

Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa.

GUÍA DE APOYO
**PARA PACIENTES
CON CÁNCER DE MAMA**



**ME
QUIERO**



**ME
ACEPTO**



**ME
CUIDO**



**ME
VALORO**





Programa Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género

GUÍA DE APOYO

PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

CapitalSocialPorTi

INMUJERES
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el Programa.

ÍNDICE

- 7** ● **Presentación**
- 8** ● **Derecho a la salud**
- 9** ● **Programa de Atención Integral de Cáncer de Mama (PAICMA)**
- 11** ● **Capítulo I “Desarrollo del Cáncer”**
 - 1.1 Cáncer de mama
- 17** ● **Capítulo II “Linfedema”**
 - 2.1 ¿Qué es el linfedema?
 - 2.2 Cuidados para prevenir el linfedema
 - 2.3 Tabla de ejercicio, prevención para linfedema
 - 2.4 Aditamentos
 - 2.5 Otras opciones
- 33** ● **Capítulo III “Empoderamiento”**
- 37** ● **Capítulo IV “Sobre mi tratamiento”**
 - 4.1 Intervención quirúrgica
 - 4.2 Reconstrucción de seno
 - 4.3 Quimioterapia y Radioterapia
 - 4.4 Terapia hormonal y terapia dirigida
 - 4.5 Después de los tratamientos

45	Capítulo V “Autocuidado”
	5.1 Caída del cabello
	5.2 Ante la caída del cabello
	5.3 Opciones ante la pérdida del cabello
	5.4 Cuidado de la piel
	5.5 Tratamiento de las uñas
	5.6 Uso de maquillaje
57	Capítulo VI “Nutrición”
	6.1 Efectos secundarios
	6.2 Sustancias fitoquímicas
	6.3 Dificultades para comer
69	Capítulo VII “Mitos y Realidades del cáncer de mama”
81	Anexos
	Anexo A “Seguimiento sintomático”
	Anexo B “Seguimiento de citas médicas”
	Anexo C “Directorios varios”
101	Cibergrafía

"La presente Guía de Apoyo para Pacientes con Cáncer de Mama se realizó por parte del Instituto de las Mujeres del Distrito Federal en 2014 y en 2015, se imprimió con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género."

PRESENTACIÓN

El **Programa de Atención Integral al Cáncer de Mama (PAICMA)** establece que **todas “las mujeres que residan en el Distrito Federal tienen derecho a la atención integral del cáncer de mama.”**¹

En el Distrito Federal, la Ley de Salud, señala que todas y todos los habitantes del “Distrito Federal, independientemente de su edad, género, condición económica o social, identidad étnica o cualquiera otro, **tienen derecho a la protección a la salud;**”² y consagra **los derechos de las mujeres con cáncer de mama.**

Si te han detectado síntomas clínicos de cáncer de mama o ya te han diagnosticado cáncer de mama la Ley te garantiza el derecho a **la consejería**, es decir, tienes derecho a ser orientada para que tomes decisiones de manera informada en relación al diagnóstico y tratamiento; con el objetivo de mejorar tu calidad de vida. Con la consejería tú y tu familia podrán aclarar sus dudas sobre qué es el cáncer de mama, cuál es la mejor forma para enfrentar esta enfermedad, cuáles son las opciones de tratamiento y rehabilitación, así como las ventajas, riesgos y posibles complicaciones de cada uno de ellos.³

En el Distrito Federal, si tu mastografía tiene resultados con sospecha de cáncer de mama, **tienes derecho a recibir evaluación diagnóstica y seguimiento oportunos y adecuados** por parte del personal de salud y en la unidades médicas que señale la Secretaría de Salud del Distrito Federal en coordinación con el Seguro Popular.

1. Ley para la atención Integral del Cáncer de Mama en el DF (PAICMA DF) *Ibíd.*, Art. 16.

2. Ley de Salud del Distrito Federal, Artículo 2.

3. Ley para la atención Integral del Cáncer de Mama, Art. 16 Consultada en: <http://www.aldf.gob.mx/archivo-f0987a332ab982b383fe85fc1f0176c3.pdf>

DERECHO A LA SALUD

La Organización Mundial de la salud (OMS) establece que el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano. El derecho a la salud incluye el acceso a una atención sanitaria oportuna, aceptable, asequible y de calidad satisfactoria.

El derecho a la salud significa que los gobiernos deben crear las condiciones que permitan a todas las personas vivir lo más saludablemente posible. Esas condiciones incluyen la disponibilidad garantizada de servicios de salud, condiciones de trabajo saludables y seguras, vivienda adecuada y alimentos nutritivos. El derecho a la salud no debe entenderse como el derecho a estar sano.

El derecho a la salud está consagrado en tratados internacionales y regionales de derechos humanos y en las constituciones de países de todo el mundo.⁴

4. ONU, Comité de derechos económicos, sociales y culturales, Cuestiones sustantivas que se plantean en la aplicación del pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales , 22º periodo de sesiones, Ginebra 25 de abril a 12 de mayo de 2000, Tema 3 del programa. Disponible en: http://www.observatoriopoliticasocial.org/images/PDF/Biblioteca/biblioteca_2010/ONU_docs/Observaciones_Comite_DESC/14_salud.pdf)

PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL DE CÁNCER DE MAMA (PAICMA)

El cáncer de mama se ubica como una de las principales causas de muerte en nuestro país. Las tasas de mortalidad por este cáncer se incrementan conforme aumenta la edad. En 2013, 63 de cada 100 mil mujeres de 80 y más años fallecen a causa de esta enfermedad.

De 2007 a 2014⁵, la incidencia de cáncer de mama (número de casos nuevos por cada 100 mil personas de cada sexo), la tendencia es a la alza, siendo el año 2014 en el que se presenta la incidencia más alta, con 28.75 casos nuevos por cada 100 mil mujeres de 20 años y más. Así, para ese año, por cada caso nuevo en los varones se detectan 29 en las mujeres.

En el Distrito Federal la tasa de mortalidad por cáncer de mama en mujeres mayores de 20 años, es del 2% de cada 100 mil mujeres.

Por lo que el Gobierno del Distrito Federal, preocupado por esta problemática impulsó a partir del año 2004, el Programa de Atención Integral del Cáncer de Mama (PAICMA DF), a través del Instituto de las Mujeres del DF, quien fue responsable de su operación hasta el año 2011. Sin embargo, el INMUJERES DF continua participando en el PAICMA DF, mediante la realización de mastografías de tamizaje o pesquisas, en mujeres de 40 años o menos con antecedentes familiares de cáncer de mama valoradas por un médico, lo que permite una detección temprana de cáncer de mama.

5. Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI). www.inegi.gob.mx Consultado en 2015

El Inmujeres DF colabora con la Secretaría de Salud del DF en la implementación del programa a través de acciones de orientación, divulgación e información sobre el PAICMA DF, en las jornadas de mastografías de las 16 demarcaciones territoriales del Distrito Federal. Este programa incorpora la perspectiva de género y garantiza el derecho a la salud de las mujeres así como a recibir atención con calidad y calidez

Ofrece pláticas informativas sobre exploración mamaria y detección oportuna del cáncer de mama y cuenta con grupos de apoyo psicológico para las mujeres que resulten con diagnóstico positivo y para sus familiares.

Proporciona terapias breves individuales y brinda atención psicológica grupal. Las sesiones son semanales.

Este programa incorpora la perspectiva de género y garantiza el derecho a la salud de las mujeres así como a recibir atención con calidad y calidez.⁶

De acuerdo con la Ley para la Atención Integral del Cáncer de Mama publicada en el 2011, la Secretaria de Salud del Distrito Federal es la responsable de la operación del PAICMA-DF⁷, y el Inmujeres DF coadyuva en la instrumentación del mismo.

6. <http://www.inmujer.df.gob.mx/asesorias/mastografias-programa-de-atencion-integral-al-cancer-de-mama/>

7. Ley para la Atención Integral de Cáncer de Mama en el DF (PAICMA DF), Art. 9

CAPÍTULO I

DESARROLLO DEL CÁNCER

El cáncer es causado por mutaciones en la célula, lo que modifica el proceso de regulación del crecimiento de la misma.

Los cambios genéticos que causan cáncer pueden heredarse de los padres. Sucede también en la vida de una persona como resultado de errores que ocurren al dividirse las células o por el daño del ADN causado por algunas exposiciones del ambiente. Las exposiciones ambientales que causan cáncer son las sustancias, como los compuestos químicos contenidos en el humo de tabaco y la radiación, como los rayos ultravioleta del sol, entre otros.

Uno de los cánceres de mayor incidencia a nivel mundial es el de seno. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año se detectan 1.38 millones de nuevos casos y fallecen 458 mil personas por esta causa. Actualmente, la incidencia de este tipo de cáncer es similar en países desarrollados y en desarrollo, pero la mayoría de las muertes se dan en países de bajos ingresos, en donde el diagnóstico se realiza en etapas muy avanzadas de la enfermedad. En América Latina y el Caribe, el cáncer de mama es el más frecuente entre las mujeres, de acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 2012, se detectó esta neoplasia en más de 408 mil mujeres y se estima que para 2030, se elevará un 46 por ciento. De 2007 a 2014, la incidencia de cáncer de mama (número de casos nuevos por cada 100 mil personas de cada sexo), para los hombres de 20 años y más, se mantiene muy baja y relativamente estable, fluctuando

entre 0.39 y 0.64 casos nuevos por año. Sin embargo, en las mujeres la tendencia es a la alza, siendo el año 2014 en el que se presenta la incidencia más alta, con 28.75 casos nuevos por cada 100 mil mujeres de 20 años y más. Así, para ese año, por cada caso nuevo en los varones se detectan 29 en las mujeres. (OMS, 2014c; OPS, 2014).⁸

1.1 Cáncer de mama

La mama está compuesta por glándulas que se llaman lóbulos que pueden producir leche y tubos delgados llamados conductos que llevan la leche desde los lóbulos al pezón. El tejido de la mama también contiene grasa y tejido conjuntivo, ganglios linfáticos y vasos sanguíneos.

