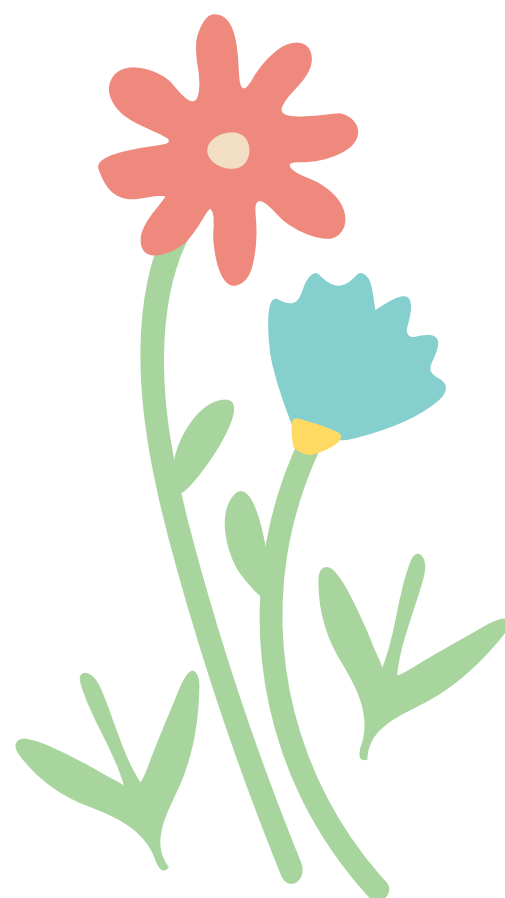
An illustration of a woman with dark hair and glasses, wearing a yellow top, reading a book. The background is a solid light red color. The text is positioned to the right of the woman's head.

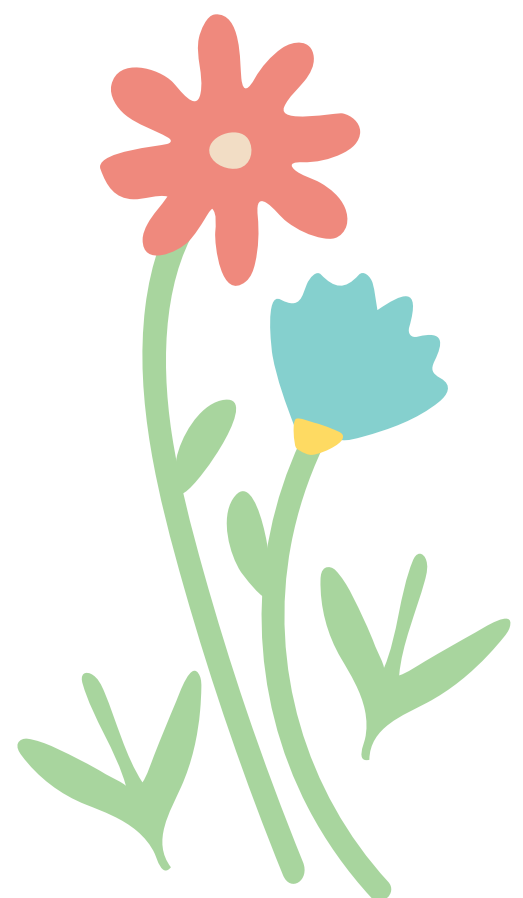
Una guía  
informativa sobre el  
**cáncer**  
de mama  
incipiente

# Índice

Capítulo 1: Aceptar su diagnóstico	6
Mantenerse informada y acompañada	7
• Consejos útiles	8
Compartir el diagnóstico con su familia y amistades	9
Capítulo 2: Datos sobre el cáncer de mama incipiente	13
Información sobre el eBC	14
• Estadificación	14
Determinar su tipo de eBC	16
En qué consiste el informe de anatomía patológica	17
Subtipos de eBC	18
Entender el riesgo de que el cáncer reaparezca	20
Capítulo 3: Encontrar el tratamiento adecuado	22
Objetivos del tratamiento del eBC	23
Su plan de tratamiento del eBC	25
• Elegir un tratamiento	27
• Buscar una segunda opinión	28
• Abordaje de los efectos secundarios	29



Capítulo 4: Consejos para una vida saludable	31
Tratamiento integral	32
• Mente	33
• Cuerpo	34
• Espíritu	35
Capítulo 5: Apoyo y recursos	36
Encontrar el apoyo y los recursos adecuados para usted	37
• Comprender y conectarse con otras personas	38
• Hablar sobre el cáncer	39
• Limpieza del hogar	39
• Preparación de comidas saludables	39
• Asistencia para el transporte y alojamiento	39
• Grupos de apoyo y asesoramiento de pares	39
• Apoyo en el lugar de trabajo	40



# La ayudamos a seguir adelante tras un diagnóstico de cáncer de mama incipiente

Un diagnóstico de cáncer de mama incipiente (eBC) es una experiencia que cambia la vida y puede hacer que su mundo se venga abajo. Es muy común sentirse abrumada, ansiosa, triste o preocupada. Para sobrellevar estos sentimientos, estar informada suele ayudar.

Muchas personas se sienten mejor cuando conocen la realidad de su enfermedad y entienden su plan de tratamiento. Esta guía se creó para ayudarle a dar los siguientes pasos de su tratamiento con confianza.

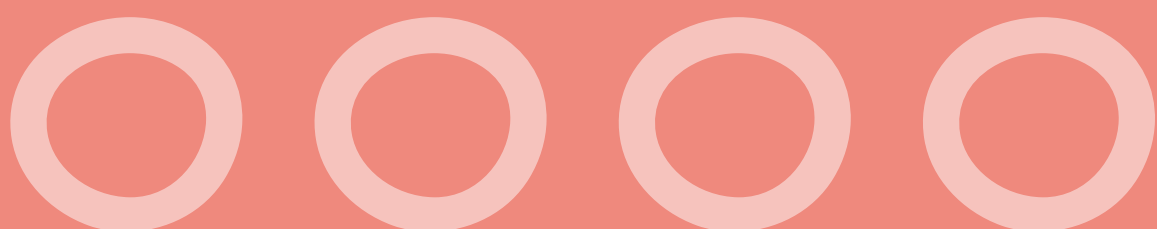
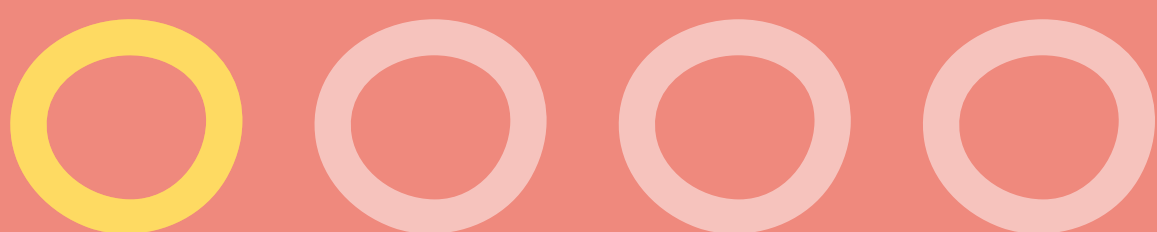
## **Adentro encontrará:**

- Información útil sobre el eBC, incluida información sobre el riesgo de que el cáncer reaparezca, incluso después de los tratamientos iniciales (recidiva)
- Opciones de tratamiento
- Qué esperar durante el proceso
- Formas de abordar el día a día

Informarse sobre su diagnóstico puede ayudarle a resolver sus dudas y reforzar su confianza. Cuanto más sepa, mejor capacitada estará para tomar decisiones informadas sobre su tratamiento.

