

# PACIENT ACTIU

## CUIDA'T AMB LA TEVA MALALTIA CÀNCER DE MAMA

### QUÈ ÉS EL CÀNCER DE MAMA

El càncer de mama és el càncer més freqüent en la dona espanyola, suposa un 30 % de tots els càncers. Es calcula que 1 de cada 8 dones espanyoles tindrà un càncer de mama en algun moment de la seva vida.

Els homes suposen voltant un 1 % de tots els nous diagnòstics d'aquesta malaltia.

Les cèl·lules del càncer de mama es poden disseminar per la sang o pels vasos limfàtics i poden arribar a altres parts del cos. Allà es poden adherir als teixits, créixer i provocar metàstasi.

### 3 PREGUNTES SOBRE EL CÀNCER DE MAMA

#### Quina és la causa del càncer de mama?

No se sap què el causa exactament. S'han identificat diversos factors de risc per patir un càncer de mama. L'edat n'és un: entre els 45 i els 65 anys és quan hi ha més casos, pels canvis hormonals relacionats amb la menopausa. Les dones amb antecedents familiars de càncer de mama tenen més risc, sobretot si aquest antecedent és una familiar de primer grau (mare, germana).

#### Factors de risc:

- Mames extremadament denses.
- Familiars de primer grau (mare, germana) amb càncer de mama.
- Ús d'anticonceptius orals durant períodes llargs (més de 8 anys).
- No haver tingut cap fill.
- Primer embaràs a una edat superior als 30 anys o més.
- Primera menstruació precoç.
- Menopausa tardana.
- Teràpia hormonal substitutiva prolongada.
- Beure alcohol.
- Tenir sobrepès o obesitat després de la menopausa.
- Edat, el risc és més gran entre els 45 i 65 anys.
- Diagnòstic previ de càncer de mama.
- Excés d'utilització de procediments clínics amb radiacions (RX, etc.).
- Certes alteracions mamàries benignes.
- Variacions genètiques.

#### El càncer de mama és una malaltia freqüent?

A Espanya l'any 2020 es van diagnosticar 34.088 càncers de mama, cosa que fa d'aquest tipus de càncer el més freqüent entre les dones espanyoles. Actualment, el càncer de mama és el més diagnosticat al món, i supera el de pulmó.

## Com es tracta el càncer de mama?

Hi ha distints tractaments segons el tipus de càncer de mama i la situació en què es troba la persona. Moltes pacients reben més d'un tipus de tractament per superar la seva malaltia.

### 5 teràpies per al càncer de mama:

#### •→ Cirurgia

S'extreu el tumor i en ocasions la mama (si és necessari) mitjançant una intervenció quirúrgica.

#### •→ Quimioteràpia

Teràpia amb medicaments per prevenir l'aparició de nous tumors. De vegades, s'administra com a primer tractament per reduir la mida del tumor.

#### •→ Hormonoteràpia

Els tractaments hormonals s'utilitzen per eliminar els nivells d'hormones (estrògens/progesterona) o almanco bloquejar-ne l'efecte i d'aquesta manera frenar el creixement dels tumors que en són sensibles.

#### •→ Teràpia biològica

Aquest tractament reforça el sistema immune de la pacient per ajudar-la a combatre les cèl·lules tumorals i els efectes secundaris del tractament contra el càncer.

#### •→ Radioteràpia

Les cèl·lules tumorals s'eliminen amb raigs d'alta energia (similars als raigs X).

## 5 FACTORS QUE PUC MODIFICAR PER MILLORAR LA MEVA CONDICIÓ COM A PERSONA AMB CÀNCER DE MAMA

•→ alimentació saludable

•→ no beure alcohol

•→ exercici físic

•→ descans

•→ no fumar

## 4 RAONS PER SER UN/A PACIENT ACTIU/VA

### 1. Tindràs més independència i autoestima

Guanyaràs en autonomia i milloraràs el dia a dia de la malaltia gràcies als coneixements i habilitats que adquiriràs amb el programa.

### 2. Et sentiràs millor

La teva gestió de la malaltia podrà millorar aplicant els canvis que compartirem en el programa.

### 3. No hauràs d'anar tan sovint a la consulta

En incorporar hàbits de vida saludables, podràs reduir les visites per complicacions de la malaltia, ingressos i assistència als serveis d'urgències.

#### 4. Estaràs acompanyat/da

Tindràs l'ajuda d'altres persones amb la teva malaltia i de professionals sanitaris per resoldre els teus dubtes i compartir experiències.

#### **APUNTA'T A UN TALLER**

Consten de 6 sessions per a entendre millor la teva malaltia. Hi tractarem els aspectes següents: Viure amb càncer de mama, despertant emocions, afrontament de la malaltia i autocures, estil de vida i hàbits saludables, el tractament que em millora, tractem-nos bé, canvis, com els afrontam?, les associacions de pacients, pla d'acció.