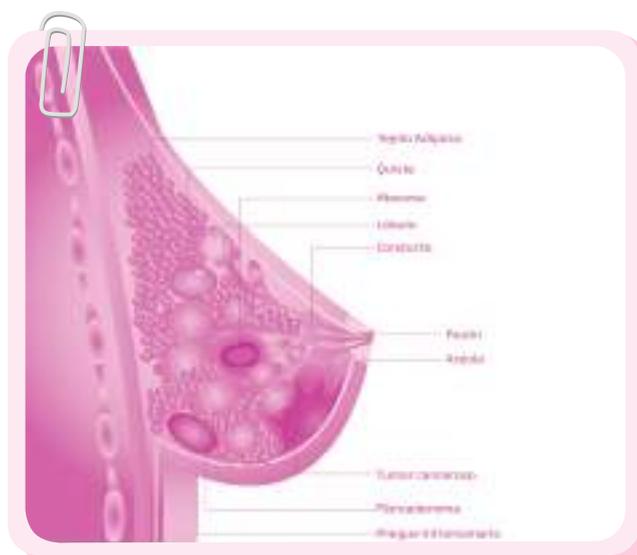


Lámina1. Anatomía cáncer de mama

8. Organización Mundial de la Salud. (OMS)

El tipo más común de cáncer de mama es el carcinoma ductal, que empieza en las células de los conductos. El cáncer de mama también puede empezar en las células de los lobulillos y en otros tejidos de la mama. El carcinoma ductal in situ es una afección en la que se encuentran células anormales en el revestimiento de los conductos, pero que no se diseminaron fuera del conducto.

El cáncer de mama que se diseminó desde donde empezó en los conductos o lobulillos a los tejidos circundantes se llama cáncer de mama invasivo. En el caso del cáncer de mama inflamatorio, la mama está enrojecida e hinchada y se siente caliente porque las células cancerosas bloquean los vasos linfáticos de la piel.

Un cáncer que se ha diseminado desde el lugar donde empezó a otras partes del cuerpo se llama cáncer metastático. El cáncer metastático tiene el mismo nombre y el mismo tipo de células cancerosas que el cáncer original o primario. Por ejemplo, el cáncer de seno, o mama, que se disemina a los pulmones y forma un tumor metastático se llama cáncer metastático de seno y no cáncer de pulmón.

Tipos de cáncer de mama:

- Carcinoma ductal
- Carcinoma ductal in situ
- Carcinoma ductal invasivo (o infiltrante)
- Carcinoma lobulillar invasivo (o infiltrante)
- Carcinoma lobulillar in situ
- Cáncer de mama inflamatorio
- Cáncer de seno recurrente o metastático
- Enfermedad de Paget

CAPÍTULO II

LINFEDEMA

Es importante conocer el desarrollo y origen del linfedema, por ello, antes de abordar el tema es necesario conocer y explicar que es una linfa.

La linfa⁹ es un líquido incoloro o ligeramente amarillento que circula por los vasos linfáticos que recorren todo el cuerpo humano. Este líquido contiene un plasma parecido al de la sangre con numerosos leucocitos o glóbulos blancos; de ahí su acción preponderante en la defensa del organismo.

La linfa se origina por una filtración en una parte de los constituyentes de la sangre a nivel de los capilares sanguíneos y drena el cuerpo antes de regresar a la circulación de la sangre vía el canal colector.

Los nódulos linfáticos o ganglios linfáticos son estructuras nodulares que forman parte del sistema linfático. Actúan como filtros de la linfa, al poseer una estructura interna de tejido conectivo fino, en forma de red, rellena de linfocitos que recogen y destruyen bacterias y virus, por lo que estos nódulos también forman parte del sistema inmunitario, ayudando al cuerpo a reconocer y combatir gérmenes, infecciones y otras sustancias extrañas.

Sin embargo, esta circulación linfática también puede ser una de las vías principales de diseminación de células cancerosas al organismo y juega un papel importante en la extensión de los cánceres por metástasis.

9. Linfa - Definición » de Kioskea (salud.kioskea.net) esta puesto a disposición bajo la licencia Creative Commons

2.1 ¿Qué es el linfedema?

El linfedema es uno de los efectos secundarios que sufren las mujeres que han sido operadas para tratar el cáncer de mama. **Consiste en una inflamación, rigidez o dolor y pérdida de la movilidad del brazo en el lado del cuerpo donde se realizó la cirugía del seno o de los ganglios.**

Se manifiesta como una **hinchazón del brazo y/o mano**. Al principio, esta hinchazón es elástica; si se presiona la piel del brazo con el dedo queda un hoyuelo. Con el tiempo, la grasa bajo la piel comienza a cicatrizar y el linfedema se vuelve duro como un cuero. Esta piel se infecta fácilmente y cada infección empeora el problema.



ES POSIBLE PREVENIR
LA APARICIÓN DEL LINFEDEMA

LA PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA
ES FUNDAMENTAL PARA TU
CALIDAD DE VIDA

Si tu médico no te informa sobre el linfedema
¡¡¡NO TE QUEDES CON LA DUDA.....PREGUNTA!!!

Mientras que el linfedema puede ser una condición permanente, muchas mujeres experimentan sólo una leve hinchazón.

El linfedema afecta a una o dos mujeres de cada 10 que son operadas de cáncer de mama.

Los principales factores de riesgo para desarrollar linfedema están fuera de nuestro control, pues son con base al número y profundidad de ganglios extraídos de la axila durante la operación, así como la técnica que se utilizó y la necesidad de haber recibido radioterapia en la axila.

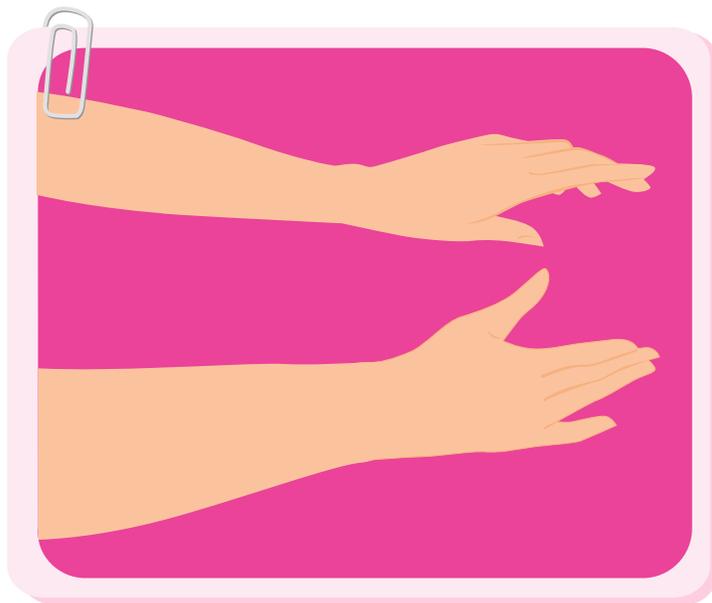


Lámina 2. Brazo con Linfedema

Es muy importante que tu médico te informe cómo prevenirlo. Ya que es posible **prevenir la aparición del linfedema** mediante una serie de ejercicios y cuidados que deberás realizar con el brazo. Este puede aparecer en cualquier momento después de haber sido operada, incluso pasados varios años. Una vez que aparece el linfedema, puede desaparecer y ser recurrente si no se tienen los cuidados pertinentes. Por eso es tan importante su prevención.

2.2 Cuidados para prevenir el Linfedema

En tu trabajo y en tu casa

- Evita el frío y calor excesivos: no laves los trastes ni la ropa con agua muy caliente.
- No cargues grandes pesos con el brazo afectado (máximo un kilo y medio).
- Evita golpes.

Vestidos y cuidados personales

- No llesves reloj, pulseras, ni anillos en el brazo afectado.
- No utilices ropa ajustada o que apriete el pecho, el hombro o el brazo.
- De ser posible, que tu brassier no tenga aros, que los tirantes sean anchos y que no se claven en los hombros.
- Extrema el cuidado de la piel: atiende de manera especial a la higiene, recordando que el agua debe estar templada; hidrata tu piel con cremas hipoalergénicas. Si quieres depilarte, utiliza crema **depilatoria** y **no rasuradora o rastrillos**.
- Si acudes a una estética, protege los hombros y brazos del calor de la secadora.
- Está prohibido acudir a la sauna y los tratamientos con rayos U.V.A.
- Mucha precaución con el sol: evita las quemaduras.

- Ten cuidado al cortarte las uñas: no te cortes las cutículas para evitar heridas.
- No uses cosméticos irritantes o que produzcan reacciones alérgicas.

Alimentación y hábitos

- Evita el sobrepeso.
- Evita fumar.
- Lleva tu bolso en el brazo no operado.
- Por las noches coloca el brazo ligeramente elevado.
- Evita dormir sobre el brazo afectado.
- Restringe el consumo de sal a las necesidades mínimas diarias (2grs.).
- Bebe abundantes líquidos.
- Se recomienda no cruzar las piernas cuando estés sentada, porque debes mantener el flujo de los líquidos en tu cuerpo.
- Cuando estés sentada, cambia de posición por lo menos **cada 30 minutos**.
- No balancees el brazo en círculos rápidos ni lo dejes colgando, ya que esto hace que la sangre se acumule en la parte inferior del brazo.