**Recuerde: no está sola.** Ya sea que prefiera estar acompañada de su familia, amistades o comunidades de apoyo en línea, no tiene por qué emprender este camino usted sola.





1 de cada 8

mujeres en los Estados Unidos  
presentarán alguna forma de cáncer  
de mama a lo largo de su vida.

Se estima que se diagnosticaron

casi

300,000

nuevos casos de cáncer de mama

en 2023 en los Estados Unidos.



5



1

# ACEPTAR SU DIAGNÓSTICO



## ACEPTAR SU DIAGNÓSTICO

### Infórmese. Busque apoyo.

Es probable que ahora tenga que lidiar con muchos plazos de espera: para las citas, para recibir resultados de pruebas y para comenzar el tratamiento. Esto puede ser frustrante y darle miedo, pero puede aprovechar este tiempo para reunir información y ordenar sus ideas.

# NOTAS



## ACEPTAR SU DIAGNÓSTICO

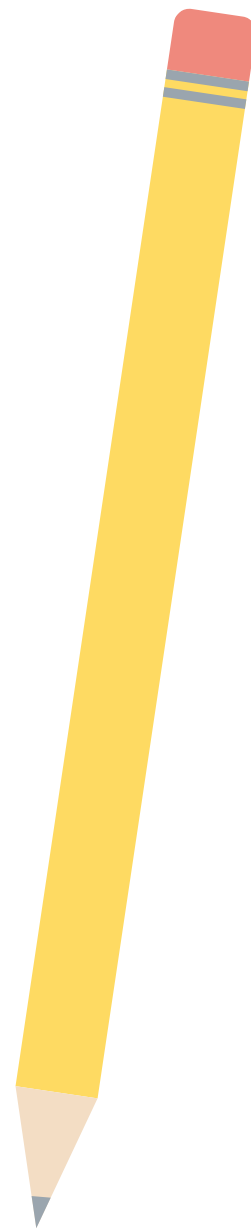
Le ofrecemos algunos consejos:

### Investigue un tema a la vez

Asegúrese de consultar sitios web confiables. Una buena regla general es buscar en sitios que terminen en .org o .gov (como [cancer.gov](https://www.cancer.gov) o [cancersupportcommunity.org](https://www.cancersupportcommunity.org)). También puede preguntar a un miembro de su equipo de atención médica dónde encontrar información confiable.

### Tome notas

Mantenga un cuaderno a mano. Puede escribir las preguntas que se le vayan ocurriendo entre consultas. Parte de la información que reciba de su médico puede ser difícil de entender en ese momento. Considere la posibilidad de acudir a sus citas con una persona amiga o familiar de confianza. Pueden apoyarla y ayudarle a tomar notas.



### Recuerde: usted no es una estadística

Muchas personas desean conocer las estadísticas más recientes del eBC. Las estadísticas representan a la población general. No tienen en cuenta su situación específica. **El camino de cada persona con eBC es único.**





## ACEPTAR SU DIAGNÓSTICO

### Compartir el diagnóstico con su familia y amistades

Decidir por dónde empezar suele ser lo más difícil a la hora de comunicar su diagnóstico a sus seres queridos. La experiencia de cada persona es diferente. Estas son algunas ideas para ayudarle a determinar cómo comenzar.

---

### Hablar de su diagnóstico con...

#### Una pareja

- **Pregúntele** si desea acompañarla a sus citas médicas
- **Entienda** que su pareja puede tener diferentes formas de sobrellevar su diagnóstico
- **Deje en claro** sus necesidades y sepa que pueden cambiar con el tiempo
- **Hable** de las necesidades de su pareja. Se trata de un momento difícil para ambos
- **Reserve tiempo** para que estén a solas, aparte de las consultas médicas
- **Prepárese** para los posibles síntomas o efectos secundarios que pueden afectar sus relaciones sexuales
- **Busque ayuda** de un consejero si siente que sería positivo para su relación



## ACEPTAR SU DIAGNÓSTICO

### Sus hijos o nietos

- **Adapte** lo que vaya a decirles en función de su edad. Use palabras simples que puedan entender
- **Tranquilice** a los niños más pequeños diciéndoles que no pueden “contagiarse” de lo que usted tiene y que no hicieron nada que provocara su enfermedad
- **Explíqueles** que desea mantener la rutina diaria lo más normal posible, pero coménteles que algunas cosas podrían cambiar
- **Avíseles** de cualquier cambio esperable en su nivel de energía o comportamiento y, si ocurren cambios imprevistos, cuénteselos también

### Su familia y amistades

- **Anote** o explique lo que considere que sería útil que supieran
- **Designa** a una persona amiga o familiar de confianza para ayudarle a comunicar las noticias y novedades a los demás
- **Tenga a alguien cercano** a su lado para que la apoye
- **Establezca límites claros** sobre lo que le resulta útil y lo que no
- **Utilice un sitio web**, como [www.CaringBridge.org](http://www.CaringBridge.org), que está diseñado para ayudar a las personas en situaciones difíciles a mantener a amigos y familiares informados y al día



