

Abrazando
el cambio





CONTENIDO



2

Introducción

3

Datos

4

¿Qué es el cáncer de mama?

6

Tipos comunes de cáncer de mama

9

Estadificación

10

¿Cómo se trata el cáncer de mama?

12

Vocabulario

14

¿Y cómo me siento hoy?

16

Consejos

19

Testimonios de mujeres rosas

Introducción



Frecuentemente, encontramos diferentes retos en nuestras vidas, los cuales nos ponen a prueba y nos permiten descubrir la fuerza que hay dentro de nosotros, seguramente hay desafíos que puedan generar temor, incertidumbre, estrés y más, como lo puede llegar a ser el diagnóstico del cáncer de mama, pero que a lado de las herramientas adecuadas y de la ayuda y el apoyo de los demás, pueda ser más manejable el afrontamiento del diagnóstico. Es por eso que- esta cartilla te proporcionará información muy útil, apoyo y esperanza, que te ayudará a comprender mejor todo lo que está pasando por tu cuerpo en este momento, ya que el conocimiento y la comprensión son unas de las mejores formas para enfrentar este desafío. Cada página de esta pequeña guía te llevará al empoderamiento, hacia la toma de decisiones informadas y a motivarte para seguir adelante y superar esta prueba.



Datos importantes

Los avances médicos han hecho que los tratamientos para el cáncer de mama sean eficaces, llegando a que la tasa de supervivencia del cáncer de seno sea del 90%, siempre y cuando se detecte en etapas tempranas. Aun así, este porcentaje puede variar, ya que cada mujer obtiene un diagnóstico diferente. El diagnóstico de cáncer de mama puede generar sensaciones negativas, pero con el cuidado adecuado y el apoyo médico, muchas mujeres pueden vencerlo y llevar una vida saludable.

90%

Es la probabilidad de supervivencia, cuando la enfermedad se detecta de forma temprana.

¿Qué es el cáncer de mama?



