



CANCERcare®

1-800-813-4673

Email info@cancercares.org

Web www.cancercares.org

Hoja informativa

Cáncer de seno: Lidiando con sus sentimientos

El cáncer de seno puede afectarle de muchas maneras diferentes. Por ejemplo, los tratamientos pueden cambiar su imagen y la manera como usted se percibe a sí misma y a su cuerpo. Las exigencias del tratamiento también pueden afectar sus relaciones personales y hacer más difícil el manejo de todas sus responsabilidades. Afortunadamente, estos son retos que usted no tiene que afrontar sola.

Aquí le ofrecemos consejos para ayudarle a lidiar con algunos de los sentimientos difíciles que pueden derivar del diagnóstico y tratamiento del cáncer de seno:

Comparta sus sentimientos. Puede ser difícil hablar acerca de sus emociones, pero puede traerle consuelo a usted y a aquellos que se preocupan por usted. Cuando comunica sus sentimientos a la persona que ama, usted está dando la oportunidad para que esa persona le brinde su apoyo. Igualmente le está dando a su relación con esa persona la oportunidad de crecer.

Sea específica. Cuando busque ayuda de otras personas, sea específica respecto al tipo de apoyo que desea o necesita. Decir cosas como “Me sería muy útil si pudieras hacer las compras del supermercado esta semana”, o “Me podrías llevar a mi próxima cita médica?” le da a la otra persona una idea más clara de cómo ayudarle. Este enfoque también ayuda a evitarles frustración a todos los involucrados y les da la tranquilidad a su familia y amigos de saber que están siendo útiles.



Tome medidas para verse y sentirse lo mejor que pueda. Muchas mujeres se sienten incómodas con su apariencia después de cirugía o quimioterapia. Si fue operada del seno o está experimentando caída del cabello u otros cambios en su apariencia física, conozca las opciones disponibles, tales como prótesis de seno y pelucas. Dese un tiempo para adaptarse a los cambios y siga probando soluciones diferentes hasta que encuentre la que le hace sentir más cómoda.

Permítase sentirse querida y cuidada. Después de una lumpectomía o mastectomía, una mujer puede encontrar que las actividades regulares, tales como vestirse o desvestirse, bañarse, o tener intimidad con su pareja o cónyuge despiertan emociones complejas. Algunas mujeres se sienten tan diferentes que dejan de prestarle atención a sus necesidades emocionales y físicas. Por ejemplo, una mujer puede alejarse emocionalmente de su pareja. Pero usted puede hacer otras elecciones. Permitirse estar cerca de su pareja o cónyuge, así como permitirse que la amen y que la protejan son cosas que todo el mundo merece.

Hable con su cónyuge o pareja acerca de la cercanía física que usted necesita. Comparta cómo se siente respecto a su cuerpo y hable acerca de lo que usted piensa o le preocupa que su pareja esté sintiendo. Cualesquiera que sean sus necesidades – sea que usted sienta la necesidad de afecto físico, o si aun no siente

(más)

interés en tener intimidad física – deje que su pareja lo sepa. Es muy probable que su pareja esté esperando una señal para saber qué hacer, cómo actuar, y qué es lo que usted necesita.

Discuta cualquier preocupación con su doctor o enfermera. Si siente que ha perdido el deseo de tener intimidad física, considere conversarlo con su doctor o enfermera. Ellos pueden ayudarle a entender los cambios físicos que pueden estar causando estos sentimientos. Ellos también pueden sugerirle maneras para ayudarle a aumentar su interés en la intimidad física, tratar cualquier preocupación física que pueda interferir con la intimidad, y proporcionarle referencias para otros tipos de ayuda.



Solicite ayuda para el linfedema. El linfedema es una inflamación dolorosa, usualmente en un brazo o pierna, que sucede cuando el fluido linfático del cuerpo deja de circular apropiadamente y se concentra en vez en el tejido blando. Existen muchas maneras para ayudar a manejar el linfedema. Su doctor o enfermera puede sugerirle cómo prevenir y reducir la inflamación.

Aprenda más sobre el cáncer de seno. Obtenga información práctica y confiable acerca del cáncer de seno y del tratamiento del mismo de fuentes de confianza. Poseer la información más apropiada le da el poder para hacer las decisiones que sean más correctas para usted. El Servicio Nacional de Información sobre el Cáncer (1-800-4-CANCER) es una fuente excelente de información médica, así como también lo son las publicaciones informativas de CancerCare.

Busque apoyo. Unirse a un grupo de apoyo le da la oportunidad de compartir sus emociones y de aprender de otras mujeres que atraviesan situaciones similares. Los grupos de apoyo de CancerCare son dirigidos por trabajadores sociales profesionales en el área de oncología.

También podría considerar orientación individual. Conversar personalmente con un consejero entrenado o un trabajador social en oncología como los de CancerCare puede ayudarle a desarrollar estrategias para lidiar con algunos de los más complejos sentimientos y preocupaciones que pueda estar manejando.

CancerCare puede ayudarle

El personal de CancerCare de trabajadores sociales especializados en oncología puede ayudarle a enfrentarse a un diagnóstico de cáncer del seno. Ofrecemos orientación individual y grupos de apoyo para las personas con cáncer y sus seres queridos. CancerCare también ofrece educación, ayuda práctica y económica, y referencias a otros recursos. Para más información sobre como podemos ayudarle, llámenos al **1-800-813-4673** o visite www.cancer.org/español.

AVON
FOUNDATION

Esta hoja informativa fue posible gracias al aporte de la Avon Foundation.



CANCERCARE®

Ayuda y Esperanza