

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

Índice

Capítulo 1: Aceptar su diagnóstico	6
Mantenerse informada y acompañada	7
• Consejos útiles	8
Compartir el diagnóstico con su familia y amistades	9
Hablar de su diagnóstico con...	10
• Una pareja y sus hijos o nietos	
• Su familia y amistades y su empleador y colegas	11
Encontrar las palabras correctas	12
• Niños	
• Adultos	13
Capítulo 2: Datos sobre el cáncer de mama metastásico	14
Información sobre el mBC	15
• Recidivas y tratamiento	16
Determinar su tipo de mBC	17
En qué consisten los resultados de las pruebas	18
Los diferentes subtipos de mBC	19
Cuatro subtipos de cáncer de mama	20
Capítulo 3: Encontrar el tratamiento adecuado	21
Tratamientos para el mBC	22
• Terapias sistémicas	
• Tratamientos locales	23
Elegir un tratamiento	24
• Qué preguntar al considerar las opciones de tratamiento	

Buscar una segunda opinión	25
• Avances en los tratamientos	
Abordaje de los efectos secundarios	26
• Antes de elegir un tratamiento	
• Qué hacer si tiene efectos secundarios durante el tratamiento	27
Capítulo 4: Consejos para una vida saludable con mBC	28
Tratamiento integral	29
• Mente	30
• Cuerpo	31
• Espíritu	32
Capítulo 5: Apoyo y recursos	33
Encontrar el apoyo y los recursos adecuados para usted	34
• Comprender y conectarse con otras personas	35
• Apoyo y asesoramiento de pares	36
• Limpieza del hogar	
• Preparación de comidas saludables	
• Asistencia para el transporte y alojamiento	37
• Apoyo en el lugar de trabajo	
• Cuidados paliativos	



Mantener la esperanza con un diagnóstico de cáncer de mama metastásico

Descubrir que tiene cáncer de mama metastásico (mBC) puede ser devastador. Es probable que se sienta abrumada en este momento. Tal vez tenga preguntas, pero no sepa dónde encontrar las respuestas. Esta guía está concebida para responder a algunas de las preguntas más frecuentes sobre el mBC.

Adentro encontrará:

- Información útil acerca del mBC
- Opciones de tratamiento
- Qué esperar durante el proceso
- Formas de abordar el día a día

Mientras acepta su diagnóstico, es normal llorar. Respire hondo y déjese acompañar por familiares y amistades.

Aunque aún no existe una cura, las personas con mBC viven por más tiempo y con mayor plenitud que antes.

Ya sea que le hayan diagnosticado cáncer de mama incipiente antes o si este es su primer diagnóstico, recuerde que no está sola.

Más de

168,000

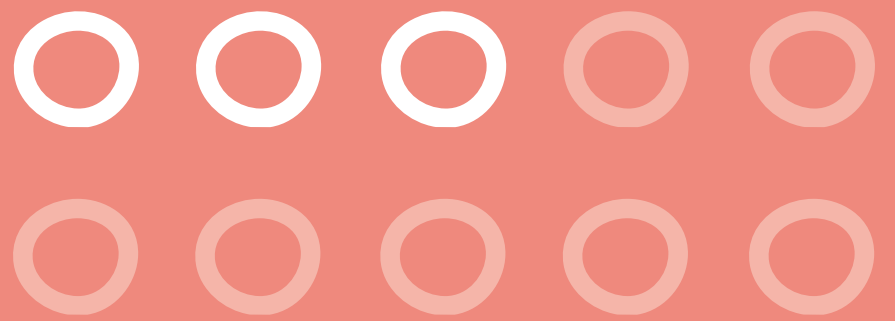
personas en los
Estados Unidos

viven con mBC

No está sola. Aproximadamente

3 de
cada 10

personas con cáncer de
mama incipiente tarde
o temprano presentarán
cáncer metastásico



**Hasta el 6% de
las personas**

diagnosticadas de cáncer de
mama por primera vez reciben
un diagnóstico de cáncer en
estadio 4, **lo que se conoce
como mBC de novo.**

1

ACEPTAR SU DIAGNÓSTICO



ACEPTAR SU DIAGNÓSTICO

Infórmese. Busque apoyo.