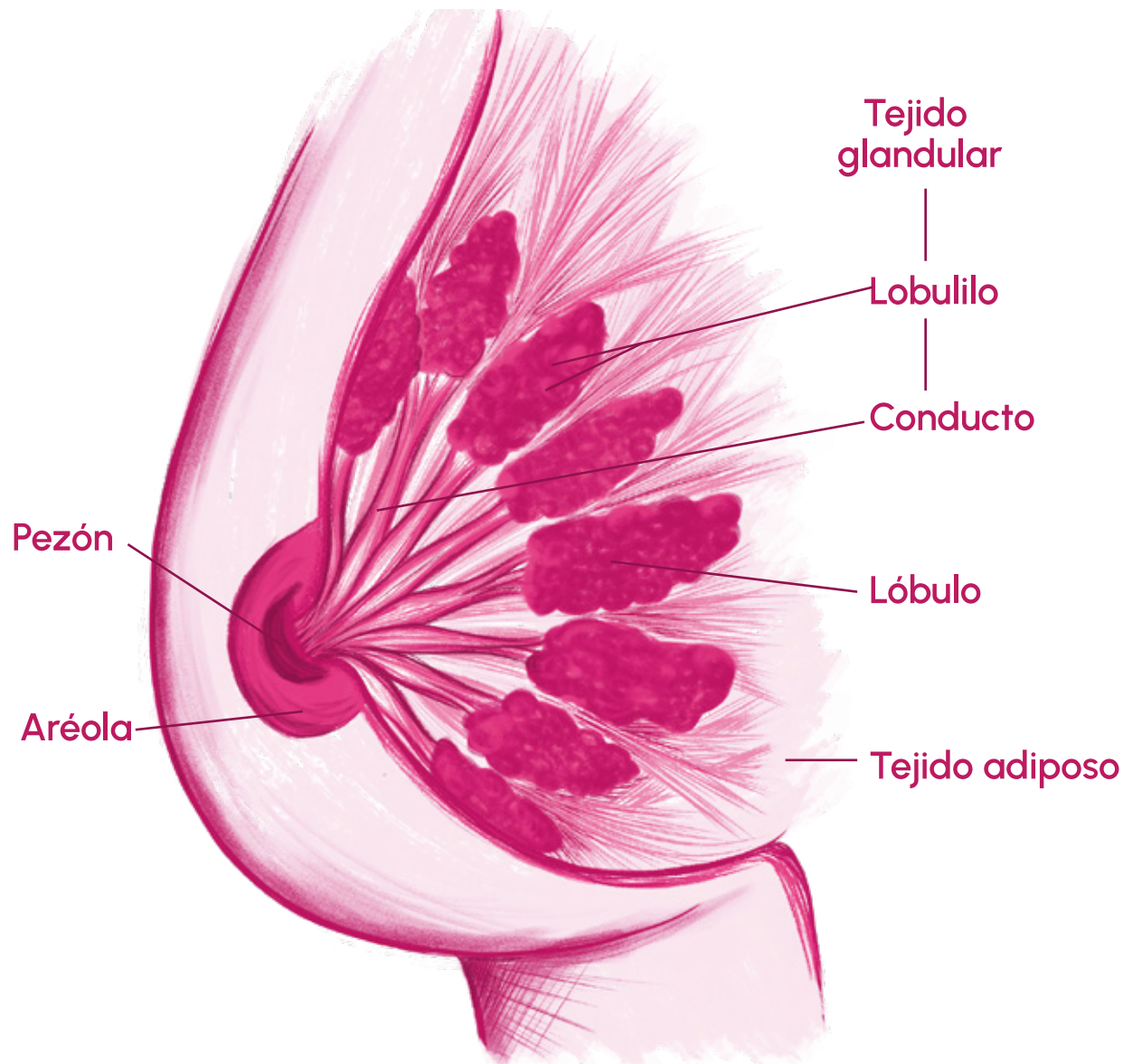
El cáncer de mama es una enfermedad donde una de las células del seno se multiplican de forma descontrolada y sin orden haciendo que se forme un bulto o una masa llamada tumor, si se detecta a tiempo, puede tratarse con éxito. Los diferentes tipos de cáncer se determinan por la parte donde las células se vuelven cancerosas.

El seno está dividido en tres partes, los lobulillos que son las glándulas que producen leche, los conductos que transportan la leche al pezón y el tejido conectivo que rodea y sostiene todas esas partes de la mama.

El conocimiento y la comprensión de la anatomía del seno son fundamentales para la detección temprana de enfermedades mamarias.



Anatomía del seno



Pezón: El pezón es el realce en el centro del seno. Contiene conductos lácteos de donde sale la leche materna hacia el exterior durante la lactancia.

Areola: La areola es el área circular más oscura alrededor del pezón.

Tejido glandular: El seno contiene tejido glandular que se compone de lóbulos y conductos.

Lóbulos: parte de la mama que contiene los lobulillos, que son las glándulas que se encarga de producir la leche.

Conductos: transportan la leche desde los lóbulos hasta el pezón.

Tipos de cáncer de mama

Carcinoma:

Es cuando el tumor (la masita) inicia en la piel o en las células superficiales de los órganos internos.

Carcinoma ductal in situ (CDIS):

Las células cancerosas se encuentran en los conductos de la mama que lleva la leche hasta el pezón, aquí no se han extendido fuera del conducto ni ha invadido los tejidos de alrededor. Se considera una etapa temprana del cáncer de mama.

Carcinoma ductal invasivo (CDI):

Este es el tipo más común de cáncer de mama invasivo. Las células cancerosas se originan en los conductos de la mama, pero han invadido los tejidos de alrededor.





Carcinoma lobular in situ (CLI):

Aquí las células cancerosas se encuentran en los lóbulos de la mama, pero no han invadido los tejidos cercanos. Generalmente, no es invasivo y no suele requerir un tratamiento agresivo.