Deporte, jardinería y cuidado de animales

- Evita realizar movimientos bruscos y trabajos pesados con el brazo afectado.
- Usa guantes para las tareas de jardinería.

- Si quieres practicar deporte, la natación es ideal.
- Evita los deportes bruscos.
- Realiza únicamente los ejercicios que tu médico indique.
- Evita las heridas y arañazos de animales en el brazo afectado.
- Evita las picaduras de insectos.

Consejos médicos

- No debe extraerse sangre del brazo afectado.
- No permitas que te midan la presión arterial en el brazo afectado.
- La acupuntura tampoco está permitida en el brazo afectado.
- Cuidado con los masajes no especializados o sin indicación médica.
- Limpia cualquier herida con agua y jabón, posteriormente aplica un antiséptico.
- Consulta a tu médico si el brazo se enrojece, se calienta o aparecen erupciones en la piel.

Medidas generales

- Utiliza guantes para trabajos domésticos para evitar arañazos y heridas.

- Evita heridas y quemaduras: por ejemplo, usa manoplas para sacar la comida del horno y dedal para coser.
- Trata los pequeños cortes o desgarros de la piel con ungüento antibacteriano.



EL LINFEDEMA SE PUEDE PREVENIR

- Cuida tu piel y protégete de los posibles daños.
- Reposa con el brazo en alto sobre una almohada.
- Realiza el automasaje muy suavemente, en forma de círculos, sin apretar en la zona del cuello y axila y desde la mano hacia el hombro.
- Realiza los ejercicios respiratorios, de relajación, de hombro.
- Los ejercicios no deben provocarte dolor.
- Acude a tus consultas de revisión médica de forma regular.
- Sigue todos los consejos sobre medicación y ejercicios del personal especializado.

2.3 Tablas de ejercicios para prevenir el linfedema



Coloca tus manos por debajo y delante de tus costillas. Toma aire por la nariz y suéltalo por la boca.



Coloca tus manos a los lados de tus costillas. Toma aire por la boca y suéltalo por la nariz, a la vez que aprietas con tus manos haciendo presión hacia abajo.



Coloca tus manos sobre tus clavículas con los codos pegados a tu cuerpo. Toma aire por la nariz sintiendo como entra. Expúlsalo por la boca también sintiendo su salida.



a) Sube los brazos y toma aire por la nariz

b) Baja los brazos y expulsa el aire por la boca



a) Extiende los brazos y toma aire por la nariz

b) Expulsa el aire lentamente por la boca aproximando los brazos hacia tu tórax hasta abrazarlo.

Si en tu caso, ya apareció el linfedema no te alarmes; con un tratamiento sencillo realizado por una persona especialista en fisioterapia y ejercicios de mantenimiento que tú realices, tu brazo podrá tener una gran mejoría.

Para el tratamiento del linfedema puedes apoyarte en los siguientes aditamentos.

2.4 Aditamentos

Prendas elásticas de compresión.

Están elaboradas con tela que presionan en forma controlada diferentes partes del brazo para ayudar a circular el líquido e impedir que se acumule. Algunas mujeres requieren que estos aditamentos se fabriquen a la medida, para que se ajusten correctamente. El uso de aditamentos de compresión durante el ejercicio puede ayudar a prevenir la hinchazón en el brazo afectado y se recomienda que la utilices cuando viajas en avión porque el linfedema puede empeorar en grandes altitudes.



Lámina3. Manga elástica para tratar el Linfedema



RECUERDA QUE...

NO DEBES USAR NUNCA LAS MANGAS DE COMPRESIÓN DURANTE LA NOCHE O CUANDO ESTÉS EN REPOSO TOTAL.

Los aditamentos para tratar el linfedema se conocen como: **mangas elásticas de compresión y mangas o medias elásticas para linfedema.**

Vendas, una vez que el líquido sale del miembro hinchado, las vendas pueden ayudar a prevenir que el área se vuelva a llenar de líquido, y también ayudan a aumentar la capacidad de los vasos linfáticos de movilizar la linfa.

2.5 Otras Opciones

Terapia combinada

La fisioterapia combinada es un programa que incluye masajes, vendajes, ejercicios y cuidado de la piel que administra personal terapéutico capacitado. Al comienzo de la terapia se administran varios tratamientos durante un tiempo corto para reducir gran parte de la hinchazón. Luego, la paciente sigue el programa en el hogar para mantener baja la hinchazón. La terapia combinada también se llama terapia descongestiva compleja.

Dispositivos de compresión

Son bombas conectadas a una manga que se envuelve alrededor del brazo o la pierna y aplica presión en forma intermitente. La manga se infla y se desinfla en un ciclo cronometrado. Esta acción de bombeo puede ayudar a mover el líquido a través de los vasos linfáticos y las venas e impedir que el líquido se acumule en el brazo o pierna. Los dispositivos de compresión pueden ser útiles cuando se agrega a la terapia combinada. El uso de estos dispositivos debe ser supervisado por profesional capacitado porque demasiada presión puede dañar los vasos linfáticos cerca de la superficie de la piel.

Pérdida de peso

Las mujeres que tienen sobrepeso pueden mejorar el linfedema relacionado con el cáncer de mama si pierden peso.

Farmacoterapia

El linfedema generalmente no se trata con medicamentos. Sin embargo, se pueden usar antibióticos para tratar y prevenir las infecciones. Otros tipos de medicamentos, como los diuréticos o los anticoagulantes, habitualmente no son útiles y pueden empeorar el linfedema.

Cirugía

Cuando la causa del linfedema es el cáncer, se trata con muy poca frecuencia con cirugía.

Terapia de masaje o terapia manual para el linfedema

Debe comenzar con alguien especialmente entrenado para tratar el linfedema. En este tipo de masaje, se rozan, golpean y se masajean suavemente los tejidos blandos del cuerpo. Se trata de un toque muy liviano, casi como un cepillado. El masaje puede ayudar a mover la linfa fuera del área hinchada hacia un área con vasos linfáticos que funcionan bien. Pide al personal médico que te enseñe a realizar este tipo de terapia del masaje. Cuando se realiza correctamente, la terapia de masaje no causa problemas médicos.

No se debe aplicar masajes sobre ninguna de las siguientes áreas:

- Heridas abiertas.
- Magulladuras.
- Áreas lastimadas de la piel.
- Tumores que se pueden ver en la superficie de la piel.
- Áreas con trombosis venosa profunda (coágulo de sangre) en una vena.
- Tejidos blandos sensibilizados cuando se trató la piel con radioterapia.



ES IMPORTANTE QUE SEPAS QUE...

LA PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA DEBE COMENZAR INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA CIRUGÍA CON EJERCICIOS RESPIRATORIOS Y DE MOVILIDAD DE LA MANO DEL BRAZO AFECTADO.

SON FUNDAMENTALES LOS CUIDADOS DIARIOS DE TU PARTE Y EL SEGUIMIENTO MÉDICO.

CAPÍTULO III

EMPODERAMIENTO

El empoderamiento es un proceso de largo plazo mediante el cual *las mujeres fortalecen sus capacidades*, confianza, visión y protagonismo al formar parte de un grupo social, para impulsar cambios positivos en las situaciones en las que viven. Se inicia en el ámbito personal mediante el **desarrollo de una autoimagen positiva y de la generación de confianza en las propias capacidades**, desmontando así los estereotipos de mujeres débiles, inseguras, incapaces de tomar decisiones, dependientes. Continúa en el ámbito de las relaciones cercanas a través de la habilidad para negociar e influenciar las relaciones familiares y se expande hacia una dimensión colectiva en la que las mujeres construyen estructuras organizativas capaces de influir en la toma de decisiones que les afectan como ciudadanas.

No se trata de ganar poder para sentirse mejor o para dominar a otras personas, conlleva la adquisición de recursos, conciencia y habilidades para acabar con la situación injusta que vivimos las mujeres en todo el mundo, de manera que podamos acceder al ejercicio pleno de los derechos, en igualdad real de condiciones.



A series of horizontal lines for writing, consisting of 25 evenly spaced lines.



CAPÍTULO IV

SOBRE MI TRATAMIENTO

Algunas preguntas que puedes hacer al personal médico para conocer acerca de tu enfermedad y las opciones de tratamientos son:

- ¿Qué tipo de cáncer tengo?; ¿Es invasivo?
- ¿Debo realizar pruebas adicionales?; ¿Son dolorosas?
- ¿Cuáles son las opciones de tratamiento?; ¿Cuál es más recomendable para mí y por qué?
- ¿Qué efectos, beneficios, riesgos tiene cada tipo de tratamiento?
- ¿Qué efectos secundarios pueden aparecer?
- ¿Cómo puedo controlar estos efectos secundarios?
- ¿Cómo afectará el tratamiento mis actividades cotidianas: en la pareja, la familia, el trabajo?
- ¿Dónde y quién me atenderá?
- ¿Dónde o a quién puedo llamar en caso de dudas o problemas?
- ¿Dónde debo acudir en caso de urgencia?

4.1 Intervención quirúrgica

- ¿Cuál es la cirugía más adecuada para el tipo de cáncer que tengo?
- ¿Me extirparán algunos ganglios linfáticos?; ¿Cuántos?; ¿Por qué?
- ¿Cómo me sentiré después de la operación?; ¿Tendré que quedarme en el hospital?
- ¿Cuáles son los riesgos de la cirugía?
- ¿Qué autocuidados debo aprender para después de la operación cuando regrese a casa?
- ¿Cómo quedará mi aspecto físico?; ¿En dónde estarán las cicatrices?; ¿Cómo se van a ver?
- ¿Qué ejercicios debo hacer para recuperar el movimiento y la fuerza de mi brazo y de mi hombro?; ¿Quién me enseñará a hacerlos?
- ¿Después de la operación que tipo de prótesis puedo usar?; ¿Cómo puedo conseguirla?
- ¿Qué problemas puede ocasionar en mi brazo el linfedema?; ¿Interferirá en mi trabajo o mis aficiones?
- ¿Qué cuidados requerirán mi brazo y mi hombro?
- ¿Dónde puedo conseguir apoyo psicológico?