En las primeras semanas después del diagnóstico, muchas personas se sienten sobrepasadas de información. También pueden experimentar emociones muy diversas.

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

ACEPTAR SU DIAGNÓSTICO

Le ofrecemos algunos consejos:

Investigue un tema a la vez

Una buena forma de abordar sus búsquedas en Internet es centrarse en un tema a la vez. Asegúrese de consultar sitios web confiables. Una buena regla general es buscar en sitios que terminen en .org y .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. Considere la posibilidad de acudir a sus citas con una persona amiga o familiar de confianza que la apoye y le ayude a tomar notas.



Recuerde: usted no es una estadística

Muchas personas desean conocer las estadísticas más recientes del mBC. Las estadísticas representan a la población general. No tienen en cuenta su situación específica. El camino de cada persona con mBC 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 contarles a sus seres queridos que está enferma. Ninguna conversación es igual a otra. Estas son algunas ideas para ayudarle a determinar cómo comenzar.



ACEPTAR SU DIAGNÓSTICO

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
- **Pregúntele** a su pareja qué necesita. 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



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 probable en su nivel de energía o comportamiento

ACEPTAR SU DIAGNÓSTICO

Hablar de su diagnóstico con... (continuación)

Su familia y amistades

- **Anote** lo que considere que sería útil que supieran
- **Designe** a una persona amiga o familiar de confianza para ayudarlo a comunicar las noticias a los demás
- **Tenga a alguien cercano** a su lado para que la apoye
- **Utilice un sitio web**, como [CaringBridge.org](https://www.caringbridge.org), que está diseñado para ayudar a las personas en situaciones difíciles a mantener a amigos y familiares informados y al día



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 [dol.gov/whd/fmla](https://www.dol.gov/whd/fmla)

ACEPTAR SU DIAGNÓSTICO

Encontrar las palabras correctas

Niños

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

“Tengo algo llamado cáncer dentro de mi cuerpo y me hace estar enferma”.

“¿Recuerdas cuando tuve cáncer de mama? Ahora se ha diseminado a otra parte de mi cuerpo”.



ACEPTAR SU DIAGNÓSTICO

Encontrar las palabras correctas (continuación)

Adultos

“Mi cáncer de mama regresó. Es metastásico, lo que significa que se ha diseminado a otras partes del cuerpo. Esta vez seguiré un tratamiento diferente. Voy a necesitar ayuda extra durante este tiempo para gestionar las citas y los cuidados”.

“Mi cáncer de mama regresó y se ha desplazado a otro órgano. Esta vez es de estadio 4. Lo llaman ‘metastásico’”.

“No existe cura para el cáncer de mama metastásico. Los médicos van a ayudarme para que el cáncer no crezca tan rápido y para que se disemine lo menos posible”.

“No hubo nada malo con mi tratamiento anterior. El cáncer regresó porque siempre existe esa posibilidad”.

En las páginas de 33 a 37
encontrará recursos que
le ayudarán con estas
conversaciones difíciles

2

DATOS

SOBRE EL CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO



DATOS

SOBRE EL CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO

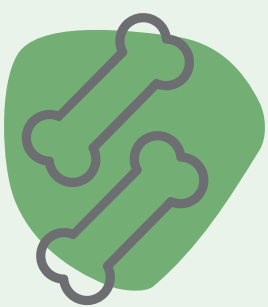
Información sobre el mBC

El cáncer de mama metastásico (mBC) es aquel en el que las células cancerosas se han diseminado más allá del tejido mamario, a otras partes del cuerpo. En esta etapa, el cáncer de mama se considera en estadio 4.