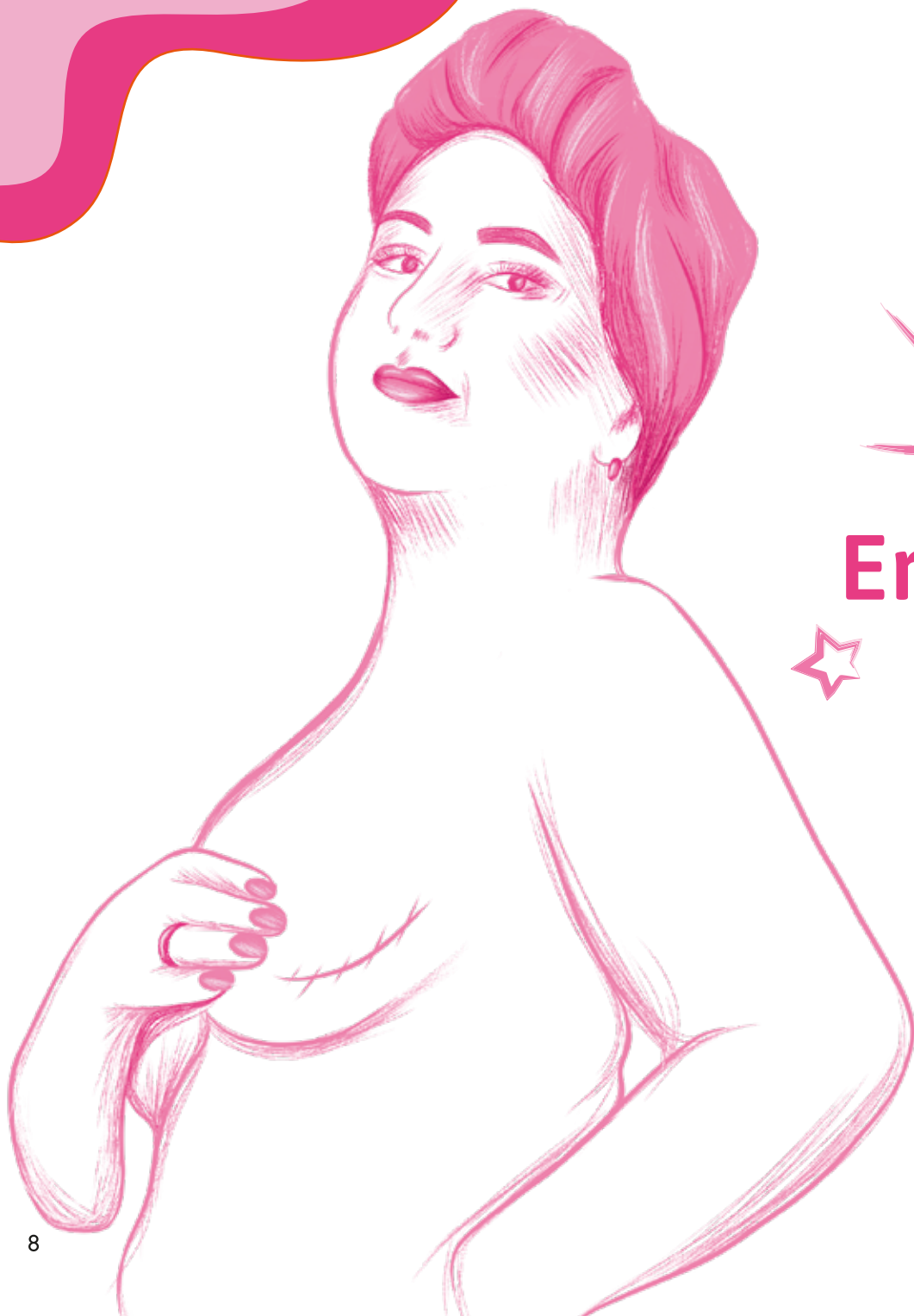
Carcinoma lobular invasivo (CLI):

Este tipo de cáncer se origina en los lóbulos de la mama, pero ha invadido tejidos que los rodean.

