

PACIENTE ACTIVO

CUÍDATE CON TU ENFERMEDAD CÁNCER DE MAMA

QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es el cáncer más frecuente en la mujer española, supone un 30 % de todos los cánceres. Se calcula que 1 de cada 8 mujeres españolas tendrá un cáncer de mama en algún momento de su vida.

Los varones suponen alrededor de un 1 % de todos los nuevos diagnósticos de esta enfermedad.

Las células del cáncer de mama pueden diseminarse a través de la sangre o de los vasos linfáticos y llegar a otras partes del cuerpo. Allí pueden adherirse a los tejidos y crecer formando metástasis..

3 PREGUNTAS SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

¿Cuál es la causa del cáncer de mama?

No se sabe qué lo causa exactamente. Se han identificado varios factores de riesgo para padecer un cáncer de mama. La edad es uno de ellos, entre los 45 y 65 años es cuando se dan más casos, por los cambios hormonales relacionados con la menopausia. Las mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama tienen más riesgo, sobre todo si es una familiar de primer grado (madre, hermana).

Factores de riesgo:

- Mamas extremadamente densas.
- Familiares de primer grado (madre, hermana) con cáncer de mama.
- Uso de anticoncepción oral durante períodos largos (superiores a 8 años).
- No haber tenido ningún hijo.
- Primer embarazo a edad superior a 30 años.
- Primera menstruación precoz.
- Menopausia tardía.
- Terapia hormonal sustitutiva prolongada.
- Beber alcohol.
- Tener sobrepeso u obesidad tras la menopausia.
- La edad, el riesgo es mayor entre los 45 y 65 años.
- Diagnóstico previo de cáncer de mama.
- Exceso de utilización de procedimientos clínicos con radiaciones (RX, etc.).
- Ciertas alteraciones mamarias benignas.
- Variaciones genéticas.

¿El cáncer de mama es una enfermedad frecuente?

En España en 2020 se diagnosticaron 34.088 cánceres de mama, siendo este tipo de cáncer el más frecuente entre las mujeres españolas. Actualmente, el cáncer de

mama es el más diagnosticado en el mundo, superando al de cáncer de pulmón.

¿Cómo se trata el cáncer de mama?

Hay distintos tratamientos según el tipo de cáncer de mama y la situación en la que se encuentre la persona. Muchas pacientes reciben más de un tipo de tratamiento para superar su enfermedad.

5 terapias para el cáncer de mama:

•→ Cirugía

Se extrae el tumor y en ocasiones la mama (si es preciso) mediante una intervención quirúrgica.

•→ Quimioterapia

Terapia con medicamentos para prevenir la aparición de nuevos tumores. En ocasiones, se administra como primer tratamiento para reducir el tamaño del tumor.

•→ Hormonoterapia

Los tratamientos hormonales se utilizan para eliminar los niveles de hormonas (estrógenos/progesterona) o al menos bloquear su efecto y de este modo frenar el crecimiento de los tumores que son sensibles a éstas.

•→ Terapia biológica

Este tratamiento refuerza el sistema inmune de la paciente para ayudarlo a combatir las células tumorales y los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer.

•→ Radioterapia

Las células tumorales se eliminan con rayos de alta energía (similares a los rayos X).

5 FACTORES QUE PUEDO MODIFICAR PARA MEJORAR MI CONDICIÓN COMO PERSONA CON CÁNCER DE MAMA

•→ alimentación saludable

•→ no beber alcohol

•→ ejercicio físico

•→ descanso

•→ no fumar

4 RAZONES PARA SER UN/A PACIENTE ACTIVO/A

1. Tendrás más independencia y autoestima

Ganarás en autonomía y mejorarás el día a día de tu enfermedad gracias a los conocimientos y habilidades que adquirirás con el programa.

2. Te sentirás mejor

La gestión de la enfermedad podrá mejorar aplicando los cambios que compartiremos en el programa.

3. No tendrás que acudir tantas veces a la consulta

Al incorporar hábitos de vida saludables, podrás reducir las visitas por complicaciones de tu enfermedad, ingresos y asistencia a los servicios de urgencias.

4. Estarás acompañado/a

Tendrás la ayuda de otras personas con tu misma enfermedad y de profesionales sanitarios para resolver tus dudas y compartir experiencias.

APÚNTATE A UN TALLER

Constan de 6 sesiones para entender mejor tu enfermedad. Trataremos los siguientes aspectos: Vivir con cáncer de mama, despertando emociones, afrontamiento de la enfermedad y autocuidados, estilo de vida y hábitos saludables, el tratamiento que me mejora, vamos a tratarnos bien, cambios ¿cómo los afrontamos?, las asociaciones de pacientes, plan de acción.