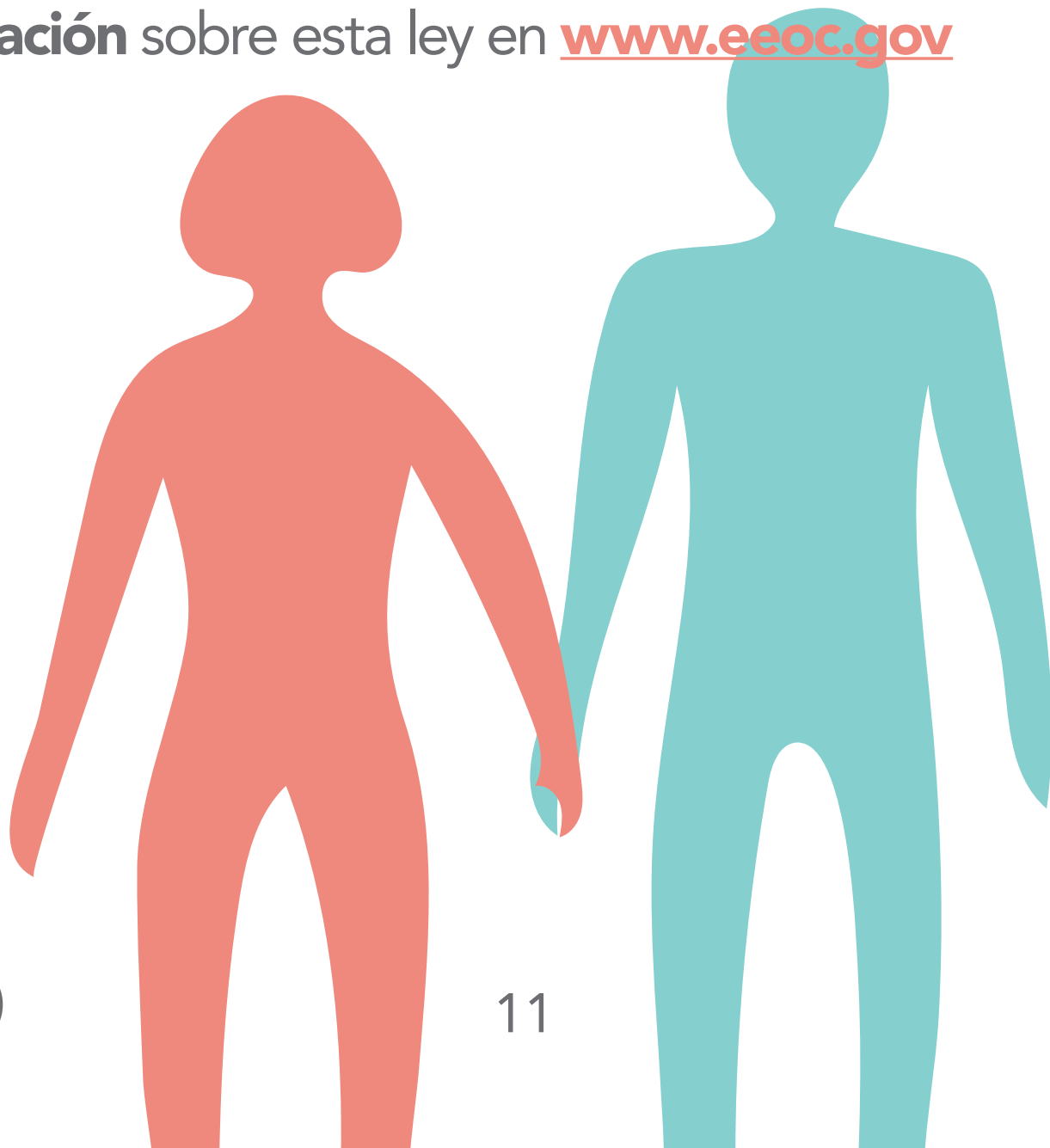
## ACEPTAR SU DIAGNÓSTICO

### Hablar de su diagnóstico con... (cont.)

#### Su empleador y colegas

Informar a su gerente o a sus colegas sobre su salud personal es una elección. Tiene el derecho legal a mantener esa información en privado. No obstante, si desea aprovechar determinadas leyes de protección de los empleados, es posible que tenga que dar a su empleador algunos datos.

- **La Ley de Licencia Familiar y Médica** permite a los trabajadores elegibles tomarse hasta 12 semanas de licencia sin goce de sueldo, con protección de su empleo, en un período de 12 meses. Para obtener este beneficio, solo tiene que manifestar que estará incapacitada para desempeñar sus funciones laborales. Puede **obtener más información** sobre esta ley en [www.dol.gov/whd/fmla](http://www.dol.gov/whd/fmla)
- **La Ley de Estadounidenses con Discapacidades** obliga a los empleadores a adaptarse a las necesidades de las personas con cáncer. Modificar el horario laboral o tomarse una licencia para recibir tratamiento o debido al tratamiento son medidas amparadas por esta ley. Puede **obtener más información** sobre esta ley en [www.eeoc.gov](http://www.eeoc.gov)



## ACEPTAR SU DIAGNÓSTICO

### Encontrar las palabras correctas

#### Niños

“El médico me dijo que tengo algo llamado ‘cáncer de mama incipiente’. Está dentro de mi cuerpo y me hace estar enferma”.

“Últimamente no me vengo sintiendo bien y el médico nos pudo decir por qué”.

#### Adultos

“Finalmente supe por qué sentía uno de los pechos inflamado. Tengo cáncer de mama incipiente. El cáncer de mama incipiente no se ha diseminado más allá de la mama o los ganglios linfáticos cercanos, por lo que la cirugía y el tratamiento después de la cirugía pueden ser opciones para mí”.

“Tengo cáncer de mama. Me lo descubrieron temprano, así que me van a operar para extirpar el tumor/cáncer. Voy a necesitar tratamiento después de la cirugía para ayudar a evitar que el cáncer regrese”.

En las páginas de 37 a 40 encontrará recursos que le ayudarán con estas conversaciones difíciles



2

# DATOS

## SOBRE EL CÁNCER DE MAMA INCIPIENTE

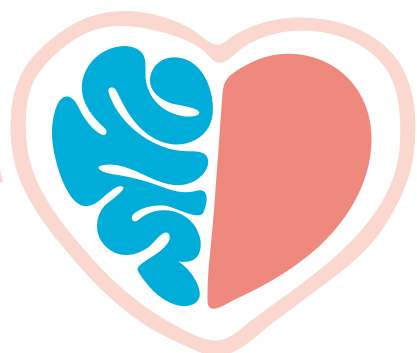


## DATOS

### SOBRE EL CÁNCER DE MAMA INCIPIENTE

## Información sobre el eBC

eBC significa que el cáncer se encuentra solo en la mama o en los ganglios linfáticos cercanos. No se ha diseminado a otras partes del cuerpo.



## Estadificación

El estadio de un cáncer describe la cantidad de cáncer que hay en el organismo. La estadificación ayuda a determinar la gravedad del cáncer y el mejor tratamiento.

Hay cinco estadios del cáncer de mama: 0, 1, 2, 3 y 4.

**El eBC puede ser de estadio 0, 1, 2 o 3.**

## Estadio 0

El cáncer se encuentra en la misma parte de la mama donde se originó; a veces se denomina cáncer de mama no invasivo.