Cáncer de mama inflamatorio:

Este es un tipo raro y agresivo de cáncer de mama que suele causar enrojecimiento, hinchazón y calor en la mama afectada. Puede ser difícil de tratar y requiere una atención médica especializada.

Cuando el cáncer llega a otros órganos es cuando hace metástasis, es decir, las células cancerosas se separan del sitio donde se originaron y forman tumores nuevos en otros órganos del cuerpo. Es la etapa más avanzada del cáncer.



**Eres amor,
Eres fuente de vida,
Eres fuerte**

Estadificación

Las etapas del cáncer de mama indican que tan avanzado se está el cáncer, este diagnóstico depende del tamaño y la ubicación del tumor. Esta estadificación ayuda a proponer las mejores opciones para el tratamiento.

Etapas 0: Aquí, las células cancerosas se encuentran solamente en el lugar donde comenzaron. Es la etapa temprana del cáncer de mama.

Etapas I: El cáncer se ha convertido en invasivo, pero es pequeño y no afecta a ganglios linfáticos ni a otras partes y se puede tratar con éxito.

Etapas II: El cáncer es más grande que en la etapa I o se ha extendido a ganglios linfáticos cercanos.

Etapas III: En esta etapa, el cáncer se ha extendido a ganglios linfáticos cercanos y a veces a los tejidos cercanos. Aquí, el cáncer de mama es más avanzado y requiere tratamientos más fuertes para el cuerpo.

Etapas IV (Metastásico): Aquí, el cáncer ha llegado a otras partes del cuerpo, como los huesos, los pulmones, el hígado o el cerebro. El cáncer de mama metastásico es considerado avanzado.



Tratamientos

A veces se le puede tener más temor al tratamiento que a la propia enfermedad, esto no debe ser así, ya que el tratamiento es la parte fundamental en todo este proceso, es la única opción hacia la curación y recuperación. Gracias a los avances en la medicina, hoy se cuenta con varias opciones de tratamiento altamente efectivas, y estas son:

Cirugía: La cirugía es uno de los tratamientos más importante para el proceso de recuperación. Esta sirve para quitar la masita del seno, es muy eficaz, especialmente si el cáncer se detecta en una etapa temprana.

Existen diferentes tipos de cirugías, las más importantes son:

Mastectomía: Es cuando en la cirugía se retira todo el seno que está afectado.

Lumpectomía: Es una cirugía donde se conserva el seno, retirando solamente el tumor y una pequeña parte del alrededor.

Radioterapia: La radioterapia utiliza rayos X en la parte del cuerpo afectada, para destruir células cancerosas y evitar que vuelvan a crecer después de la cirugía. Es altamente eficaz para que no vuelva aparecer en el mismo lugar.



Lumpectomía



Mastectomía

Quimioterapia: Consiste en usar medicamentos contra el cáncer que se inyecta en una vena o por vía oral. La quimioterapia se utiliza para destruir células cancerosas que han llegado a otras partes del cuerpo. Su eficacia puede variar según el tipo de cáncer de mama y la etapa, pero puede ser muy beneficiosa en muchos casos.

Terapia dirigida: Terapias dirigidas específicas, se utilizan para tratar el cáncer de mama HER2-positivo y pueden ser altamente efectivas en esta población específica.

Terapia hormonal: Algunos tipos de cáncer de mama son sensibles a hormonas. La terapia hormonal busca bloquear o reducir el suministro de hormonas que alimentan las células cancerosas.

Inmunoterapia: Esta es una forma nueva de tratamiento que activa tu sistema inmunológico, es decir, tus defensas del cuerpo para que reconozca y combata las células cancerosas.

Lo más importante es mantener una actitud positiva, confiar en el equipo médico y seguir las indicaciones. El apoyo de amigos, familiares y grupos de apoyo también juega un papel fundamental en el proceso.