El mBC puede ser

- 1 **Cáncer de mama** incipiente que regresa después del tratamiento inicial
- 2 **Cáncer que es metastásico** desde el principio, denominado mBC de novo

El cáncer de mama se disemina con más frecuencia...



a los huesos



al hígado



a los pulmones



También se puede diseminar al cerebro o a otros órganos.

Recidivas

En muchos casos, el mBC es una recidiva, es decir, la reaparición de un cáncer de mama de un estadio anterior. De ser así, ya conoce cómo se trata el cáncer, y es posible que la enfermedad haya entrado en remisión. Sin embargo, en el caso del mBC, actualmente no es posible "curar" el cáncer.

La buena noticia es que existen tratamientos que pueden ayudar a retrasar la progresión, es decir, desacelerar el crecimiento del cáncer. Y, aunque no es lo más común, en casos poco frecuentes el cáncer se vuelve indetectable. Esto se denomina remisión completa (NED).

Tratamiento

Los objetivos de su tratamiento también serán diferentes. En el cáncer de mama incipiente, sabemos que el objetivo es lograr la remisión. En el mBC, el tratamiento se centra en:

- Frenar o desacelerar el crecimiento del cáncer
- Abordar los síntomas o efectos secundarios
- Vivir con la mejor calidad de vida posible



Determinar su tipo de mBC

Para determinar qué tipo de mBC 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. Es posible que se tome una **biopsia de confirmación** de una muestra adicional de tejido.



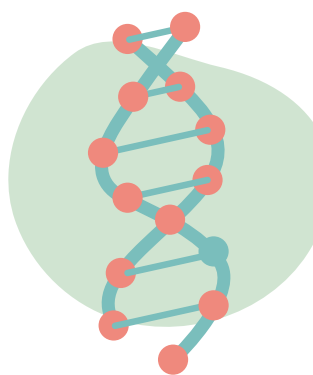
2 Análisis de sangre

Para determinar el subtipo, se realizan 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. Esto 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.

DATOS

SOBRE EL CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO

En qué consisten los resultados de las pruebas



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 qué tratamientos serían adecuados para su cáncer en concreto.

Si desea obtener ayuda para entender el informe de anatomía patológica, visite [breastcancer.org](https://www.breastcancer.org) y descargue el folleto sobre el informe de anatomía patológica o consulte a su médico.

Para obtener más información sobre su tipo de mBC, visite [cancersupportcommunity.org](https://www.cancersupportcommunity.org)

Para obtener más información sobre la medicina personalizada, visite [cancer.org](https://www.cancer.org) o [komen.org](https://www.komen.org)

Los diferentes subtipos de mBC

Conozca su subtipo de cáncer. Un subtipo es 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. 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 mBC HR+ suele tratarse con terapias hormonales. La terapia hormonal tiene como objetivo desacelerar el crecimiento del cáncer evitando que las hormonas y las células cancerosas se unan.

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

El HER2 es una proteína normal de las células, pero un signo más (+) después de HER2 significa que las células cancerosas tienen demasiado HER2. Un signo menos (–) después de HER2 significa que las células cancerosas tienen una pequeña cantidad de HER2 o ninguna en absoluto.

Las proteínas y los receptores que se encuentran en sus células cancerosas determinan cómo podría responder el cáncer a distintos tratamientos. **Conocer el subtipo les ayuda a usted y a su médico a decidir las opciones de tratamiento para usted.**

Si el cáncer ha regresado, es probable que su subtipo haya cambiado desde su primer diagnóstico. De ser posible, es importante que se haga una biopsia.

DATOS

SOBRE EL CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO

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 conoce como triple positivo.

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.

El 70% de los cánceres de mama son HR+, HER2–.

