueba ayuda al médico a saber si el cáncer progresará o será maligno.

Braquiterapia: introducir sustancias radioactivas en el interior o cerca del tumor (ver radiación).

Cáncer: enfermedad donde las células del organismo se dividen sin control. El cáncer puede invadir los tejidos circundantes o extenderse a otras partes del cuerpo.

Cáncer *in situ*: cáncer temprano que no se ha extendido a tejidos circundantes.

Cirugía conservadora de la mama: cirugía para reconstruir la mama.

División celular: proceso por el cual las células se multiplican dentro del organismo. Las células se dividen en dos, dando lugar a nuevas células.

Dosis: cantidad de medicamento o radiación administrada cada vez.

Edema: hinchazón causada por una acumulación de líquido en los tejidos.

Efectos secundarios: acontecimientos no deseados que pueden aparecer durante el tratamiento farmacológico. En el caso del cáncer puede ser la pérdida de cabello, vómitos, etc.

Enfermedad crónica: enfermedad que dura un largo periodo de tiempo.

Enfermedad sistémica: enfermedad que afecta a todo el organismo.

GLOSARIO

Ensayo clínico: estudio donde se prueba que un fármaco es efectivo y seguro frente a una enfermedad determinada. Los pacientes deben solicitar participar en estos estudios.

Estrógenos: un tipo de hormonas femeninas.

Ganglios linfáticos: pequeños órganos situados por todo el organismo que atrapan y matan bacterias. Las células cancerígenas se pueden extender a través de estos ganglios.

Ganglios axilares: ganglios linfáticos ubicados en la axila.

Genes: porciones de ADN que se transmiten de padres a hijos. Los genes determinan, en parte, el modo de pensar, de actuar, nuestro físico, etc.

Hormona: tipo de compuesto químico que controla el crecimiento y el funcionamiento general del organismo.

Hormonoterapia: tratamiento que altera la producción o impide la acción de las hormonas con el fin de frenar el crecimiento del tumor hormonosensible. Esto se puede llevar a cabo con fármacos o mediante cirugía, extirpando los ovarios.

Linfedema: hinchazón causada por una acumulación de líquido en los tejidos. A menudo ocurre después de extirpar ganglios linfáticos (vaciamiento axilar).

Mamografía: radiografía (rayos X) de la mama que ayuda al médico a detectar el tumor.

Marcadores tumorales: señales de cáncer. Estos aparecen en la sangre, orina u otras partes del organismo.

Mastectomía: cirugía para extirpar el pecho.

Metástasis: extensión del cáncer de una parte del organismo a otra.

Oncólogo: médico especialista en la tratamiento del cáncer.

Oncólogo radiólogo: médico especialista en la terapia de radiación.

Progesterona: un tipo de hormona femenina.

Prognosis: probabilidad de mejora de la paciente.

Progresión: aumento en el tamaño tumoral o extensión del cáncer por el organismo.

Quimioterapia (quimio): tratamiento con fármacos que elimina las células cancerosas.

Radiación: energía que viaja a través del espacio. Una forma de radiación es la luz solar, que nos proporciona luz y calor. Otras formas de radiación se utilizan en los tratamientos médicos como los rayos X y el escáner TAC. Esto puede ayudar a los médicos a localizar y tratar el tumor.

Rayos X: método para obtener imágenes del interior de nuestro organismo. Esto permite a los médicos observar con más detalle los huesos y otros órganos internos (ver radiación).

Receptor hormonal: proteína situada en la membrana celular donde se fija la hormona para ejercer su acción.

Receptor de estrógenos: se trata de una proteína ubicada en algunas células cancerígenas que permite el acceso de estrógenos, lo que permite a la célula continuar creciendo.

Receptor de estrógenos positivo: células de la mama cancerígenas que cuentan con receptores de estrógenos. Estas células suelen ser tratadas con fármacos que bloquean a los receptores, lo que impide a las células continuar creciendo.

Receptor de progesterona positivo: células de la mama cancerígenas que cuentan con receptores de progesterona. Estas células suelen ser tratadas con fármacos que bloquean a los receptores, lo que impide a las células continuar creciendo.

Recurrencia: cuando el cáncer vuelve a aparecer.

Resistencia a un fármaco: cuando el organismo se acostumbra a un determinado fármaco y éste deja de tener efecto.

Sistema linfático: conjunto de tejidos y órganos por donde circulan los glóbulos blancos para viajar por todo el organismo y luchar contra las infecciones. Las células cancerígenas pueden utilizar este sistema para extenderse por el cuerpo.

Terapia adyuvante: tratamiento que se suministra después de la cirugía. Esto ayuda a eliminar las células cancerígenas que todavía quedan en el organismo.

Terapia en enfermedad avanzada: tratamiento que se suministra para mejorar la supervivencia y la calidad de vida de la paciente, cuando las células cancerosas se han extendido a otros órganos.

Terapia neoadyuvante: tratamiento que se suministra antes de la cirugía para disminuir el tamaño tumoral y facilitar su extirpación.

TNM: modo de describir la presencia del cáncer en nuestro organismo. T se refiere al tumor, N a los ganglios linfáticos y M a las metástasis. La puntuación TNM ayuda al médico a describir el estadio en que se encuentra el cáncer y la mejor manera de tratarlo.

GLOSARIO

Tumor: masa celular formada por el crecimiento descontrolado de las células. Algunos tumores son una forma de cáncer, otros no.

Tumor maligno: tumor formado por células cancerígenas, que puede expandirse a otras partes del organismo.

Tumor benigno: tumor formado por células normales que no son cancerígenas.