Vocabulario

Carcinoma: Es cuando el tumor inicia en la piel o en las células superficiales de los órganos internos

Mamografías: Son imágenes de rayos X que detectan zonas irregulares del seno.

Biopsia: Consiste en la extracción de una muestra del tejido de la zona sospechosa para analizarlo en el microscópico y poder saber si es benigna o malignas del mismo, el tipo de células tumorales, el grado de agresividad y así poder de tomar decisiones sobre el tratamiento.

Ganglios linfáticos: Los ganglios son pequeñas estructuras de forma de frijol, que tenemos por todo el cuerpo, estos también están ubicados en las partes del seno.

Quimioterapia: Es un tipo de tratamiento que destruye o "mata" las células que crecen rápido.

Comunicación asertiva: Es una forma de hablar con las personas que están a tu alrededor de una forma tranquila, respetuosa, amigable, honesta y directa, así podrán entender tus ideas y sentimientos.



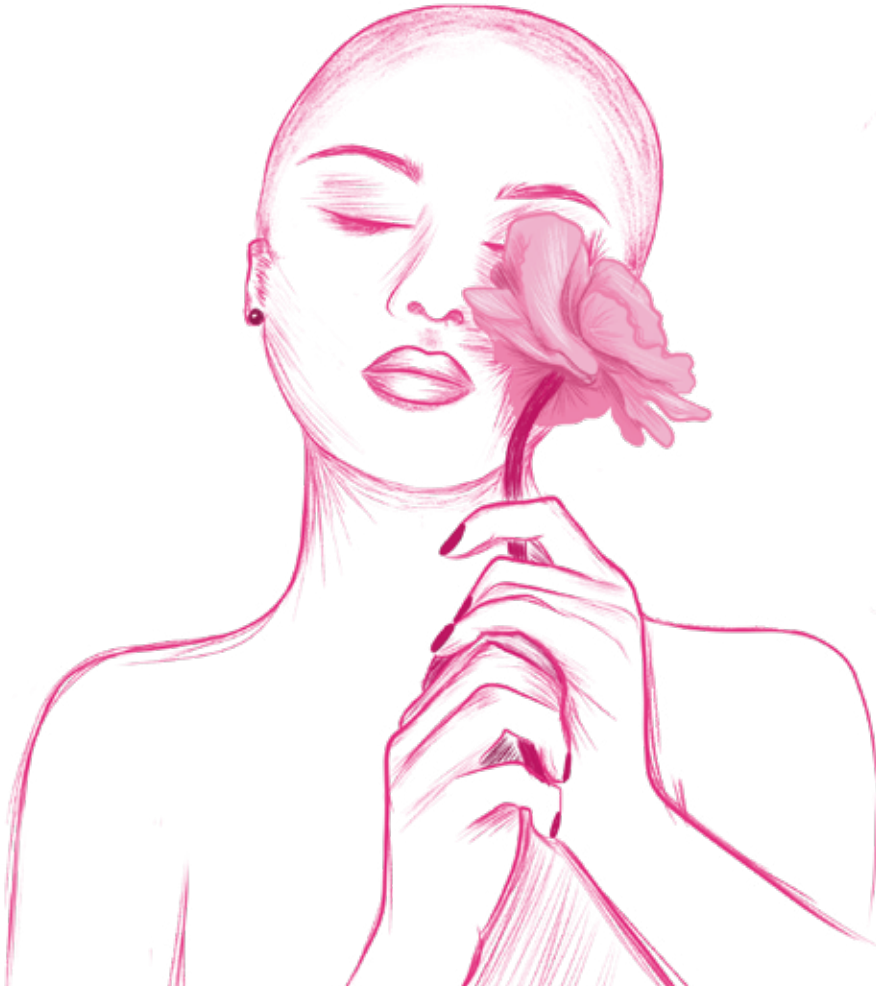


**Me prometí
llegar lejos
y no me voy
a fallar.**



¿Y cómo me siento hoy?