3

ENCONTRAR EL TRATAMIENTO ADECUADO

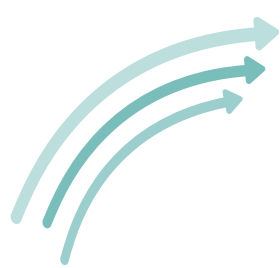


ENCONTRAR EL TRATAMIENTO ADECUADO

Tratamientos para el mBC

Si bien el mBC de estadio 4 es tratable, aún no tiene cura. Si recibió tratamiento para el cáncer de mama incipiente antes, es posible que esta vez se sienta diferente. Esto se debe a que el tratamiento para el mBC debe prolongarse más tiempo, lo cual difiere del tratamiento del cáncer de mama incipiente, que puede ser de corta duración.

El objetivo del tratamiento del mBC es reducir la cantidad de cáncer en el cuerpo y desacelerar su diseminación. Hay dos maneras de tratar el mBC.



TERAPIAS SISTÉMICAS

tratan todo el organismo al circular por el torrente sanguíneo.

Entre las terapias sistémicas figuran:

Quimioterapia

La quimioterapia tiene como objetivo dañar las células cancerosas para que no puedan dividirse y multiplicarse. También puede dañar las células sanas. La quimioterapia suele administrarse junto con terapias hormonales o tratamientos dirigidos. Juntos, pueden ayudar a evitar que el cáncer crezca. Puede administrarse por infusión intravenosa o en comprimidos.

Terapias hormonales

Las terapias hormonales están diseñadas específicamente para tratar el cáncer de mama positivo para el receptor hormonal (HR+). Se dirigen a las hormonas estrógeno y progesterona o a los receptores a los que se unen. Muchas terapias hormonales se administran como comprimidos que puede tomar en su hogar.

Tratamientos dirigidos

A diferencia de la quimioterapia, los tratamientos dirigidos están concebidos para interferir con las proteínas y los procesos que afectan el crecimiento de las células cancerosas. No obstante, también pueden afectar las células sanas del cuerpo. Muchos tratamientos dirigidos consisten en comprimidos que puede tomar en su hogar.

Para saber si es buena candidata para un tratamiento dirigido, su médico examinará las características del cáncer, incluido el subtipo, como se explica en el capítulo 2. Un ejemplo de tratamiento dirigido son los inhibidores de CDK4/6, que podría recibir si tiene cáncer HR+, HER2-. CDK4 y CDK6 son proteínas que provocan el crecimiento de las células cancerosas.



TRATAMIENTOS LOCALES

Se centran en una zona, por lo general, en los tumores o a su alrededor.

Los tratamientos locales son opciones menos frecuentes para el mBC e incluyen:

Cirugía

La cirugía puede recomendarse cuando una zona del cáncer no ha crecido en un tiempo. También puede ayudar a aliviar o prevenir síntomas y efectos secundarios.

Radioterapia

Al destruir las células cancerosas, la radioterapia puede reducir los tumores. También puede aliviar los síntomas y el dolor causados por el cáncer. Puede ser una buena opción para tratar el mBC que se ha diseminado al cerebro.

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, mejor será la conversación con su médico.



Qué preguntar al considerar las opciones de tratamiento

- ¿Por qué recomienda este tipo de tratamiento?
- ¿Cuáles son los posibles beneficios de este tratamiento?
- ¿Funciona solo o junto con otros tratamientos?
- ¿Cómo se administra este tratamiento y con qué frecuencia?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios? ¿Hay alguna manera de prevenirlos o abordarlos?
- ¿En qué medida afectará esto mi vida diaria?
- ¿Cómo lo tomo? ¿Puedo tomarlo en casa o si viajo?
- En los estudios clínicos, ¿las personas que recibieron este tratamiento vivieron más tiempo que las que no lo recibieron?
- ¿Cómo sabré si este tratamiento me está funcionando?

ENCONTRAR EL TRATAMIENTO ADECUADO

Buscar una segunda opinión

Es habitual que las personas con cáncer busquen una segunda opinión. Es posible que su oncólogo esté asociado a un centro oncológico más grande y conozca a otros médicos especializados en el cáncer de mama.