## Estadio 1

El tumor es pequeño y puede haberse diseminado a los ganglios linfáticos en pequeñas cantidades.



# DATOS

## SOBRE EL CÁNCER DE MAMA INCIPIENTE

### Estadificación (cont.)

#### Estadio 2

El tumor es un poco más grande o se ha diseminado a más ganglios linfáticos que en el cáncer de estadio 1.

#### Estadio 3

El tumor es más grande y, por lo general, se ha diseminado a los ganglios linfáticos cerca de la mama. El cáncer de mama de estadio 3 también se denomina cáncer de mama localmente avanzado.

#### Estadio 4

El cáncer se ha diseminado del tejido de la mama a otras partes del cuerpo, como el hígado, los pulmones o los huesos. Este tipo de cáncer también se denomina cáncer de mama avanzado o metastásico.



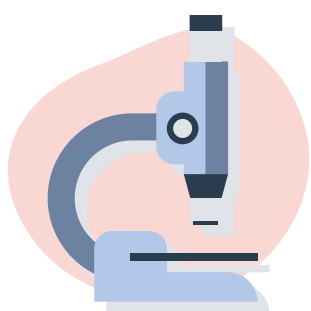
# DATOS

## SOBRE EL CÁNCER DE MAMA INCIPIENTE

### Determinar su tipo de eBC

Para determinar qué tipo de eBC tiene, pueden ser necesarios cuatro tipos de pruebas diferentes.

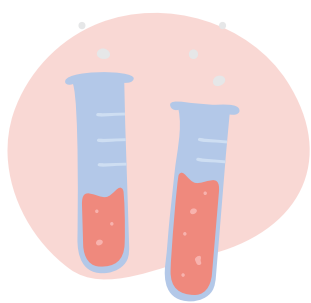
#### 1 Biopsia



Primero su médico tomará una muestra de tejido o células cancerosas. La muestra se envía a un médico denominado anatomopatólogo, que analiza muestras de tejido para ayudar a detectar enfermedades.

Podría ser necesaria una **segunda biopsia** para confirmar el diagnóstico, la cual se denomina biopsia de confirmación y se toma de una muestra adicional de tejido.

#### 2 Análisis de sangre



Hay tres tipos de análisis de sangre: **hemograma completo (CBC)**, **bioquímica sérica** y **prueba de marcadores tumorales en la sangre**.

#### 3 Pruebas de diagnóstico por imagen



Las pruebas de diagnóstico por imagen se utilizan para encontrar adónde se ha diseminado el cáncer: algunos ejemplos de pruebas de diagnóstico por imagen son la **gammagrafía ósea**, la **tomografía por emisión de positrones (PET)**, **tomografía computarizada (TC)** o **tomografía axial computarizada (TAC)** y la **resonancia magnética (MRI)**.

#### 4 Pruebas genómicas



**Las pruebas genómicas** examinan el ADN de un cáncer para ayudar a personalizar el tratamiento. Un tratamiento personalizado se denomina **medicina personalizada** o **medicina de precisión**. Los tratamientos utilizados se conocen como tratamientos dirigidos. Los resultados de estas pruebas ayudarán a su médico a saber si un tratamiento dirigido es una opción para su tipo de cáncer.

Para obtener más información sobre su tipo de eBC, visite [www.breastcancer.org](http://www.breastcancer.org)





## DATOS

### SOBRE EL CÁNCER DE MAMA INCIPIENTE

## EN QUÉ CONSISTE EL INFORME DE ANATOMÍA PATOLÓGICA



### Subtipo

(por ejemplo, HR+, HER2-)



### Ubicación en el cuerpo



### Ritmo de crecimiento



### Curso de tratamiento

Su médico utiliza los resultados de sus pruebas para determinar cuál es el mejor tratamiento para su cáncer en concreto.

Su informe de anatomía patológica es el resultado de una serie de pruebas que deberían indicar a usted y a su médico:

- Qué tipo de cáncer tiene
- Si el cáncer es de crecimiento rápido o lento
- Dónde se encuentra el cáncer

Si desea obtener ayuda para entender el informe de anatomía patológica, visite

[www.breastcancer.org/pathology-report](http://www.breastcancer.org/pathology-report)

y descargue la guía "Understanding Your Pathology Report" ("En qué consiste el informe de anatomía patológica") o consulte a su médico.



## Subtipos de eBC

El subtipo determina cómo el cáncer puede responder a diferentes tratamientos. Conocer el subtipo les ayuda a usted y a su médico a determinar las opciones de tratamiento para usted.

Un subtipo es también una manera de clasificar el cáncer en función de qué impulsa su crecimiento. Los subtipos de cáncer de mama se componen de dos aspectos:

### 1 Estado de los receptores hormonales (HR):

El cáncer crece con la ayuda de hormonas como el estrógeno. Un signo más (+) después de HR significa que el cáncer tiene receptores hormonales (estrógeno y progesterona). Un signo menos (–) significa que el cáncer no tiene receptores hormonales.

El eBC HR+ suele tratarse con terapia hormonal. La terapia hormonal impide que el estrógeno contribuya al crecimiento de las células cancerosas.

### 2 Estado del receptor 2 del factor de crecimiento epidérmico humano (HER2):

El HER2 es una proteína que se encuentra en las células sanas y normales. Sin embargo, en algunos casos hay demasiada cantidad de la proteína HER2, lo que provoca la aceleración del crecimiento del cáncer. Este tipo de cáncer de mama se denomina HER2+. Un signo menos (–) después de HER2 significa que las células cancerosas tienen una pequeña cantidad de HER2 o ninguna en absoluto.



# DATOS

## SOBRE EL CÁNCER DE MAMA INCIPIENTE

### CUATRO SUBTIPOS DE CÁNCER DE MAMA

#### 1 HR+, HER2–

Las células cancerosas HR+, HER2– tienen receptores hormonales, pero producen pequeñas cantidades de proteína HER2 o ninguna en absoluto.

#### 2 HR+, HER2+

Las células cancerosas HR+, HER2+ tienen receptores hormonales y producen grandes cantidades de proteína HER2. Este tipo de cáncer de mama también se denomina triple positivo, porque los resultados han dado positivo para receptores de estrógeno, receptores de progesterona y niveles elevados de proteína HER2.

#### 3 HR–, HER2+

Las células cancerosas HR–, HER2+ no tienen receptores hormonales, pero producen grandes cantidades de proteína HER2.

#### 4 Triple negativo (HR–, HER2–)

Las células cancerosas triple negativas no tienen receptores hormonales de estrógeno y progesterona ni producen proteína HER2. Este tipo de cáncer crece sin la ayuda del estrógeno y la progesterona o la proteína HER2, pero aún se desconoce qué impulsa su crecimiento.