Puede que en algún momento hayas sentido el proceso angustioso o desafiante, pero es normal sentir una variación de emociones, desde el miedo, confusión, incertidumbre, preocupación hasta la valentía y calma. A Continuación algunas recomendaciones para ayudar a afrontar estos sentimientos:



Comunica tus emociones o pensamientos a quien tú elijas y en el momento que quieras. Es importante hablar de cómo te sientes, así podrás liberar tus emociones y las personas que te rodean entenderán como te sientes, siempre hazlo de una forma asertiva.



Deja que todas estas emociones fluyan, date la oportunidad de sentir y tratar de entender cada una de ellas, no te apares lo que no es.



Si tienes la oportunidad de ir a un psicólogo, aprovéchala, ya que son profesionales que te ayudarán mucho en este proceso.



Busca centros de apoyo como la Fundación Abrazos del Alma, ellos te brindarán acompañamiento y apoyo, aquí tendrás la oportunidad de conocer a personas maravillosas que te ayudarán mucho.



Céntrate en el presente, busca formas de disfrutar tu día a día como actividades que te guste hacer como salir, leer, pintar, hablar, orar, etc.



NUNCA deje atrás la alegría, el amor, la confianza, la diversión, la esperanza, el entusiasmo, la fortaleza, gratitud, humildad, motivaciones, pasión y muchas más. Estas emociones son esenciales para que afrontes cualquier situación, se verá reflejado en tu proceso de recuperación.

10 consejos para afrontar el impacto del diagnóstico

1 **Infórmate:** Obtén información de fuentes confiables como tus médicos o la fundación, no creas en lo que te digan los demás, si tienes dudas, apúntalas en un lugar y consulta con el equipo de profesionales que te está atendiendo.

3 **Jamás te juzgues:** Estás pasando por un proceso que necesita mucho amor propio y confianza. Acepta esos cambios y ámalos, es una muestra de lo fuerte que eres.

2 **Date tiempo:** Aceptar el diagnóstico es un proceso complicado de asimilar, date el tiempo que necesites.

4 **Comunicación asertiva:** Comunícate de una forma honesta, tranquila y abierta, así podrán comprender mejor lo que estás pasando.





5 Evita el aislamiento: Siempre intenta compartir tiempo con las personas que amas, compárteles tus ideas y lo que sientes, nunca te cierres a los demás, esto hará que te sientas sola.

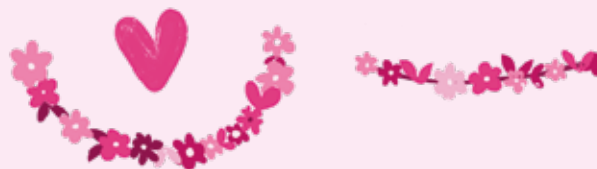
6 Cuida de tu bienestar físico y mental: Practica hábitos saludables como la alimentación balanceada, el ejercicio regular y el sueño adecuado. Además, considera la posibilidad de realizar actividades de relajación como la meditación o el yoga para reducir el estrés.

7 Comparte tus experiencias: Únete a grupos de apoyo, participa en las actividades de la fundación, también hay grupos virtuales. Así conocerás a mujeres que entienden cómo te sientes.



8

Comparte tus experiencias: Únete a grupos de apoyo, participa en las actividades de la fundación, también hay grupos virtuales. Así conocerás a mujeres que entienden cómo te sientes.