También puede comunicarse con una institución o un centro del que desee una segunda opinión y programar su propia cita.

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

Se han producido avances en los tratamientos que aplican elementos científicos y tecnológicos para tratar el cáncer con mayor eficacia. Podría haber opciones de tratamiento para usted que no haya oído mencionar antes.

Es crucial que tome 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.

ENCONTRAR EL TRATAMIENTO ADECUADO

Abordaje de los efectos secundarios

Uno de los objetivos de su tratamiento puede ser darle la mejor calidad de vida posible. Si los efectos secundarios se interponen en ese objetivo, hable con su médico. Algunas personas optan por cuidados sintomáticos o complementarios, como la meditación y el yoga, para ayudar sobrellevar los efectos secundarios.

Es normal tener algunos efectos secundarios del tratamiento. La buena noticia es que hay distintas cosas que se pueden hacer para abordarlos.

Antes de elegir un tratamiento

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



ENCONTRAR EL TRATAMIENTO ADECUADO

Qué hacer si tiene efectos secundarios durante el tratamiento

- Antes de empezar a tomar un medicamento, pregunte si tiene a su vez otros efectos secundarios
- Llame al consultorio de su médico ante el menor signo de un efecto secundario
- 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 modificar su plan de tratamiento.

Algunos medicamentos complementarios pueden ayudar a controlar o prevenir efectos secundarios como dolor, náuseas, fatiga o depresión a causa de 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.

Comparta con su equipo de atención una lista de todos los medicamentos que toma para ayudar a prevenir o abordar los efectos secundarios. Es importante asegurarse de que todos los medicamentos que toma actúen juntos de manera segura. Esto incluye los suplementos herbarios o las vitaminas que tome.

4

CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

CON CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO



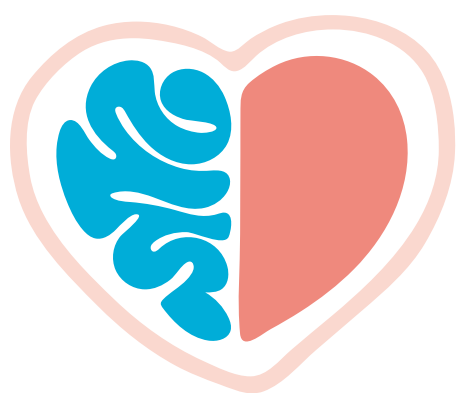
Tratamiento integral

El tratamiento del cáncer puede tener efectos más allá del cáncer. Cada parte del cuerpo puede verse afectada en momentos diferentes. Es posible que sea demasiado en lo que pensar, ahora mismo. Tan solo es importante que sepa que su **mente, cuerpo y espíritu** deben ser tratados con cuidado.

Para que la pongan en contacto con otra persona que vive con mBC, llame a la línea de ayuda del cáncer de mama, SHARE, al 1-844-275-7427.