4.2 Reconstrucción de seno

- Si me decido a tener cirugía plástica para reconstruir mi seno, ¿cuándo y cómo se puede hacer?; ¿Dónde y con quien debo informarme?; ¿puede ser simultáneamente a la mastectomía o transcurrido un tiempo?
- ¿Qué tipo de cirugía me daría el mejor resultado?; ¿Cómo me veré después?
- ¿Cuándo puede comenzar la reconstrucción de mi seno?
- ¿Cuántas cirugías necesitaré?
- ¿Cuáles son los riesgos al momento de la cirugía?; ¿Más tarde?
- ¿Tendré cicatrices?; ¿En dónde?; ¿Cómo se verán?
- Si se usa tejido de otra parte de mi cuerpo, ¿habrá cambios permanentes en donde se quitó el tejido?
- ¿Qué actividades deberé evitar después de la cirugía?; ¿Cuándo puedo regresar a mis actividades normales?
- ¿Qué cuidados especiales necesitaré?

4.3 Quimioterapia y radioterapia

- ¿Por qué necesito este tratamiento?
- ¿Qué tipo de quimioterapia y radioterapia requiero?; ¿ambos son una opción para mí?
- ¿Cuándo empezará el tratamiento?; ¿Cuándo terminará?; ¿Con qué frecuencia recibiré el tratamiento?
- ¿Cómo me voy a sentir mientras dure el tratamiento?
- ¿Cómo sabremos que el tratamiento funciona?
- ¿Dañará la radioterapia mi piel?
- ¿Qué aspecto tendrá mi mama después de la radioterapia?
- ¿Qué recomendaciones debo seguir durante el tratamiento? ¿Qué alimentación debo seguir?
- ¿Podré mantener relaciones sexuales?; ¿Es posible que se alteren de alguna manera?
- ¿Hay algunos efectos duraderos?
- ¿Cuál es la posibilidad de que el cáncer regrese a mi seno?
- ¿Qué sucederá con mis reglas?; ¿Debo usar algún método anticonceptivo?
- ¿Tendrá efectos secundarios el tratamiento?; ¿Existe alguna medicación o medida para aliviar o corregir esos efectos secundarios?
- ¿Tendré que cortarme el pelo y usar peluca?

4.4 Terapia hormonal y terapia dirigida

- ¿Cuáles fármacos voy a tomar?; ¿Cómo funcionan los fármacos?
- ¿Cuándo empezará el tratamiento?; ¿Cuándo terminará?
- ¿Con qué frecuencia tendré los tratamientos?
- ¿A dónde iré para recibir el tratamiento?
- ¿Qué cuidados debo tener durante el tratamiento?
- ¿Cómo sabremos que el tratamiento funciona?
- ¿Cuáles efectos secundarios deberé reportarle?
- ¿Habrá algunos efectos a largo plazo?

4.5 Después de los tratamientos

- ¿Con qué frecuencia tengo que hacerme las revisiones?
- ¿Debo tener algún cuidado especial?
- ¿Cuándo puedo volver a trabajar?; ¿Cuándo puedo hacer todas mis actividades normales?

CAPÍTULO V

AUTOCUIDADO

La imagen personal es fundamental para todas las personas. Los tratamientos para el cáncer de mama conllevan cambios en tu cuerpo que afectarán la imagen que tienes de ti misma y, también, la imagen que las demás personas tienen sobre ti.

Para algunas mujeres, aceptar estos cambios es un proceso complicado. Por lo tanto, el Instituto de las Mujeres del Distrito Federal, te sugiere algunos consejos de auto cuidado, sin embargo no olvides consultar con el médico que lleva el seguimiento de tu caso.



¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

Es un conjunto de actividades que las personas realizamos de manera consciente para mantener la vida, la salud y el bienestar.

Nos centramos en algunos de los cambios que puede experimentar tu cuerpo como consecuencia del tratamiento y las principales áreas que se pueden verse afectadas.

5.1 Caída del cabello

La pérdida del cabello (alopecia) es uno de los efectos derivados del tratamiento que más preocupa a las mujeres, porque la quimioterapia afecta a todas las células del cuerpo y no sólo a las neoplásicas o cancerosas.

No todos los tratamientos provocan alopecia, en ocasiones puede ser de forma parcial, ello dependerá del tipo de fármaco y la dosis aplicada.

La caída del cabello suele comenzar a notarse habitualmente a partir del segundo tratamiento de quimioterapia y puede ocurrir tanto de forma paulatina como repentina. Esta pérdida no se produce de modo uniforme sino por mechones. Igualmente, es en esta fase que se produzca la caída del vello corporal de otras zonas como las cejas o las pestañas.

La pérdida de tu cabello es temporal. Una vez terminado el tratamiento oncológico y que se han experimentado los efectos de la medicación suministrada notarás, que aproximadamente un mes después, comenzará a crecer una 'pelusilla', misma que luego se caerá y tu cabello volverá a crecer normalmente.

No obstante, recuerda que tu oncólogo será quien en este proceso podrás solucionar todas las dudas que te surjan al respecto.

5.2 Ante la caída del cabello

Lo que puedes hacer para sentirte mejor ante la caída del cabello.¹⁰

- Cepilla y lava el cabello, desecha el que se está cayendo.
- Limpia suavemente el cabello y el cuero cabelludo con productos de aseo enriquecidos con proteínas.
- No utilices productos que contengan blanqueadores, peróxido, amoníaco, alcohol, laca o algún otro químico que te puede dañar.
- Evita lo más posible el calor, tenazas para ondular, rizadores calientes o secadoras de pelo.
- Mantén el cabello corto y fácil de peinar.
- Evita las trenzas y colas de caballo.
- Utiliza un peine suave.
- Protege tu cabeza del sol y la piel expuesta con un sombrero y un filtro solar con factor de protección solar 15 o mayor.
- Al dormir usa una almohada de satín o una redecilla para el pelo.
- Durante el tiempo de frío usa un sombrero o un pañuelo para la cabeza para que mantengas el calor.
- También es recomendable usar lentes de sol.

10. Consultado en: http://www.aecirujanos.es/guiapacientecancermama/?page_id=448

5.3 Opciones ante la pérdida del cabello

- Algunas mujeres cuando empiezan a notar la caída del cabello, deciden cortarlo, ya que la pérdida es menos traumática si tenemos el cabello corto. Además, cortar el cabello contribuye a reducir las molestias que se sienten en la raíz del mismo, debido a la irritación que sufren los folículos corporales como consecuencia del tratamiento.
- Si decides usar una peluca lo primero que debes hacer es acudir a un centro profesional especializado para que te orienten sobre la más adecuada a tus circunstancias personales: sintética o natural, longitud y color del cabello, disponibilidad, precios, etc.
- A la hora de decidir hay que tener en cuenta los cuidados que requiere cada tipo de peluca. Es recomendable que te diseñen una prótesis a la medida, de ésta forma se ajustará mejor a tu cabeza y respetará con mayor fidelidad el grosor y color de tu cabello logrando así una mejor apariencia.
- Otra alternativa usada y recomendada para atenuar la caída del cabello es el uso de pañoletas o mascaradas. Con la práctica lograrás convertir la mascarada en un elemento importante en la configuración de tu imagen personal, capaz de incrementar tu autoestima y aportarte seguridad en tus relaciones sociales.

- Si deseas colocarte la mascarada directamente sobre la piel, debes evitar los tejidos demasiado ásperos, erosivos o con adornos que puedan provocarte erosiones. Elige preferentemente pañuelos de algodón, lino, seda, raso, viscosa o lana.
- Ten en cuenta igualmente que al colocar el pañuelo sobre un cuero cabelludo sin pelo, éste podría escurrirse y resultar incómodo. Si es así no te preocupes, usa una cinta elástica ancha o un gorro de lana o nylon que te sirva como base.
- La colocación de los pañuelos varía según la forma de éstos, siendo los grandes y rectangulares los más fáciles de usar y con más posibilidades.

5.4 Cuidado de la piel

Durante los tratamientos aplicados para el cáncer, la piel puede sufrir distintos tipo de transformaciones, mientras la quimioterapia reseca la piel, oscurece las uñas y hace que la persona sea más propensa a las quemaduras del sol, la radioterapia crea problemas en la piel que pueden durar varias semanas después de haber completado el tratamiento. Algunos de estos problemas de la piel se pueden eliminar, otros se pueden disminuir y algunos no mejoran hasta que los tratamientos terminan. Aunque la mayor parte de estas reacciones desaparecen semanas después de terminar el tratamiento, a veces la piel tratada permanece oscura bastante tiempo después de que el tratamiento haya terminado.¹¹

11. Consultado en: http://www.aecirujanos.es/guiapacientecancermama/?page_id=331

Los principales efectos sobre la piel son:

- Sequedad
- Prurito
- Eritema
- Fotosensibilidad
- Hiperpigmentación

En las siguientes tablas te ofrecemos información básica sobre cómo detectarlos y algunos consejos para ayudarte al cuidado de tu piel.

EFECTO	¿QUÉ ES?	CONSEJO
Sequedad en la piel	Se caracteriza principalmente por la descamación, sensación de tirantez y aspereza de la misma.	<ul style="list-style-type: none">• Usa agua tibia, no caliente.• Seca la piel con una toalla suave, sin frotar.• Usa jabones neutros y sin perfumes.• Aplica duchas rápidas y frescas.• La ropa más recomendable es la de algodón.• Evita la exposición directa al sol.• Bebe muchos líquidos sin alcohol y sin cafeína.• Usa cremas hidratantes con frecuencia para mantener la elasticidad y nutrición de la piel.• Depílate las axilas con cremas depilatorias suaves y nunca con cera o rastrillos.