**El cáncer de mama HR+, HER2– es el subtipo más frecuente de cáncer de mama.**

Aproximadamente 7 de cada 10 cánceres de mama son HR+, HER2–.



## DATOS

### SOBRE EL CÁNCER DE MAMA INCIPIENTE

## Entender el riesgo de que el cáncer reaparezca

Incluso después de la cirugía y el tratamiento, existe la posibilidad de que el eBC reaparezca en el futuro. Cuando el cáncer reaparece después del tratamiento inicial, **se denomina recidiva**.

En el cáncer de mama HR+, **el riesgo de recidiva es mayor durante los 5 años posteriores al diagnóstico, pero puede reaparecer en un plazo de 20 años después del diagnóstico o más tarde.**

Después de 5 años de terapia hormonal...

**1 de cada 3**  
personas en estadio 2

Y

**1 de cada 2**  
personas en estadio 3

tendrán una **recidiva** y el **cáncer se diseminará a otras partes del cuerpo** en un plazo de 20 años.



## CONOZCA SU RIESGO

Cada persona con eBC tiene un riesgo de recidiva diferente. Su riesgo depende de diversos factores, entre ellos:

- La edad al momento del diagnóstico
- El tamaño del tumor
- El número de ganglios linfáticos afectados por el cáncer
- Las mutaciones o la actividad anormal de sus genes que pueden hacer que el cáncer crezca

Su médico puede ayudarle a entender mejor su riesgo personal de recidiva. Conocer sus factores de riesgo y asumir un rol activo en su plan de tratamiento pueden ayudarle a sentir confianza de estar haciendo todo lo posible para reducir la posibilidad de que el cáncer de mama reaparezca.

---

## Preguntas que tal vez desee hacerle a su médico sobre su riesgo de recidiva:

- ¿Mi tipo de cáncer de mama tiene riesgo de recidiva?
- ¿Existe alguna prueba que pueda predecir la posibilidad de que el cáncer reaparezca?
- ¿Qué opciones de tratamiento pueden ayudar a hacer frente a mi nivel de riesgo?
- ¿Puedo hacer algo más para evitar que el cáncer reaparezca?

3

# ENCONTRAR EL TRATAMIENTO ADECUADO



## ENCONTRAR EL TRATAMIENTO ADECUADO

### Objetivos del tratamiento del eBC

Las opciones de tratamiento dependen de diferentes factores, como el subtipo y el estadio del cáncer.

EN EL CASO DEL eBC, HAY MÚLTIPLES OBJETIVOS DE TRATAMIENTO. ENTRE LOS OBJETIVOS IMPORTANTES FIGURAN:

- 1 Extirpar o destruir las células cancerosas
- 2 Reducir la posibilidad de que el cáncer reaparezca después del tratamiento
- 3 Mantener la calidad de vida durante el tratamiento

Su médico considerará estos objetivos al crear un plan de tratamiento para usted.



# ENCONTRAR EL TRATAMIENTO ADECUADO

## PREGUNTAS PARA SU MÉDICO SOBRE LOS OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO



¿Cómo puedo saber si un tratamiento puede ayudarme?



¿Debería tener en cuenta la posibilidad de efectos secundarios o solo centrarme en encontrar el mejor tratamiento para mí?



¿Necesitaré tratamiento antes de la cirugía?



¿Qué tipos de tratamiento necesitaré después de la cirugía y en qué consiste cada uno?



¿Qué sucede si el cáncer reaparece?  
¿Necesitaré tratamiento adicional?



¿Se salvarán mis pechos?





## Su plan de tratamiento del eBC

Su plan de tratamiento del eBC se adaptará a sus necesidades individuales. Por lo general, una vez diagnosticado, se necesitan varios pasos para tratar el eBC HR+, HER2-.

1

### Opciones de tratamiento antes de la cirugía o prequirúrgicas

Se pueden utilizar tratamientos antes de la cirugía para reducir el tamaño de los tumores de las mamas o los ganglios linfáticos y facilitar así su extirpación.

#### QUIMIOTERAPIA Y RADIACIÓN:

**La quimioterapia** reduce el tamaño de los tumores grandes, lo que permite a algunas personas someterse a una tumorectomía mamaria (extirpación del tumor y el tejido circundante), en lugar de a una mastectomía (extirpación de la mama y el tejido mamario). También puede reducir el tamaño de los tumores de los ganglios linfáticos, de modo que sean más fáciles de extirpar.

**La radiación** destruye las células cancerosas en las mamas y a su alrededor o en los ganglios linfáticos cercanos mediante radiación de alta energía.

#### TERAPIA HORMONAL:

**Las terapias hormonales** reducen el tamaño de los tumores para que algunas personas puedan someterse a una tumorectomía mamaria (y radiación), en lugar de a una mastectomía.

La terapia hormonal se dirige a las hormonas, como el estrógeno, que pueden unirse a las células cancerosas en el cáncer de mama HR+. Puede ayudar a evitar que las células cancerosas crezcan y reduce el riesgo de que el cáncer reaparezca.



### 2

## Cirugía

La cirugía permite extirpar la mayor parte posible del tumor de la mama.

Si bien algunos cirujanos pueden extirpar la mayor parte del cáncer, podrían quedar células cancerosas en lugares de difícil acceso. Por eso, puede ser necesario un tratamiento adicional después de la cirugía.

### 3

## Opciones de tratamiento después de la cirugía o posquirúrgicas

Los tratamientos después de la cirugía se utilizan para destruir el mayor número posible de células cancerosas restantes o impedir que crezcan, con el fin de reducir la posibilidad de que el cáncer reaparezca.

### QUIMIOTERAPIA Y RADIACIÓN:

**La quimioterapia** reduce el tamaño de los tumores grandes, lo que permite a algunas personas someterse a una tumorectomía mamaria (extirpación del tumor y el tejido circundante), en lugar de a una mastectomía (extirpación de la mama y el tejido mamario). Puede administrarse después de la cirugía para reducir el riesgo de que el cáncer reaparezca.

**La radiación** destruye las células cancerosas en las mamas y a su alrededor o en los ganglios linfáticos cercanos mediante radiación de alta energía. Puede administrarse después de la quimioterapia.

### TERAPIA HORMONAL Y TRATAMIENTOS DIRIGIDOS:

Un tipo frecuente de terapia hormonal son los inhibidores de la aromatasa. Los inhibidores de la aromatasa reducen la cantidad de estrógeno que puede unirse a las células cancerosas, lo que puede impedir su crecimiento. Los inhibidores de la aromatasa se toman durante al menos 5 años y, en muchos casos, por hasta 10 años.

