

Su guía de   
**RECURSOS &**  
**APOYO**

**Para personas con cáncer  
de mama localizado**





## Índice

[Bienvenida](#)

3

[Apoyo para usted](#)

4

[Mente y cuerpo](#)

6





# **Ayudándole a manejar el día a día**

Esta guía incluye recursos y servicios a los que usted puede recurrir cuando necesite un poco más de apoyo. Consiga ayuda para todo, desde cómo preparar comidas sanas hasta encontrar a alguien con quien hablar y que comprenda por lo que está pasando. Esperamos que esta información le resulte útil para hacer frente a sus necesidades cotidianas, de modo que pueda centrarse en lo más importante: cuidar de sí misma.





## Apoyo para usted

Estas organizaciones pueden ofrecerle diversos servicios de apoyo, como ayuda económica, asesoramiento y servicios profesionales. Pregunte a su equipo médico por los servicios más cercanos.

---

### **Breastcancer.org**

[www.breastcancer.org](http://www.breastcancer.org)

Esta organización ayuda a pacientes y cuidadores a comprender la compleja información sobre la salud y el cáncer de mama, para que puedan tomar las mejores decisiones para sus vidas.

### **Cancer Support Community**

[www.cancersupportcommunity.org](http://www.cancersupportcommunity.org)

Cancer Support Community (Comunidad de Apoyo contra el Cáncer o CSC por sus siglas en inglés) es una red mundial sin fines de lucro que cuenta con 190 centros. Estas sedes, junto con una línea telefónica de ayuda gratuita, servicios digitales y materiales educativos galardonados, proporcionan servicios de apoyo gratuitos a pacientes y familiares cada año.

### **Young Survival Coalition**

[www.youngsurvival.org](http://www.youngsurvival.org)

Young Survival Coalition (Coalición para la Sobrevivencia de personas jóvenes o YSC por sus siglas en inglés) es una organización internacional sin fines de lucro dedicada a los adultos jóvenes de 40 años o menos, diagnosticados con cáncer de mama y a sus redes de apoyo de sobrevivientes. Mediante recursos, programas, conferencias y redes de apoyo locales y en línea, la YSC se asegura de que ninguna joven adulta se enfrente sola al cáncer de mama.

### **Cleaning for a Reason**

[www.cleaningforareason.org](http://www.cleaningforareason.org)

Cleaning for a Reason (Limpiar con motivo) ofrece limpieza gratuita a pacientes de cáncer, con elegibilidad para personas de cualquier sexo, edad y tipo de cáncer.



## Apoyo para usted (continuación)

### **Cancer and Careers**

[www.cancerandcareers.org](http://www.cancerandcareers.org)

Cancer and Careers (El cáncer y tu carrera profesional) ayuda a personas con cáncer a reincorporarse al mundo laboral, después de un diagnóstico de cáncer, —ya sea en su puesto actual o mientras buscan trabajo— brindando asesoramiento, herramientas interactivas y eventos educativos gratuitos.

### **SHARE Cancer Support**

[www.sharecancersupport.org](http://www.sharecancersupport.org)

SHARE Cancer Support (Apoyo al Cáncer SHARE) es una organización nacional sin fines de lucro que apoya, educa y capacita a cualquier persona a la que se le haya diagnosticado cáncer de mama o ginecológico, y proporciona información al público en general sobre los signos y síntomas. Somos una comunidad compasiva de personas que han sobrevivido al cáncer, pacientes que viven con él y profesionales de la salud.

### **Support Connection**

[www.supportconnection.org](http://www.supportconnection.org)

Support Connection (Conexión de apoyo) es una organización sin fines de lucro que proporciona apoyo emocional, social y educativo a mujeres y a sus familiares y amigos afectados por cáncer de mama, ovarios y ginecológico.



## Mente y cuerpo

Cuando usted necesite apoyo emocional y personal, estas organizaciones pueden ayudarle. Ofrecen servicios para ayudarle a afrontar sus preocupaciones y a conocer otros enfoques de la salud.

---

### **The Breasties**

[www.thebreasties.org](http://www.thebreasties.org)

The Breasties es la primera organización integral sin fines de lucro que crea una comunidad para sobrevivientes, previvientes, personas que superan la fase 4 y cuidadores afectados por el cáncer de mama. Tenemos la misión de apoyar y mejorar las experiencias de la comunidad oncológica mediante la conexión entre pares, recursos y empoderamiento.

### **CancerCare**

[www.cancercare.org/services](http://www.cancercare.org/services)

A través de CancerCare, trabajadores sociales oncológicos profesionales proporcionan apoyo emocional, práctico y gratuito a personas con cáncer, cuidadores y seres queridos.

### **Stupid Cancer**

[www.stupidcancer.org](http://www.stupidcancer.org)

Stupid Cancer (Cáncer estúpido) ayuda a empoderar a todos los afectados por el cáncer en adolescentes y adultos jóvenes (AYA por sus siglas en inglés) acabando con el aislamiento y creando comunidad.

### **Unite for HER**

[www.uniteforher.org](http://www.uniteforher.org)

Unite for HER (Unidos por ELLA) ofrece apoyo integral y recursos para que las personas con cáncer de mama puedan controlar los efectos secundarios del tratamiento y los síntomas, promoviendo y mejorando el bienestar de por vida.





## Mente y cuerpo (continuación)

### National Cancer Institute

[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

El National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer o NCI por sus siglas en inglés), un componente de los Institutos Nacionales de Salud (NIH por sus siglas en inglés), es la principal agencia nacional de investigación sobre el cáncer. El Servicio de Información sobre el Cáncer del NCI es un programa educativo sobre el cáncer financiado con fondos federales que proporciona la información más reciente y precisa sobre el cáncer a los pacientes, sus familias, el público y los profesionales de la salud. El Servicio de Información sobre el Cáncer ofrece respuestas personalizadas a preguntas específicas sobre el cáncer. Usted puede acceder al programa llamando al 1-800-4-CANCER, o utilizando el servicio de mensajería instantánea LiveHelp. Nuestro horario de atención telefónica y de LiveHelp (chat en línea) es de 9 A.M. a 9 P.M. ET, de lunes a viernes. Nuestros servicios se ofrecen en inglés y español.

También puede contactarnos en <https://www.cancer.gov/contact>.

### Explore más recursos útiles

Todas las organizaciones enumeradas son sin fines de lucro y/o agencias gubernamentales y son independientes de Novartis Pharmaceuticals Corporation. Novartis no tiene intereses financieros en ninguna de las organizaciones enumeradas, pero puede proporcionar apoyo financiero ocasional a estas organizaciones. Todas las descripciones son propiedad intelectual de las respectivas organizaciones. Novartis no es responsable de las acciones de ninguna de estas organizaciones. Esta no es una lista exhaustiva de organizaciones.