EFECTO	¿QUÉ ES?	CONSEJO
Prurito	Picor	<ul style="list-style-type: none"> • Toma baños con agua fresca y utiliza un jabón suave (por ejemplo, de avena). • Añade bicarbonato de sodio al agua del baño. • Enjuaga la piel completamente y da ligeros golpecitos con la toalla al secarla. • Aplica compresas húmedas frescas a las zonas con picor. • Mantén tus uñas cortas y limpias; si es posible, utiliza guantes de hilo blanco cuando tengas que rascarte. • Cambia frecuentemente las sábanas de la cama; la piel seca se descama acumulándose en las sábanas, lo que puede producir más picor y sequedad. • Lava la ropa, las sábanas y las toallas con jabón suave, evitando detergentes ásperos. • Mantén templada la temperatura del cuarto (entre 19 y 24°C), evitando el calor o el frío extremos. • Descansa todo lo que puedas. • Protégete del sol.

EFEECTO	¿QUÉ ES?	CONSEJO
Eritema	Es el enrojecimiento de la piel de la cara y el cuello por la dilatación de los capilares sanguíneos.	Este efecto desaparecerá cuando se retire el medicamento que lo causa.
Hiperpigmentación	Se refiere al oscurecimiento de la piel.	Evita la exposición directa al sol, sobre todo durante el tratamiento, ya que este puede ser uno de los motivos de su aparición.

5.5 Tratamiento de las uñas

Otra de las partes del cuerpo que pueden verse afectadas por el tratamiento son las uñas. Los efectos más habituales son la hiperpigmentación y la formación de pequeñas depresiones horizontales en las mismas, pudiendo llegar a producirse deformación e incluso separación o desprendimiento.

Al igual que ocurre con el cabello, los efectos sobre las uñas son temporales y se deben a los tratamientos recibidos. Por ello, una vez terminado tus uñas volverán, poco a poco, a recuperar su imagen habitual.

¿Cómo podemos cuidar nuestras uñas?

- Mantén las uñas cortadas y limpias al momento del tratamiento de quimioterapia. Con ello se anticipa a la debilidad o hipersensibilidad que puedes desarrollar en ellas.
- Utiliza guantes para prevenir infecciones y que las uñas se dañen, sobre todo si realizas tareas de limpieza, servicio doméstico, jardinería, etc.
- Evita el uso de esmaltes y uñas postizas hasta que hayas finalizado los tratamientos y tus uñas hayan vuelto a regenerarse de manera natural.

5.6 Uso de maquillaje

El maquillaje desempeña un papel importante en la imagen de muchas mujeres, quienes consideran que con su uso se logra el embellecimiento de acuerdo a lo deseado. Sin embargo, es probable que en los inicios del tratamiento se tengan pocas energías para maquillarse; lo cual se superará a medida que quede atrás el tratamiento.

También hay mujeres que no consideran el maquillaje como una forma para embellecerse, y prefieren mantener su piel saludable para verse y sentirse bien.

A continuación hacemos algunas recomendaciones para quienes optan por el uso de maquillaje:

- Consulta con tu médico sobre la posibilidad de usarlo durante el tratamiento.
- Evita usar bases de maquillaje con excesiva frecuencia y, cuando las uses, procura que sean hipolaergénicas y no obstruyan tus poros.
- Aplica maquillaje en polvo de modo uniforme y suave con una brocha para revitalizar el color de la piel de tu rostro.
- Utiliza lápiz de ojos negro o del color aproximado a tu pelo para dibujar tus cejas, en caso de hayas perdido el vello que las forman. Con práctica y paciencia lograrás perfilarlas de acuerdo a su forma natural, o bien, puedes adquirir micas que son plantillas con forma de ceja que te puede ayudar.
- Evita el uso de pintalabios de larga duración y elige productos que te aporten una mayor hidratación, además acostumbra a utilizar protectores labiales como la crema de cacao.

Toma en cuenta las recomendaciones sugeridas con respecto al cuidado de la piel.

CAPÍTULO VI

NUTRICIÓN

La nutrición es el proceso por el que el cuerpo incorpora los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y sustento de las funciones vitales. Sintetiza los alimentos para crecer, mantenerse sano y reemplazar tejidos de forma continua.

Los hábitos de una alimentación sana y la buena nutrición pueden ayudar a las pacientes de cáncer de mama a soportar los efectos antes, durante y después de su tratamiento.

Una alimentación saludable incluye comer y beber una cantidad suficiente de alimentos y líquidos que contengan nutrientes importantes (vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, grasas y agua) que el cuerpo necesita. Cuando el cuerpo no consigue o no puede absorber los nutrientes necesarios para la salud, se produce una afección que se llama desnutrición o malnutrición

El tratamiento del cáncer provoca efectos secundarios que podrían causar problemas alimenticios. Los tratamientos del cáncer (como la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia) tienen por objeto la destrucción de las células cancerosas. Pero estos tratamientos también pueden dañar células sanas.

6.1 Efectos secundarios

Se refiere a los inconvenientes que presentan algunas mujeres para comer, estas dificultades son causadas por el tratamiento del cáncer, a continuación se hace mención a algunas de ellas.

- Falta de apetito
- Cambios en el sabor o en el olor de la comida
- Estreñimiento
- Diarrea
- Boca seca
- Intolerancia a los alimentos con lactosa
- Náuseas
- Irritación de boca
- Irritación de garganta y dificultad para pasar alimentos
- Vómitos
- Aumento de peso
- Adelgazamiento

Si tienes cáncer, necesitas comer para mantener la energía y para sobrellevar los efectos secundarios del tratamiento. Cuando estés recibiendo tratamiento contra el cáncer, comer lo suficiente puede ser un verdadero reto.

Las personas con cáncer necesitan:

- Añadir proteínas y calorías a su dieta
- Come queso y huevos
- Añadir salsas y caldos a sus comidas (si tienen problemas para masticar y pasar los alimentos)
- Comer alimentos con poca fibra en lugar de mucha fibra

A CONTINUACIÓN HAY ALGUNOS CONSEJOS QUE PODRÍAN AYUDARLE:

- Come alimentos con muchas proteínas y con muchas calorías siempre que puedas. Esto te ayudará a mantenerte fuerte. También ayuda a evitar o reparar el daño que el tratamiento del cáncer puede causar en los tejidos del cuerpo.
- Come cuando tengas más apetito. Muchas personas tienen más apetito por la mañana. Si este es tu caso, quizá quieras comer una comida más abundante al comenzar el día. Después puedes beber sustitutos líquidos de alimentos.
- Come lo que te caiga mejor. Aunque tan sólo sean una o dos cosas, come estos alimentos hasta que puedas comer más.
- No te preocupes si algunos días no puedes comer nada. Pasa ese tiempo buscando otras formas de sentirte mejor y empieza a comer cuando puedas. Informa a tu doctor si no has podido comer por más de 2 días.

- Bebe muchos líquidos. Es aún más importante que bebas mucho líquido los días en los que no puedes comer. Al beber mucho, tu cuerpo obtendrá los líquidos que necesita. La mayoría de los adultos deben beber de 8 a 12 vasos¹² (un litro y medio a dos litros) al día. Quizás puedas hacer esto con más facilidad si tienes siempre a la mano una botella de agua.
- Si otras personas preparan lo que vas a comer, diles lo que necesitas y tus preocupaciones.

Toma en cuenta que:

- Toda dieta sana debe contener un 50% de alimentos frescos y 50% de alimentos crudos (ensaladas, frutas, verduras, aceite de oliva) y pocos alimentos procesados, ya sean lácteos o carnes; como, salchichas, salami, tocino, jamón, salsas a base de carnes, cecina, carne deshidratada; yogurts, quesos.
- Platica con tu familia para que compartan tu cambio de alimentación, la cual estará balanceada.
- Al mismo tiempo, es importante que tú y tu familia recuerden que **tienes necesidades específicas de alimentación** antes, durante y después de tu tratamiento.

12. 61-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

6.2 Sustancias fitoquímicas

Las sustancias fitoquímicas¹³ son compuestos producidos por las plantas ("fito" significa "planta"). Se encuentran en las frutas, las verduras, los granos, los frijoles y otras plantas. Se cree que algunas de estas sustancias fitoquímicas protegen las células del daño que podría terminar en cáncer.

Algunos científicos piensan que se podría reducir el riesgo de tener cáncer hasta un 40 % comiendo más verduras, frutas y otros alimentos vegetales que contienen ciertas sustancias fitoquímicas. Las investigaciones demuestran que las sustancias fitoquímicas pueden hacer lo siguiente:

- ayudar a detener la formación de sustancias que pueden causar cáncer (cancerígenas)
- ayudar a evitar que las sustancias cancerígenas ataquen las células
- ayudar a las células a detener y eliminar todos los cambios similares al cáncer

Algunas de las sustancias fitoquímicas más benéficas son las siguientes:

- el betacaroteno y otros carotenoides de las frutas y verduras
- el resveratrol del vino tinto

13. Consultada en: http://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/reducir_riesgo/alimentos/fitoquimica

- los polifenoles del té
- los isotiocianatos de las verduras crucíferas (miembros de la familia del repollo, brócoli, coles o repollos de Bruselas, col rizada, mostaza y coliflor)

A continuación algunos ejemplos:

Sustancia	Efecto	Alimentos que lo contienen:
Los flavonoides	Actúan de forma similar al estrógeno; los compuestos similares al estrógeno de estas plantas se denominan fitoestrógenos, los cuales ayudan a combatir el tipo de cáncer de mama que depende del estrógeno para crecer.	Frijoles de soja y garbanzos.
Los antioxidantes	Protegen las células del cuerpo de los radicales libres (moléculas inestables que se crean durante las funciones normales de las células). La contaminación, la radiación, el humo del cigarrillo y los herbicidas también pueden crear radicales libres en el cuerpo. Los radicales libres pueden dañar las partes genéticas de una célula y hacer que esta crezca sin control. Estos cambios pueden contribuir a la aparición del cáncer y otras enfermedades.	Brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, tomates, maíz, zanahorias, mangos, frijoles de soja, melón, naranjas, espinaca, nueces, lechuga, apio, hígado, aceite de pescado, col rizada, remolachas, pimientos rojos, papas, arándanos, fresas, té negro y té verde.