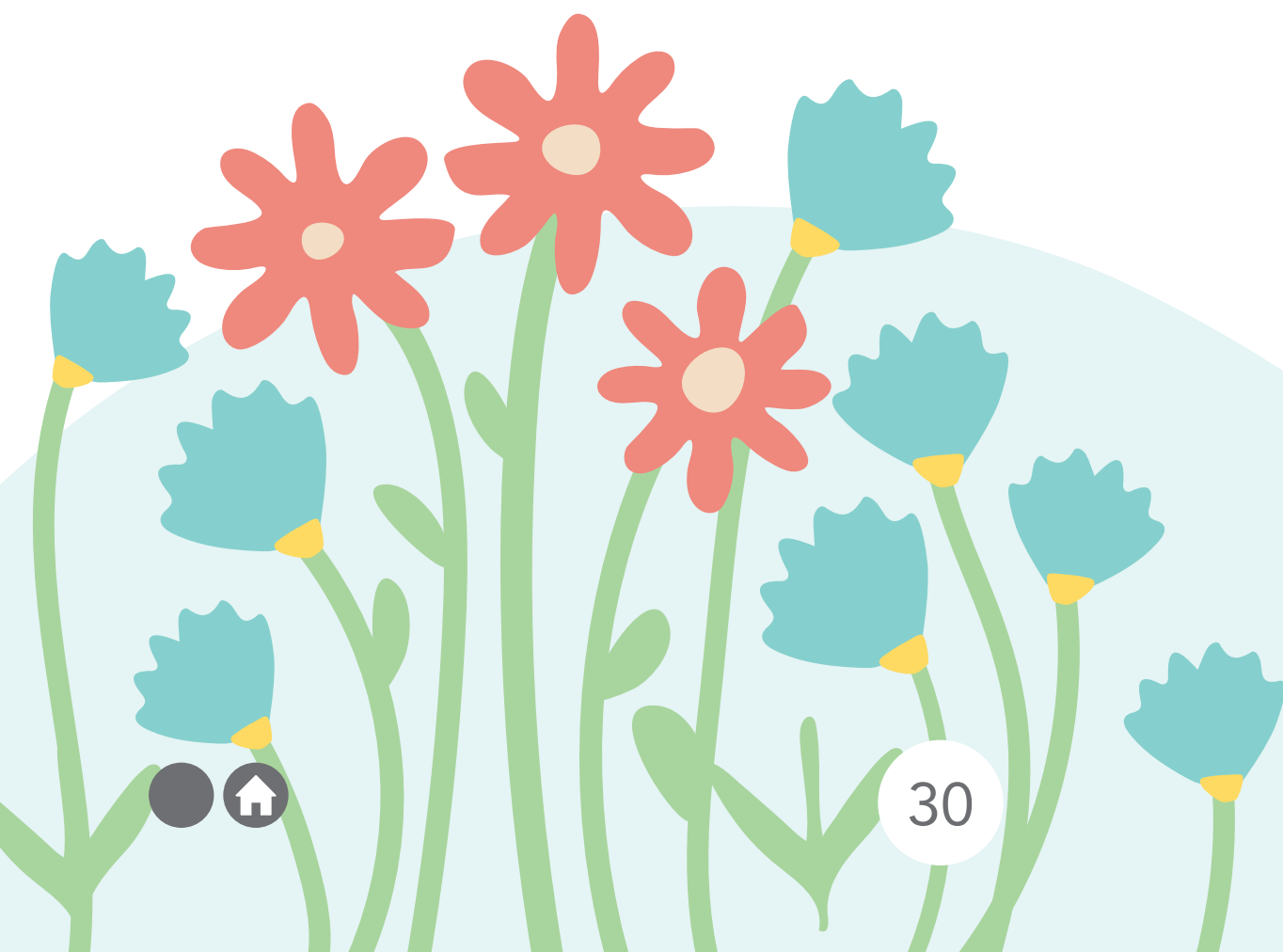
Para hablar con un consejero profesional o encontrar recursos de asesoramiento, llame a Pink Aid al 1-844-746-5243.

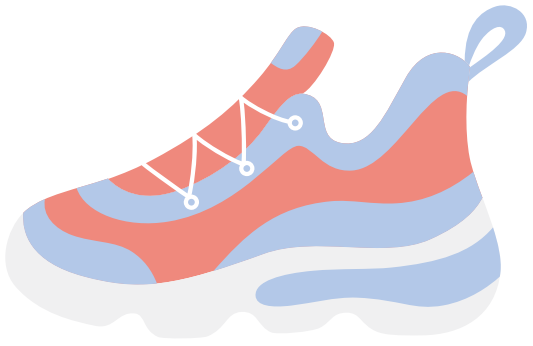




Mente

- **Conectarse con otras personas que vivan con cáncer de mama** 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 personas que viven con mBC 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 mBC. Si no le gusta la primera persona que consulta, pruebe con otra. Siga intentando hasta encontrar a alguien con quien se sienta cómoda



