

Su guía de
**RECURSOS &
APOYO**

**Para personas con cáncer de mama
metastásico**





Índice

Bienvenida **3**

Apoyo para usted **4**

Mente y cuerpo **6**

Recursos adicionales **8**





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

Hablar con otras personas que tienen experiencia en superar los retos a los que se enfrenta puede ayudarle a aliviar sus preocupaciones y responder a sus preguntas. Estas organizaciones proporcionan asesoramiento personalizado y un sistema de apoyo cuando usted lo necesita.

Living Beyond Breast Cancer

www.lbbc.org/mets

Living Beyond Breast Cancer (Vivir más allá del cáncer de mama) conecta a las personas con información fiable sobre el cáncer de mama y con una comunidad de apoyo.

Metastatic Breast Cancer Alliance

www.mbcalliance.org

Metastatic Breast Cancer Alliance (Alianza contra el Cáncer de Mama Metastásico) se dedica a las preocupaciones únicas de mujeres y hombres que padecen cáncer de mama metastásico.

METAvisor

www.metavivor.org

METAvisor se dedica a la lucha específica de mujeres y hombres que viven con cáncer de mama metastásico en etapa 4.

SHARE Cancer Support

www.sharecancersupport.org

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 con compasión, de personas que han sobrevivido al cáncer, pacientes que viven con él y profesionales de la salud.



Apoyo para usted (continuación)

Support Connection

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.

Cook for Your Life

www.cookforyourlife.org

Cook for Your Life (Cocinar para su vida) enseña técnicas de cocina saludable a las personas con cáncer. Pueden ayudarle a seguir las pautas de nutrición con recetas prácticas y fáciles diseñadas específicamente para las distintas fases del tratamiento, así como para una supervivencia saludable.



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.

CancerCare

www.cancercares.org/services

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

Cancer Support Community

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.

Unite for HER

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

El National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer o NCI por sus siglas en inglés), un componente de los Institutos Nacionales de Salud (NIH), 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>.



Recursos adicionales

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

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.

Cleaning for a Reason

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.

Cancer and Careers

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.

[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.