Sustancia	Efecto	Alimentos que lo contienen:
Las antocianinas	Tienen propiedades antiinflamatorias y antitumorales.	Uvas, arándanos, frambuesas.
Los sulfuros	Fortalecen el sistema inmunitario.	Ajo y cebollas.
Vitamina A y carotenos	Un aporte superior de vitamina A reduce el riesgo de cáncer de mama en mujeres premenopáusicas con un historial familiar de cáncer de mama.	Aceite de hígado de bacalao, brócoli, duraznos, espinacas, frutas amarillas, huevos, melón, vegetales verdes y amarillos, zanahoria.
Vitamina E	Disminuye los efectos dañinos de algunos tratamientos médicos, como la radiación. Se usa también para reducir los efectos secundarios no deseados de los medicamentos, como la pérdida de cabello.	Frutas cítricas, vegetales de hoja verde, tomate, coliflor, papa, germen de trigo, frijol de soya, aceite vegetal, brócoli, col de bruselas, vegetales verdes, espinaca, cereales integrales.
Selenio, mineral que se potencia con la Vitamina E	Efectos preventivos del selenio en el desarrollo de cáncer de mama. Además en combinación con la vitamina E, produce un efecto antioxidante en el organismo.	Germen de trigo, cebolla, tomate, brócoli.



ES MUY IMPORTANTE QUE RECUERDES QUE:

COMER BIEN TE AYUDARÁ A SENTIRTE MEJOR, A TENER MÁS ENERGÍA Y A SOBRELLEVAR LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE TU TRATAMIENTO.

LOS PROFESIONALES DE LA SALUD SIEMPRE TE RECOMENDARÁN UNA **DIETA BALANCEADA** QUE INCLUYA DIVERSAS VERDURAS, FRUTAS, LEGUMBRES Y GRANOS INTEGRALES.

6.3 Dificultades para comer

Es importante que sepas que NO todas las mujeres presentan dificultades de alimentación durante el tratamiento de cáncer y que éstos problemas no son los mismos para todos los casos. No existe la forma de saber si tendrás cambios o complicaciones en tu alimentación; ni tampoco si serán difíciles. Podrías tener solo un problema, varios o ninguno.

Las dificultades de alimentación que puedes presentar dependen de:

- El tipo de cáncer que tengas.
- El tipo de tratamiento que estés recibiendo.
- El tiempo que dure el tratamiento.

- La dosis de tratamiento que recibas.

Otros problemas de salud (como diabetes, enfermedades del corazón o de riñones).

Por ello, es importante que informes de inmediato al personal médico sobre los cambios o dificultades de alimentación que pueden presentarse, para que te orienten al respecto.

En ocasiones, algunas mujeres no tienen ganas de comer, especialmente durante o inmediatamente después de los tratamientos; algunas se sienten incómodas o cansadas y es posible que algunos alimentos ya no les sepan como antes.

Considera que estos síntomas y malestares pueden hacer difícil el momento de la comida, pero toma en cuenta que estos efectos son temporales.



Cómo obtener mayor beneficio de las comidas y bebidas.

Uno de los problemas más difíciles de resolver para una persona que vive con cáncer es la pérdida del apetito; ésta normalmente se da por depresión o por malestares que causa el tratamiento. Algunas sugerencias para combatir dicho problema son:

Alimentarte cuando tengas hambre; la mayoría de las mujeres tienen más apetito por la mañana y, si este es tu caso, puedes realizar una comida más abundante al comenzar el día. Después puedes ingerir algún sustituto alimenticio para obtener más calorías y proteínas.

En caso contrario, haz varias comidas ligeras al día, en vez de tres comidas fuertes.

Consume alimentos que tolere mejor tu organismo, tal vez, en un principio, sólo aceptes uno o dos; consúmelos hasta que tu cuerpo acepte otros. Una sugerencia es que tengas a tu alcance bolsas con cacahuates, nueces y frutas secas.

Si te es complicado pasar comidas, come purés, sopas, licuados y papillas. Es recomendable que bebas líquidos claros, como caldo sin grasa, consomé, jugos de manzana, aguas de frutas naturales, té sin cafeína y agua.

Asegúrate de que todos los jugos que tomes, así como los productos lácteos y la leche, sean pasteurizados. La pasteurización es un proceso que destruye las bacterias.

Cuece muy bien la carne, el pollo, el pavo y los huevos. Las carnes no deben tener un color rosado en su interior. Los huevos deben estar duros, no líquidos.

CAPÍTULO VII

MITOS Y REALIDADES DEL CÁNCER DE MAMA

La información adecuada contribuye a la prevención y el autocuidado de toda mujer.

A continuación enunciamos algunos de **los mitos¹⁴ más comunes acerca del cáncer de mama.**

Mito: *Si no tengo antecedentes familiares no tendré cáncer.*

Realidad: La predisposición hereditaria es un factor que aumenta el riesgo de tener cáncer de mama. Sin embargo, más del 80% de las mujeres afectadas por cáncer de mama no tiene antecedentes familiares. Por eso, es importante realizar los controles periódicos de salud que incluyen la autoexploración mamaria cada mes, y a partir de los 40, una mastografía cada dos años.¹⁵

Mito: *Si me diagnostican cáncer de mama, moriré.*

Realidad: El cáncer de mama, es uno de los cánceres que junto con el cervicouterino, el bucal y el colorrectal tienen tasas de curación elevadas cuando se detectan de forma temprana y se tratan adecuadamente, por tal motivo, un diagnóstico de cáncer de mama no debe significar una sentencia de muerte. En la Ciudad de México, se ha implementado una estrategia combinada en la cual se promueve la autoexploración mamaria y la mastografía de tamizaje,¹⁶

14. Información obtenida en: <http://cruzadaavon.mx/cancer-de-mama-mitos-y-realidades>;

15. Consultada en: <http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-grafico-mama.pdf>.

16. Norma Oficial Mexicana NOM-041-SSA2-2011, Para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama, páginas 6 y 7, 2011.

el cual es un estudio radiológico de las mamas que se utiliza para la detección temprana del cáncer de mama en mujeres aparentemente sanas. Esta estrategia trata de cubrir a la mayor cantidad posible de mujeres de 40 años y más, que como se observa, son las que tienen mayor riesgo de padecerlo.

Cabe acotar que la autoexploración de mama, promueve la concientización en las mujeres respecto a la importancia de la mastografía y la valoración médica.

Mito: *El ginecólogo es el especialista en la salud de las glándulas mamarias.*

Realidad: Aunque podríamos pensar que nuestra ginecóloga o nuestro ginecólogo son los especialistas en el cuidado de las mamas, esto no es cierto. **Para una vigilancia adecuada, detección oportuna y correcto tratamiento del cáncer de mama, debemos acudir en primera instancia a Medicina General quien derivará a Ginecología. En caso de detectar alguna patología en las glándulas mamarias, se deberá acudir con una oncóloga/o especialista en mama.**¹⁷

Mito: *La mayoría de las bolitas que aparecen en los senos son cancerosas.*

Realidad: Es importante recordar que los senos no tienen una forma regular y que **el 80% de las bolitas que se llegan a presentar son benignas.** Es por esto que no debemos olvidarnos del hábito de la autoexploración y reportar cualquier cambio a nuestra médica

17. Información obtenida en: <http://cruzadaavon.mx/cancer-de-mama-mitos-y-realidades>.

18. Información obtenida en: <http://cruzadaavon.mx/cancer-de-mama-mitos-y-realidades>.

o médico, quien determinará que estudios nos debemos realizar.¹⁸

Mito: *El riesgo de tener cáncer de mama disminuye con la edad.*

Realidad: En realidad, debemos considerar que el riesgo de padecerlo aumenta con la edad. **Aunque se llegan a presentar casos de cáncer de mama en mujeres menores a los 30 años, la mayoría se presentan en mujeres de entre 40 y 60 años de edad.**¹⁹

Mito: *El cáncer de mama se presenta hasta la menopausia.*

Realidad: Si bien es cierto que el riesgo de tener cáncer de mama aumenta con la edad (más del 70% de cánceres de mama se producen en mujeres mayores de 50 años), **los tumores de mama pueden aparecer en cualquier etapa de la vida.** Por eso, es importante realizar una consulta médica ante la presencia de síntomas, como: bulto palpable en la mama o en la axila, alteraciones o secreción por el pezón, cambios en la textura y el color de la piel, dolor no relacionado con el ciclo menstrual, entre otros.

Mito: *Si mi madre tuvo cáncer de mama, yo también lo tendré.*

Realidad: Si existen antecedentes de cáncer de mama en familiares, las probabilidades se duplican. Es decir, si no hubiera antecedentes familiares, tendría una probabilidad del 1.5% de padecer la enfermedad en los próximos cinco años; con sus **antecedentes familiares, esa probabilidad aumenta al 3%.**²⁰

19. Información obtenida en: <http://cruzadaavon.mx/cancer-de-mama-mitos-y-realidades>.

20. Consultado en: https://www.anthem.com/ca/timewellspent/docs/spanish/cancer/top_ten_myths.pdf.

Mito: *Mi nódulo en la mama es muy doloroso, por lo que seguramente no es cáncer, ya que los nódulos cancerosos supuestamente no son dolorosos.*



La Norma Oficial Mexicana NOM-041-SSA2-2011, Para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama, define Nódulo como, la agrupación celular o fibrosa en forma de nudo o corpúsculo, identificable por exploración clínica o imagen en dos planos en estudio mamográfico.