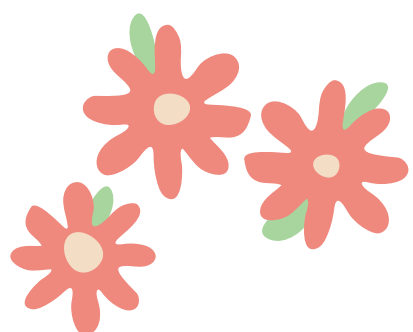


Cuerpo

Puede ser difícil hacer ejercicio físico y mantener una dieta saludable cuando siente fatiga, depresión, náuseas, cambios en el gusto y el olfato u otros efectos secundarios, pero hay cosas que pueden ayudar.

- **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.
- **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
- **Mientras que, para algunas mujeres, mantener relaciones sexuales sigue siendo una experiencia positiva, para otras puede resultar difícil.** Es importante que se comunique de forma abierta y honesta con su pareja. Hablen sobre lo que les resulta cómodo y qué no. Sea cual sea su situación, mantener algún tipo de intimidad puede mejorar su salud emocional y su calidad de vida. Su equipo de atención médica puede derivarla a un consejero especializado en este ámbito

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

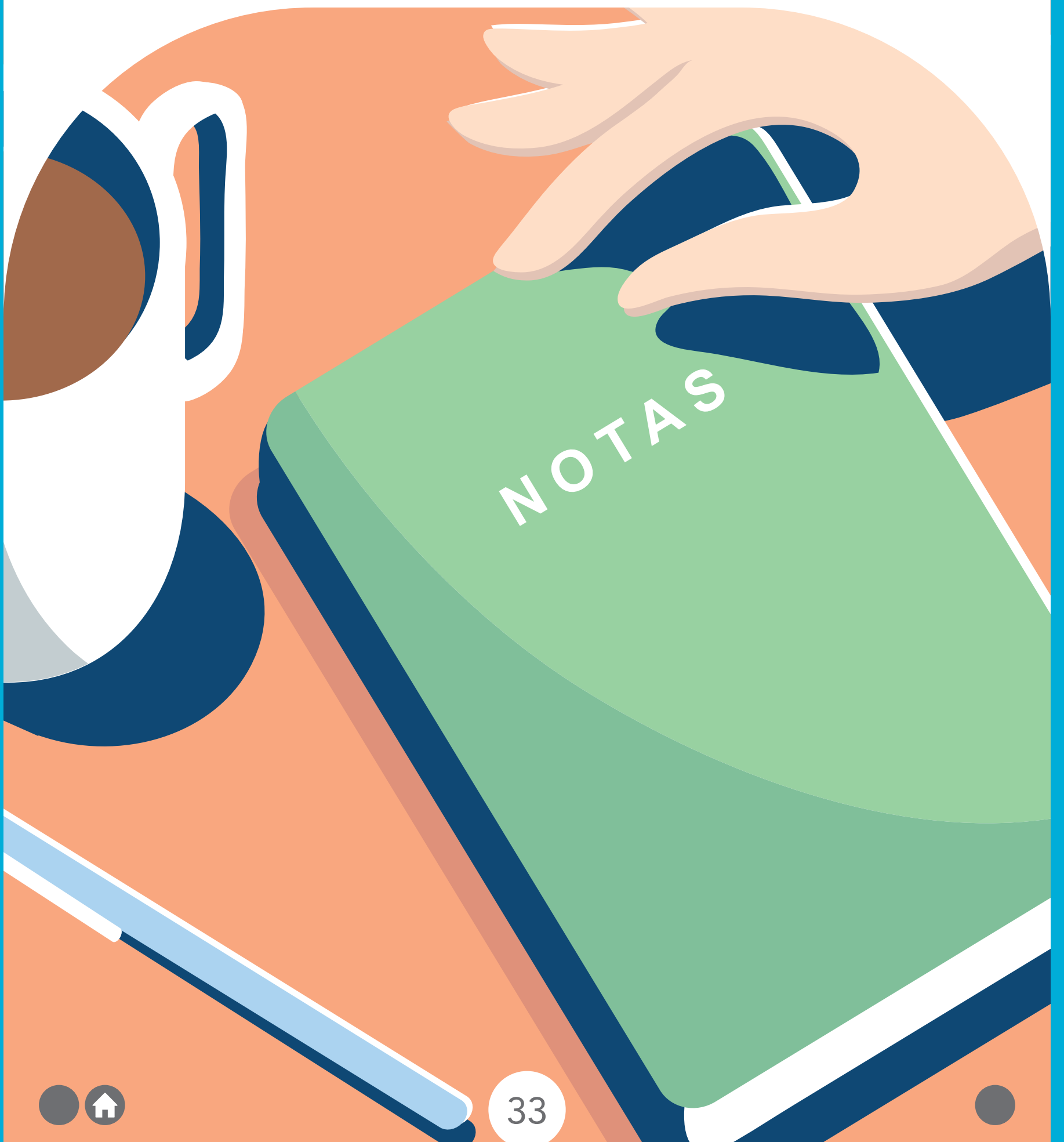


Espíritu

- **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
- **Hablar con un consejero espiritual** puede ayudarla a procesar todas 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

La experiencia de cada persona con el mBC es única. Cómo se siente, cómo lo sobrelleva y el tipo de apoyo que necesita depende de cada uno. Obtener el apoyo y los recursos adecuados puede ayudar a aliviar la carga de vivir con mBC y a abordar el tratamiento.

Los siguientes son grupos de apoyo y recursos para ayudarle con distintos aspectos de la vida con mBC. La lista incluye desde información sobre el mBC hasta asistencia financiera, asistencia para 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 y conectarse

Breastcancer.org