**Los inhibidores o antagonistas de CDK4/6** se utilizan junto con la terapia hormonal para reducir aún más el riesgo de que el cáncer reaparezca al interrumpir el proceso que ayuda a las células cancerosas a dividirse y multiplicarse.



### Elegir un tratamiento

No tenga miedo de hacer preguntas a su médico cuando analicen las opciones de tratamiento. Mejor aún, anote todas las preguntas que tenga y llévelas a la cita. Cuanto más preparada esté, más productiva será la conversación con su médico.



### Qué preguntar al considerar las opciones de tratamiento

- ¿Cuáles son las opciones de tratamiento para mi tipo de cáncer de mama?
- ¿Cuáles son los beneficios y los efectos secundarios de cada una?

Si su médico recomendó un tratamiento o varios:

- ¿Por qué recomienda este tipo de tratamiento?
- En los estudios clínicos, ¿las personas que recibieron este tratamiento vivieron más tiempo sin que reapareciera el cáncer que las que no lo recibieron?
- ¿Funciona solo o junto con otros tratamientos?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios? ¿Hay alguna manera de prevenirlos o abordarlos?
- ¿En qué medida afectará este tratamiento mi vida diaria?
- ¿Puedo seguir trabajando durante el tratamiento?
- ¿Este tratamiento interferirá con los otros medicamentos que tomo no relacionados con el cáncer?
- ¿Cómo lo tomo, con qué frecuencia y durante cuánto tiempo? ¿Puedo tomarlo en casa? ¿Y si viajo?
- ¿Cómo sabrá si este tratamiento me está funcionando?
- ¿Mi seguro cubre este tratamiento?



## ENCONTRAR EL TRATAMIENTO ADECUADO

### Buscar una segunda opinión

Aunque quizás sienta la urgencia de iniciar el tratamiento de inmediato, por lo general hay tiempo de buscar una segunda opinión de otro médico. Una segunda opinión puede darle tranquilidad al confirmar el diagnóstico original, u otro oncólogo puede recomendar opciones de tratamiento que tal vez no haya considerado. Puede buscar una segunda opinión en cualquier momento del proceso de planificación del tratamiento, incluso si ya ha empezado el tratamiento.

Debe consultar a su compañía de seguro antes de programar una cita con otro oncólogo. Es importante conocer los costos asociados a su atención.

### Avances en los tratamientos

Gracias a los avances científicos, se han descubierto tratamientos para el cáncer más eficaces. Podría haber opciones de tratamiento para usted que no haya oído mencionar antes. Pregunte a su médico si existen nuevas opciones de tratamiento que puedan ser adecuadas para usted.

Es importante tomar una decisión informada sobre su plan de tratamiento. Consulte a su médico. **No dude en buscar una segunda opinión o analizar nuevas opciones de tratamiento.**



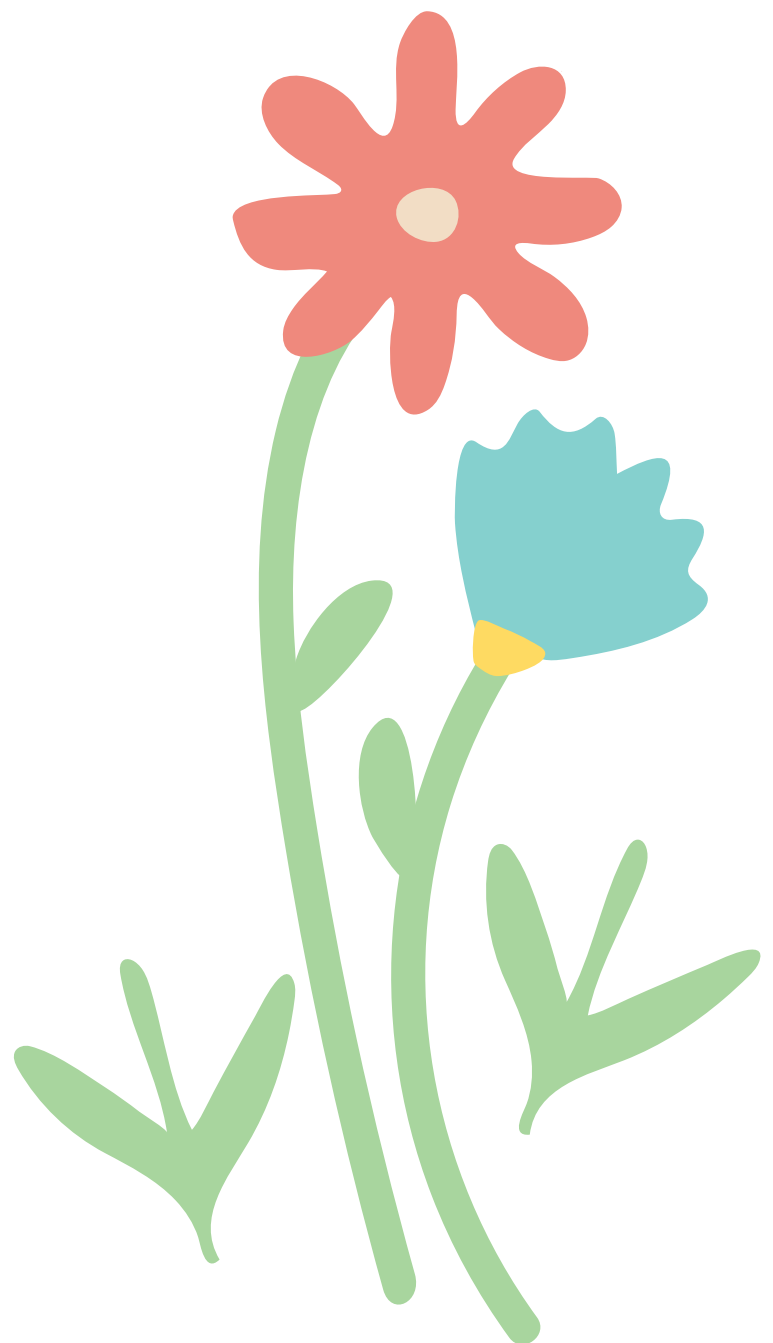
### Abordaje de los efectos secundarios

Uno de sus objetivos de tratamiento puede ser tener la mejor calidad de vida posible. Si los efectos secundarios se interponen en ese objetivo, hable con su médico.

Es normal tener algunos efectos secundarios de los tratamientos del cáncer. La buena noticia es que hay distintas cosas que se pueden hacer para abordarlos. Algunas personas optan por cuidados sintomáticos o complementarios, como la meditación y el yoga, para ayudar sobrellevar los efectos secundarios.