En general, un nódulo se detecta por medio de la palpación, puede tener forma de una pequeña bola, a veces, dura o suave. Podría ser tanto una lesión, como una estructura funcional fisiológica.

Estas protuberancias de ligera elevación son solidas y pueden aparecer en la piel o debajo de ella pueden medir más de medio centímetro de ancho.

Los nódulos linfáticos, se les halla en zonas como en la ingle, el abdomen, bajo de la axila y el cuello.

Realidad: En general el cáncer de mama no causa dolor, pero no hay relación entre el hecho de que un nódulo sea o no doloroso, con el hecho de que sea cáncer. El dolor es un síntoma que en las etapas iniciales se presenta en un bajo porcentaje o se presenta hasta las etapas avanzadas.

Mito: *Tengo un nódulo en la mama, ¿es cáncer?*

Realidad: La mayoría de los nódulos en la mama no son cáncer. Sin embargo, ante todo nódulo u otro síntoma que aparezca en la mama se debe acudir a la consulta médica sin demora.²¹

Mito: *El riesgo de tener cáncer de mama es mayor en las mujeres con senos grandes.*

Realidad: El tamaño de los senos no determina el riesgo de padecer cáncer de mamá. La única diferencia en este caso, es que un tumor es más fácil de palpar en un seno pequeño.²²

Mito: *Los anticonceptivos hormonales causan cáncer de mama.*

Realidad: Los estudios demuestran que el uso de anticonceptivos hormonales, como la pastilla, no representan un riesgo para el cáncer de mama.

Las mujeres que han padecido la enfermedad no deben consumir este tipo de anticonceptivos y deben consultar al médico para buscar otras alternativas.²³

Mito: *Los brasieres con aro o el uso de corpiño para dormir dificultan la circulación sanguínea y linfática y pueden desencadenar el cáncer.*

Realidad: Es aconsejable utilizar un brassier que no ajuste demasiado ni comprima los pechos, porque esto puede provocar dolores en las mamas o marcas en la piel, pero no existe relación alguna entre la

21. Consultada en: <http://www.ms.sal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-grafico-mama.pdf>

22. Consultada en: <http://cruzadaavon.mx/cancer-de-mama-mitos-y-realidades>.

23. Consultada en: <http://cruzadaavon.mx/cancer-de-mama-mitos-y-realidades>.

ropa interior y el riesgo de desarrollar la enfermedad.²⁴

Mito: *Existen hierbas o suplementos de hierbas medicinales que curan el cáncer.*

Realidad: No existen estudios científicos que demuestren el poder curativo. Algunas de ellas pueden afectar la eficacia de los medicamentos que los médicos prescriben habitualmente y causar efectos secundarios o interferir con la efectividad de las terapias tradicionales. Por eso, es importante que si te recomiendan utilizar alguna hierba o medicamento tradicional u homeopático, consultes previamente a tu médico especialista.²⁵

Mito: *Si no hay síntomas no debo preocuparme.*

Realidad: La mayor parte de las mujeres que son diagnosticadas con cáncer de mama, no tenían ningún factor conocido de importancia, ni tenían síntomas específicos. Por eso es esencial el control periódico, la autoexploración y la realización de mastografías.²⁶

Mito: *No hay posibilidad de tener cáncer de mama si tuve otro tipo de cáncer con anterioridad.*

Realidad: El riesgo de desarrollar cáncer de mama es mayor si previamente se ha tenido otro cáncer como de colon o de ovario.²⁷

24. Consultada en: <http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-grafico-mama.pdf>.

25. Consultada en: <http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-grafico-mama.pdf>.

26. Consultada en: <http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-grafico-mama.pdf>.

27. Consultada en: <http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-grafico-mama.pdf>.

Mito: *Las mastografías son dolorosas.*

Realidad: Las mastografías no son cómodas, pero no producen un dolor insoportable. Las mujeres que todavía menstrúan deben realizarse la mamografía 10 días posteriores al inicio del sangrado. En el ciclo menstrual se considera el día 1 como el primer día de sangrado. Pero si se presenta un dolor poco tolerable, coméntelo con el personal que realiza su estudio. Debe tener en cuenta que la compresión de la mama ayuda a tener una mejor imagen, que facilitará la lectura e interpretación del estudio realizado.²⁸

Mito: *Con la mastografía, se pueden detectar todos los casos de cáncer de mama.*

Realidad: La mastografía no detecta en si el cáncer de mama, da un diagnóstico radiológico de alta sospecha. El único diagnóstico es la biopsia. Sin embargo, estos estudios permiten detectar el 85% de estos tumores, pero sigue habiendo un 15% que no se puede detectar. La detección de tumores que se desarrollan en tejido glandular denso es más difícil que la detección en tejido adiposo, y algunas mujeres, especialmente las que son delgadas, jóvenes, premenopáusicas, o las que están haciendo un tratamiento de reemplazo hormonal, tienen mamas densas (más tejido glandular y menos grasa). Para las mujeres cuyas mamas son densas, puede resultar útil la realización de una ecografía o una resonancia magnética en combinación con una mamografía.²⁹

28. Consultada en: <http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-grafico-mama.pdf>.

29. Consultado en: https://www.anthem.com/ca/timewellspent/docs/spanish/cancer/top_ten_myths.pdf.

Mito: *La biopsia acelera el cáncer.*

Realidad: La biopsia consiste en la extracción (por medio de una aguja o bisturí) de una pequeña porción de tejido del cuerpo a fin de analizar la presencia o no de células anormales (precancerosas o cancerosas). Algunas personas piensan que a través de una cirugía o biopsia el cáncer puede diseminarse. Por el contrario, estas prácticas se realizan con métodos muy seguros, ya que se extreman las precauciones para evitar que las células cancerosas se extiendan a tejidos sanos.

También existe la falsa creencia de que durante una cirugía el contacto con el aire puede favorecer que el cáncer se extienda a otras partes del cuerpo.³⁰

Mito: *Tener hijos y amamantarlos es una protección segura contra el cáncer de mama.*

Realidad: Es cierto que tener hijos antes de los 30 años de edad y amamantarlos reduce el riesgo, pero no es una garantía contra el cáncer de mama.³¹

Mito: *Comer pollo aumenta el riesgo de tener cáncer de mama.*

Realidad: Existe la falsa creencia de que a los pollos se les inyectan hormonas para que logren un mayor crecimiento en menor tiempo. Actualmente, el crecimiento o engorde de los pollos se debe a estrategias de mejoramiento genético de las aves. Por lo tanto, los pollos no cuentan con ninguna sobrecarga hormonal.³²

30. Consultada en: <http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-grafico-mama.pdf>.

31. Consultada en: <http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-grafico-mama.pdf>.

32. Consultada en: <http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-grafico-mama.pdf>.

Mito: *Después de la radiación, "me la llevo conmigo" y no puedo acercarme a embarazadas, niñas o niños.*

Realidad: Esto es falso. La radiación en el tratamiento del cáncer, se produce artificialmente sólo en el momento en el que se recibe el tratamiento. Después, puedes hacer tu vida cotidiana y estar cerca de quien desees.³³

Mito: *La acupuntura cura el cáncer.*

Realidad: La acupuntura no cura el cáncer. Pero sí puede ayudar a aliviar algunas molestias causadas por el cáncer y por los tratamientos, como las náuseas, el dolor, el insomnio, la depresión y la ansiedad.³⁴

Mito: *Con la terapia hormonal se sube de peso, produce depresión, cambios de carácter, demencia, envejecimiento, cansancio, mal humo y alteraciones en la apariencia física (piel, cabello, uñas).*

Realidad: Algunos de estos hechos están asociados con el descenso en las hormonas femeninas, que pudieron presentarse antes de los tratamientos de quimioterapia. Estos cambios, aunados a los cambios propios de la edad y la situación emocional desde el diagnóstico, requieren de gran apoyo y sensibilidad para acompañar a las mujeres en el camino hacia su curación.³⁵

33. Hinojosa Gómez, José, "Radioterapia", en Manual Salvati para la paciente con cáncer de mama. Salvati, A.C., México, p.123.

34. Carlín Vargas, Gabriel, "Acupuntura", en Manual Salvati para la paciente con cáncer de mama. Salvati A.C., México, p.127.

35. Gerson Cwillich, Raquel, "Terapia inhibidor hormonal", en Manual Salvati para la paciente con cáncer de mama. Salvati, A.C., México, p.136.

ANEXOS "A"

SEGUIMIENTO SINTOMÁTICO

Este formato puede ayudarte a no olvidar la cronología de tu tratamiento, es decir, en él puedes llevar un registro detallado de tus consultas medicas, medicamentos, síntomas o bien, preguntas que vayan surgiendo en el proceso de tu tratamiento, las cuales debes consultar con tu médico tratante.

FECHA	SÍNTOMA	CON QUE LO RELACIONO	DUDA / COMENTAR CON EL MÉDICO

ANEXOS "B"

SEGUIMIENTO DE CITAS

Te sugerimos llevar un seguimiento detallado y planeación de tus citas médicas, para que documentes la evolución de tu tratamiento; el siguiente cuadro te puede ayudar a llevar a cabo este registro.

