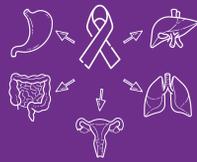


Supervivir

al cáncer de mama...

con una buena calidad de vida

ENTRE TODOS LOS CÁNCERES...



...el de mama es el más importante entre las mujeres, debido al número de nuevos casos que se detectan cada año.



1 millón
380 mil

nuevos casos
cada año en el
mundo.*



Más de
20 mil
casos
en México
durante 2012.**



Gracias a los avances médicos en detección y tratamiento, cada año también aumenta el número de mujeres supervivientes al cáncer de mama.



Supervivir al cáncer dependerá de varios factores, entre ellos, la etapa en la que se diagnostique.

Entre más temprano sea el diagnóstico, existen más posibilidades de éxito en el tratamiento y por tanto, de supervivencia.



¿QUÉ SIGUE DESPUÉS DE TERMINAR EL TRATAMIENTO?



Terminar el tratamiento para el cáncer de mama genera alivio y entusiasmo, pero también puede ser un momento de preocupación para las supervivientes y su familia.

Algunas supervivientes temen que el cáncer regrese, o hay quienes pueden sentirse perdidas sin el cuidado de su equipo de especialistas.



Una vez finalizado el tratamiento usted deberá acudir a todas sus citas de seguimiento.

La frecuencia de las citas la definirá el médico y dependerá de factores como el tipo de cáncer y los tratamientos recibidos.



La intención de estas consultas es detectar si hay signos nuevos de cáncer y/o tratar efectos secundarios.

Los efectos secundarios del tratamiento pueden:

- * Presentarse después de casi todos los tratamientos contra el cáncer.
- * Durar pocos días o semanas, aunque otros pueden ser permanentes.
- * Aparecer años después de haber terminado el tratamiento.



Si los efectos secundarios son frecuentes, hable con su médico para tratarlos y controlarlos.

DESPUÉS DEL TRATAMIENTO, EL SEGUIMIENTO PUEDE INCLUIR:



Consultas médicas

- * Normalmente se programarán cada 6 meses.
- * Cuanto más tiempo esté libre de cáncer, menos citas necesitará.
- * Después de 5 años, por lo general se hacen una vez al año.

Mastografías

- * Sólo si se ha sometido a una cirugía conservadora de seno.

Pruebas de densidad ósea

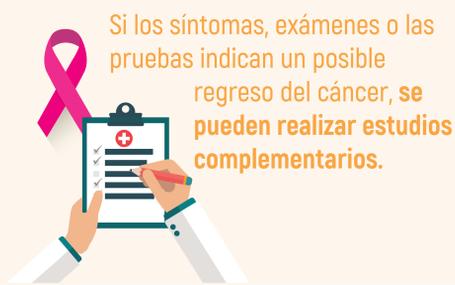
- * Si llega la menopausia como consecuencia del tratamiento.

Otras pruebas

- * Análisis de sangre y estudios por imágenes.

Exámenes pélvicos

- * Si está tomando medicamentos hormonales, ya que pueden aumentar el riesgo de cáncer de útero.



DIFICULTADES EN LA CALIDAD DE VIDA

A pesar de los problemas reportados por las supervivientes, tales como:

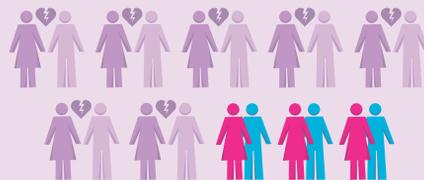
- * Falta de energía.
- * Problemas sexuales.
- * Dificultad para concentrarse.
- * Pérdida de la memoria.
- * Problemas dentales.



Se ha observado que estos problemas mejoran con el tiempo hasta llegar a un nivel de calidad de vida muy similar al de las mujeres sin diagnóstico de cáncer de mama.

Una recaída y los problemas para regresar al trabajo son los temores que se mantienen en la mayoría de las supervivientes, sin embargo, también disminuyen con el tiempo.

Así mismo, el 70% de las supervivientes tienen una separación durante el proceso del cáncer.



Sin embargo, con el apoyo adecuado es posible mejorar su calidad de vida.

La falta de información y de infraestructura para reincorporar a las supervivientes a un trabajo ocasionan dificultades en su economía.



No obstante, la mayoría logran integrarse a una vida laboral.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

Estas son algunas medidas que puede tomar para mejorar su calidad de vida:



Mantenga una excelente comunicación con su médico.



Fomente una red de personas de apoyo.



La ayuda de su familia y amigos es fundamental.



El acompañamiento de otras pacientes y supervivientes es muy importante.



Manténgase en buen estado físico.



Estimule su memoria con ejercicios mentales y lecturas.

Gozar de una buena salud, es lo más importante



tanto emocional como física, para una superviviente de cáncer de mama.

¡Concéntrese en ello!

Para tener datos confiables y conocer sus necesidades, el Instituto Nacional de Cancerología realiza el Registro de Supervivientes de Cáncer.

Para formar parte de esta comunidad visita este enlace:

www.supervivientescancer.org

Fuentes consultadas e información relacionada

* INEGI, Estadísticas a propósito del Día Mundial de la Lucha Contra el Cáncer de Mama (19 de octubre), 2016. »»Disponible en: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/mama2016_0.pdf

**Tómatalo a pecho A.C., Numeralia sobre cáncer de cérvix y mama en México* (octubre 2016). »»Disponible en: <http://www.tomateloapecho.org.mx/Pdfs/Numeralias/2016/CAMA-CACU2016.pdf>

American Cancer Society, Seguimiento después del tratamiento del cáncer de seno »»Disponible en: <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/la-vida-como-una-sobreviviente-de-cancer-de-seno/seguimiento-despues-del-tratamiento-del-cancer-de-seno.html>

Tómatalo a pecho A.C., Numeralia con datos clave sobre cáncer en el Mundo y en México (octubre 2016). »»Disponible en: <http://www.tomateloapecho.org.mx/Pdfs/Numeralias/2016/Numeralia%20MEX-MUNDO%202016.pdf>



Instituto Nacional de Salud Pública

INFOCÁNCER

MAMA EVOLUCIONA Unidad Funcional de Mama

Visítanos en www.infocancer.org.mx o llámanos: 01 800 22 62 371

Se autoriza la reproducción total o parcial sin fines de lucro, siempre y cuando se cite la fuente de referencia.