### Antes de elegir un tratamiento

- 1 Hable con su médico sobre los posibles efectos secundarios
- 2 Pregunte si alguno de los efectos secundarios puede prevenirse o abordarse y cómo
- 3 Consulte qué tipo de cuestiones debe informar a su médico
- 4 Considere cómo los posibles efectos secundarios afectarían su estilo de vida



## ENCONTRAR EL TRATAMIENTO ADECUADO

### QUÉ HACER SI TIENE EFECTOS SECUNDARIOS DURANTE EL TRATAMIENTO

Llame al consultorio de su médico ante el menor signo de un efecto secundario. No tiene que esperar hasta su próxima cita

Si le sugieren un medicamento para tratar el efecto secundario, pregunte si ese medicamento tiene a su vez otros efectos secundarios

Pregunte si hay algún método de tratamiento sintomático o complementario que pueda probar para abordar los efectos secundarios

**Algunos efectos secundarios pueden no ser fáciles de sobrellevar. Si tiene problemas para abordar determinados efectos secundarios, su médico puede ajustar su tratamiento o su plan de tratamiento.**

Algunos medicamentos complementarios pueden ayudar a controlar o prevenir efectos secundarios, como dolor, náuseas o fatiga. También pueden ayudar con la depresión causada por su enfermedad o tratamiento. Hable con su médico sobre cómo se siente física y emocionalmente. Usted y su médico pueden trabajar juntos para abordar o prevenir los efectos secundarios.

**Asegúrese de compartir con su equipo de atención** una lista de todos los medicamentos, vitaminas o suplementos herbarios que toma actualmente. Es importante asegurarse de que todos los medicamentos que toma actúen juntos de manera segura.



4

# CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

DURANTE EL TRATAMIENTO



# CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE DURANTE EL TRATAMIENTO

## Tratamiento integral

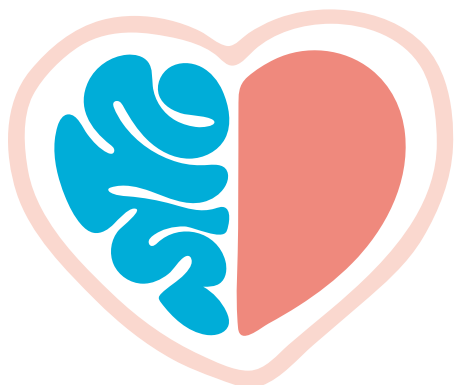
El cáncer puede hacer aflorar muchas emociones con las que no está acostumbrada a lidiar. Participar de forma activa en su tratamiento, centrarse en lo que puede controlar y entender lo que la hace sentir mejor pueden ayudar. Es importante cuidar la mente, el cuerpo y el espíritu durante el tratamiento.

**Para que la pongan en contacto con otra sobreviviente del cáncer de mama incipiente, llame a la línea de ayuda del cáncer de mama, SHARE, al 1-844-275-7427 o ingrese a [www.sharecancersupport.org](http://www.sharecancersupport.org)**