www.breastcancer.org

CancerCare

www.cancercare.org/services

Cancer Support Community

www.cancersupportcommunity.org

- **Hablar con niños y adolescentes sobre el cáncer:**

www.cancersupportcommunity.org/talking-kids-teens-about-cancer

Living Beyond Breast Cancer

www.lbbc.org

- **Información sobre el cáncer de mama metastásico:**

www.lbbc.org/mets

Metastatic Breast Cancer Network (MBCN)

www.mbcn.org

METAvivor Research and Support

www.metavivor.org

National Cancer Institute

www.cancer.gov/types/breast

Sharsheret

www.sharsheret.org

Sisters Network Inc.

www.sistersnetworkinc.org

Susan G. Komen

www.komen.org/breast-cancer/metastatic/

Unite for HER

<https://uniteforher.org>

Young Survival Coalition

<https://youngsurvival.org>

Apoyo y asesoramiento de pares

Cancer Support Community

www.cancersupportcommunity.org

Support Connection, Inc

www.supportconnection.org

SHARE Cancer Support

www.sharecancersupport.org

Limpieza del hogar

Cleaning for a Reason

www.cleaningforareason.org

Preparación de comidas saludables

Cook for Your Life

www.cookforyourlife.org



Asistencia para el transporte y alojamiento

Air Care Alliance

www.aircarealliance.org

Joe's House

www.joeshouse.org

Apoyo en el lugar de trabajo

Cancer and Careers

www.cancerandcareers.org/en

Cancer Legal Resource Center

www.cancerlegalresources.org

Cuidados paliativos

National Cancer Institute

<https://www.cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/care-choices/palliative-care-fact-sheet>

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.





Novartis Pharmaceuticals Corporation

East Hanover, New Jersey 07936-1080

© 2024 Novartis

7/24

FA-11226936