FECHA	LUGAR Y HORA	ESPECIALISTA	SERVICIO

ANEXOS "C"

DIRECTORIOS

Nombre: Salvati, A.C.
Dirección: Av. San Antonio No. 256 PB Col. Ampliación Nápoles
Del. Benito Juárez, México D.F. C.P. 03849
Teléfonos: 55162011
Página web: <http://salvati.org.mx>
Atiende: Mujeres con Cáncer de mama. Asesorías
Psicológicas, Fisioterapias, Linfedema.

Nombre: Fundación ALMA
Página web: <http://alma.org.mx>
Atiende: Mujeres con Cáncer de mama. Asesorías
Psicológicas, Reconstrucción mamaria.

Nombre: Asociación Mexicana de Lucha Contra el Cáncer
Dirección: Chilpancingo # 114 oficina 102 Col. Roma Sur,
Delegación Cuauhtémoc.
Teléfonos: 55740393
Atiende: Mujeres con Cáncer de mama.

Nombre: Asociación Linfática de México
Teléfonos: 53965861
Página web: www.linfedema.com.mx
e-mail: asociacionlinfaticademexico@hotmail.com
Atiende: Asociación creada en pro de los pacientes que
sufren cualquier padecimiento del sistema linfático
(Linfedema).

Nombre: CIMAB
Dirección: Omeotuzco # 44 Col. Hipódromo Delegación Cuauhtémoc
Teléfonos: 55749058
Atiende: Mujeres con Cáncer de mama.

Nombre: FUCAM
Dirección: Av. Bordo # 100 Col. Ejido Viejo Santa Úrsula Coapa, Delegación Coyoacán.
Teléfonos: 56780600
Atiende: Mujeres con Cáncer de mama.

Nombre: TOCA
Dirección: Grupos los días Jueves de 12:00a 14:30 en Torre Medica del centro Médico Dalinde, Ubicado en Tuxpan # 29, 3er. Piso Col. Roma, Delegación Cuauhtémoc.
Teléfonos: 44378315
Atiende: Mujeres con Cáncer de mama.

Nombre: Vereda Themis
Dirección: Avenida de los Maestros # 91 Int. 14 Col. Agricultura, Delegación Miguel Hidalgo.
Teléfonos: 53416570 y 53965586
Atiende: Asesorías Psicológicas y/o Jurídicas, Representación legal (litigio).

Nombre: Inmujeres DF
Dirección: Tacuba # 76 Col. Centro Delegación Cuauhtémoc
Teléfonos: 55122808 y 55122836

Nombre: Secretaría de Salud (SEDESA)
Dirección: Xocongo No. 225, Col. Tránsito. Delegación Cuahutémoc. Distrito Federal

Teléfonos: 51320900
Atiende Medicina a Distancia alternativa para la atención, mediante la vía telefónica, de padecimientos con el propósito de referir a tiempo a los Centros de Salud y Hospitales.

Nombre: Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México (SEDESA)
Dirección: Altadena no. 23, Col. Nápoles. Delegación Benito Juárez. Distrito Federal
Teléfonos: 51320900
Atiende: Medicina a Distancia alternativa para la atención, mediante la vía telefónica, de padecimientos con el propósito de referir a tiempo a los Centros de Salud y Hospitales.

Nombre: Procuraduría Social de Atención a las Víctimas del Delito PROVICTIMA
Dirección: Calle Ángel Urraza No. 1137, esq. Pestalozzi, Col. del Valle, Del. Benito Juárez, C.P. 03100
Teléfonos: 01 800 842 84 62

Nombre: Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI)
Dirección: Gabriel Hernández No. 56 Esq. Dr. Lavista Col. Doctores, Delegación Cuauhtémoc
Teléfonos: 53 45 52 48 y 53 45 52 49

Nombre: Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales (CTA)
Dirección: Pestalozzi No. 115, Col. Del Valle Delegación Benito Juárez
Teléfonos: 52 00 96 32 y 52 00 96 33

Nombre: Centro de Apoyo a Personas extraviadas y Ausentes (CAPEA)
Dirección: Dr. Andrade No. 103 P.B. Esq. Dr. Velasco Col. Doctores, Delegación Cuauhtémoc
Teléfonos: 53 45 50 67 y 53 45 50 84

Nombre: Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF-DF)
Dirección Ejecutiva de Asuntos Jurídicos
Dirección: Oficinas Centrales: Prolongación Xochicalco 1000 Edif. B, 2º Piso, Col. Santa Cruz Atoyac, Delegación Benito Juárez
Teléfonos: 56 01 31 46 y 56 04 01 27, Ext. 6000, 6001

Nombre: Red de Unidades de Atención y Prevención de la Violencia Familiar UAPVIF ÁLVARO OBREGÓN
Dirección: Calle 22 y Av. Hidalgo Esq. Calle 17, Col. Preconcreto Del. Álvaro Obregón
Teléfonos: 55 93 83 44 y 55 93 27 16



ENERO

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____
- 31 _____





FEBRERO

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____





MARZO

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____
- 31 _____





ABRIL

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____





MAYO

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____
- 31 _____





JUNIO

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____





JULIO

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____
- 31 _____





AGOSTO

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____
- 31 _____





SEPTIEMBRE

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____





OCTUBRE

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____
- 31 _____





NOVIEMBRE

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____





DICIEMBRE

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____
- 05 _____
- 06 _____
- 07 _____
- 08 _____
- 09 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____
- 21 _____
- 22 _____
- 23 _____
- 24 _____
- 25 _____
- 26 _____
- 27 _____
- 28 _____
- 29 _____
- 30 _____
- 31 _____



CIBERGRAFÍA

<http://www.aldf.gob.mx/archivo-f0987a332ab982b383fe85f-c1f0176c3.pdf>.

https://www.anthem.com/ca/timewellspent/docs/spanish/cancer/top_ten_myths.pdf

<http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-grafico-mama.pdf>.

<http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-grafico-mama.pdf>.

<http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-graficomama.pdf>.

<http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-graficomama.pdf>

<http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000507cnt-24-Material-grafico-mama.pdf>.

<http://glosario.pikaramagazine.com/glosario.php?lg=es&let=E>

<http://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/consejos-de-alimentacion>.

<http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/sistema-linfatico?anterior=linfa>

http://www.inmujer.df.gob.mx/wb/inmujeres/mastografias_programa_de_atencion_integral_al_canc

<http://www.tnrelaciones.com/empoderamiento/index.html>

<https://brizas.wordpress.com/2010/10/05/definicion-de-concepto-empoderamiento>

<https://www.google.com.mx/search?q=prendas+elasticas+de+-compresion+para+linfedema&espv=2&biw=994&bih=636&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=OCCEQsARqFQoTCJy2lt-m8g8cCFUmGDQodOJ0Fgw#imgrc=6uzDnOFYW6aSjM%3A>

<https://www.google.com.mx/search?q=prendas+elasticas+de+-compresion+para+linfedema&espv=2&biw=994&bih=636&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=OCCEQsARqFQoTCJy2lt-m8g8cCFUmGDQodOJ0Fgw&dpr=1#imgrc=6qcxiVoMyuZKxM%3A>

Información obtenida en: <http://cruzadaavon.mx/cancer-de-mama-mitos-y-realidades>;

Kern de Castro, Elisa y Lourdes Moro, (2012), "Factores psicosociales relacionados con el autocuidado en la prevención, tratamiento y postratamiento del cáncer de mama", en *Psicooncología*, Vol. 9, Núm. 2-3, 2012, pp. 453-465. Consultado en: revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/download/40916/39167.

Linfa - Definición » de Kioskea (salud.kioskea.net) esta puesto a disposición bajo la licencia Creative Commons.

<http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/mama0.pdf>

www.inegi.gob.mx

http://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/reducir_riesgo/reducir_riesgo

http://www.breastcancer.org/es/consejos/nutricion/reducir_riesgo/alimentos/fitoquimica

<http://www.incan.org.mx/revistaincan/elementos/documentosPortada/1327324685.pdf>

<http://cimab.org/articulos-de-interes/nutricion/alimentacion-saludable-despues-del-tratamiento/>

<http://www.nutri-facts.org/esp/vitaminas/vitamina-a-retinol/reduccion-del-riesgo-de-enfermedad/>

<http://www.redcontraelcancer.org.mx/web2/infografia-la-carne-procesada-y-el-cancer/>

<http://www.aldf.gob.mx/archivo-f0987a332ab982b383fe85fc1f0176c3.pdf>.

http://www.observatoriopoliticasocial.org/images/PDF/Biblioteca/biblioteca_2010/ONU_docs/Observaciones_Comite_DESC/14_salud.pdf.)

BIBLIOGRAFÍA PARA CONSULTA

Carlín Vargas, Gabriel, "Acupuntura", en Manual Salvati para la paciente con cáncer de mama. Salvati A.C., México, p.127.

Gerson Cwilich, Raquel, "Terapia inhibidor hormonal", en Manual Salvati para la paciente con cáncer de mama. Salvati, A.C., México, p.136.

Hinojosa Gómez, José, "Radioterapia", en Manual Salvati para la paciente con cáncer de mama. Salvati, A.C., México, p. 123.

Lazcano Ponce Eduardo, Escudero de los Ríos Pedro, Uscanga Sánchez Santos, "Cáncer de mama, Diagnóstico, Tratamiento, Prevención y Control". SPM Ediciones Ciencia.

Ley del Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.

Ley para la atención Integral del Cáncer de Mama en el DF (PAICMA DF).

Ley de Salud del Distrito Federal.

Norma Oficial Mexicana NOM-041-SSA2-2011, Para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama, páginas 6 y 7, 2011.



"Este producto es generado con recursos del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género. Empero el Instituto Nacional de las Mujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras (es) del presente trabajo".



ME
CUIDO



ME
QUIERO



ME
ACEPTO