**Consulte la página 38 para acceder a más recursos.**

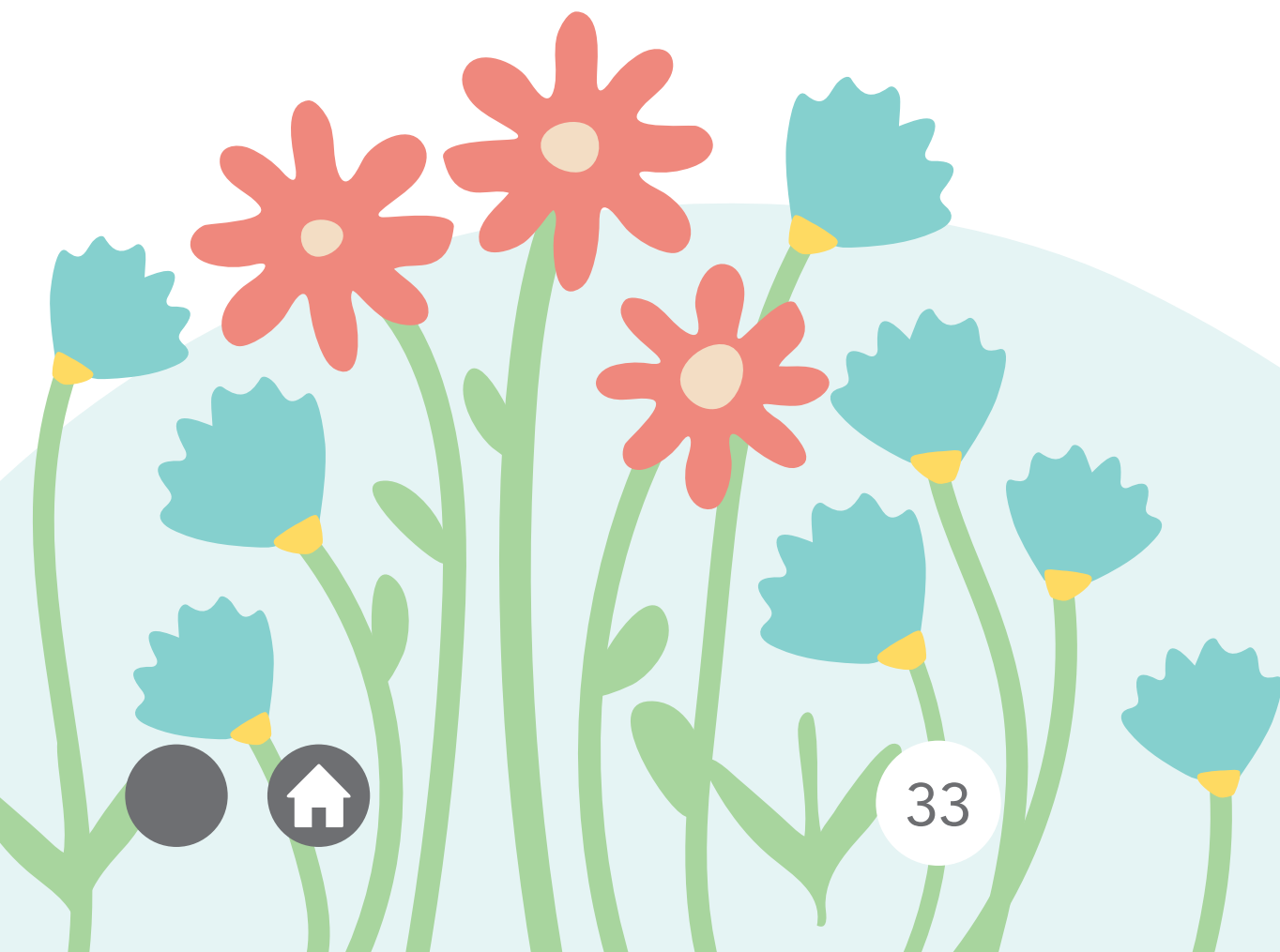






# Mente

- **Conectarse con otras personas** que están pasando o ya hayan pasado por un tratamiento del eBC puede ayudarle a sentirse menos sola y más comprendida. Tal vez le resulte útil saber cómo abordan otras personas las dificultades del día a día
- **Considere la posibilidad de sumarse a un grupo de apoyo local o en línea.** Hablar con otras sobrevivientes del cáncer de mama puede ayudarle a confiar en su capacidad de afrontar el día a día mientras vive con cáncer
- **Hablar con un consejero o terapeuta** puede ayudarle a analizar sus sentimientos y pensamientos en un entorno libre de prejuicios y a desarrollar estrategias de afrontamiento. Tal vez desee elegir a alguien con experiencia en asesorar a personas con eBC. Quizás tenga que probar varios terapeutas antes de encontrar a la persona con la que se sienta cómoda

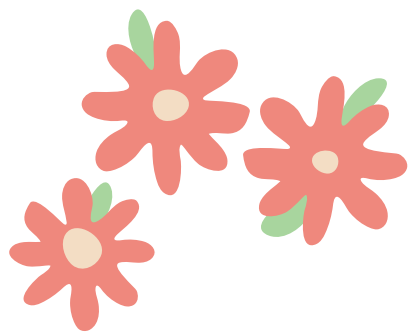




## Cuerpo

- **El ejercicio puede ayudar a aliviar los efectos secundarios.** Moverse, como caminar, nadar, hacer yoga, bailar y hacer entrenamiento aeróbico y de fuerza, puede ayudarle a sentirse mejor mental y físicamente, e incluso a dormir mejor. Pregunte a su equipo de atención médica si pueden ayudarle a crear una rutina de ejercicios adecuada para usted
- **Una dieta nutritiva también puede ayudarle a abordar los efectos secundarios y mejorar cómo se siente.** Pregunte a su equipo de atención médica si pueden ayudarle a crear planes de comidas saludables. También puede pedirles que la deriven a un especialista en nutrición
- **Mientras que, para algunas mujeres, mantener relaciones sexuales sigue siendo una experiencia positiva, para otras puede resultar difícil.** El eBC puede tener efectos negativos en su imagen corporal y alterar su vida sexual. Es importante que se comunique de forma abierta y honesta con su pareja. Hablen sobre lo que les resulta cómodo y qué no. Su equipo de atención médica podría ayudarle a encontrar soluciones o derivarla a un consejero especializado en este ámbito. Sea cual sea su situación, mantener algún tipo de intimidad puede mejorar su salud emocional y su calidad de vida

**Consulte siempre a su médico antes de comenzar una nueva dieta o rutina de ejercicios.**



# Espíritu

- **Ya sea que encuentre apoyo espiritual en su religión, su comunidad o en una pasión, como el arte o los voluntariados,** la conexión con algo más grande puede ayudar a aliviar la ansiedad y darle una sensación de paz interior
- **Hablar con un consejero espiritual** puede ayudarla a procesar las emociones que está sintiendo
- **Comuníquese** con organizaciones religiosas locales, centros de bienestar holístico, hospitales o centros de tratamiento para encontrar el apoyo que necesita



5

# APOYO Y RECURSOS



### Encontrar el apoyo y los recursos adecuados para usted

Su experiencia con el cáncer es única. Cómo se siente, cómo lo sobrelleva y el tipo de apoyo que necesita son cuestiones particulares. Obtener el apoyo y los recursos adecuados puede ayudarle a que vivir con eBC y afrontar el tratamiento sea menos abrumador.

En esta página y la siguiente encontrará grupos y recursos de apoyo que la ayudarán en diferentes aspectos de la vida con eBC. Esta lista incluye asistencia financiera, asistencia con el transporte, grupos de apoyo y mucho más.

También puede consultar a su equipo de atención médica por los servicios de apoyo locales cerca de su domicilio.



## Comprender su diagnóstico y conectarse con otras personas

**American Cancer Society, Inc.**

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

**Young Survival Coalition**

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

**Unite for HER**

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

**Breastcancer.org**

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

**CancerCare**

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

**Cancer Support Community**

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

**LIVE Today Foundation**

[www.live-today.org](http://www.live-today.org)

**Living Beyond Breast Cancer**

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

**LBBC: Información sobre el eBC HR+**

[www.lbbc.org/about-breast-cancer/types-breast-cancer/hormone-receptor-positive](http://www.lbbc.org/about-breast-cancer/types-breast-cancer/hormone-receptor-positive)

**National Cancer Institute**

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

**Sharsheret**

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

**Sisters Network Inc.**

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

**Susan G. Komen**

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

**ALAS-WINGS**

[www.alas-wings.org](http://www.alas-wings.org)

**Latina Sisters Support**

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

**Touch: The Black Breast Cancer Alliance**

<https://touchbbca.org>



## Hablar sobre el cáncer

### **Cómo informar a los demás sobre su cáncer**

<https://www.cancer.org/es/cancer/diagnostico-y-etapa-del-cancer/como-decir-a-los-demas-que-usted-tiene-cancer.html>

### **Hablar con niños y adolescentes**

[www.cancersupportcommunity.org/talking-kids-teens-about-cancer](http://www.cancersupportcommunity.org/talking-kids-teens-about-cancer)

## Limpieza del hogar

### **Cleaning for a Reason**

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

## Preparación de comidas saludables

### **Cook for Your Life**

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

## Asistencia para el transporte y alojamiento

### **Air Care Alliance**

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

### **Joe's House**

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

## Grupos de apoyo y asesoramiento de pares

### **Cancer Support Community**

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

### **Support Connection**

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

### **SHARE Cancer Support**

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



## Apoyo en el lugar de trabajo

### **Cancer and Careers**

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

### **Cancer Legal Resource Center**

[www.thedrlc.org/cancer](http://www.thedrlc.org/cancer)

Todas las organizaciones que figuran en la lista son organizaciones sin fines de lucro u organismos gubernamentales, y son independientes de Novartis Pharmaceuticals Corporation. Novartis no tiene intereses financieros en ninguna de las organizaciones mencionadas, pero quizás les proporcione asistencia financiera ocasional. Esta no es una lista exhaustiva de recursos.







**Novartis Pharmaceuticals Corporation**  
East Hanover, New Jersey 07936-1080

© 2024 Novartis

9/24

FA-11251121