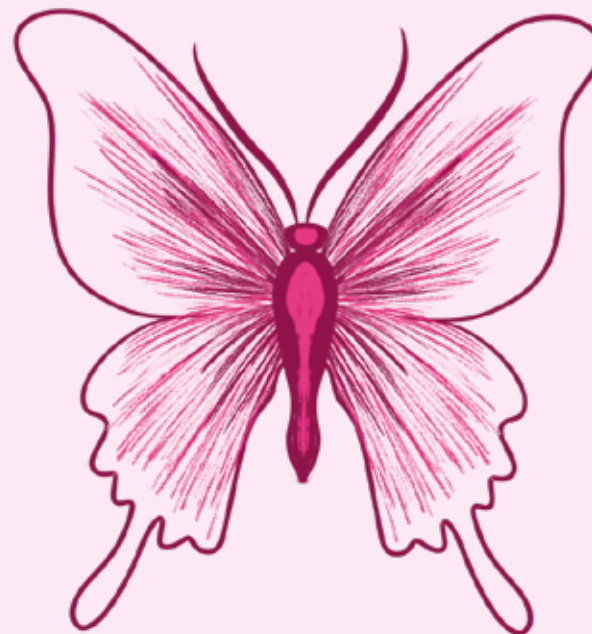
9

No busques fórmulas mágicas:

Cumple con las recomendaciones que te hacen los doctores, asiste a las citas y lo más importante es seguir el plan de tratamiento.

10

Mantente positiva: Una actitud positiva será muy útil para atravesar, además se verá reflejado en tu proceso de recuperación, habrá días en los que no vas, va a tener la misma actitud, es normal, deja que fluyan esos sentimientos.



Testimonios de mujeres rosas



Testimonio: Luz Marina Dager

Saludo a todas las mujeres luchadoras que hemos pasado por momentos difíciles de esta enfermedad que es el cáncer de mama. Mi nombre es Luz Marina Dager, me diagnosticaron hace 10 años un tumor maligno en mi seno izquierdo, en el momento que lo detecte, sin dudarlo un minuto acudí a un médico especialista del tema, donde me dijeron que la masa era de etapa 3 y que se había expandido en pequeñas partes por todo el seno, gracias a Dios, a los tratamientos, a los doctores y a mi familia, hoy en día me encuentro excelente de salud, disfrutando cada momento de mi vida. Por esto quiero enviarles un mensaje de vida y de esperanza.

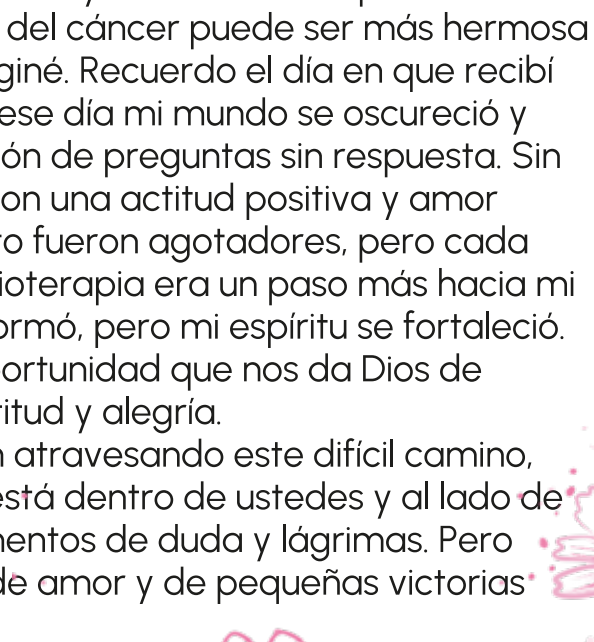
El cáncer no es una sentencia de muerte, es una sentencia de vida que te empuja a vivir, somos más fuertes de lo que creemos, vemos la vida de otra manera y nos damos cuenta de que tenemos muchas cosas por las que seguir adelante, que la enfermedad y los síntomas del tratamiento no son más fuerte que tu voluntad de vivir.





Testimonio: Patricia Ospina

Queridas mujeres fuertes y hermosas,
Hoy quiero compartir una parte de mi historia, un capítulo donde descubrí lo fuerte que soy. Hace tres años, el cáncer de mama se cruzó en mi camino. Pero aquí estoy, a mis 54 años, para contarles que la vida después del cáncer puede ser más hermosa y valiosa de lo que jamás imaginé. Recuerdo el día en que recibí la noticia, como si fuera ayer, ese día mi mundo se oscureció y llegaron a mi cabeza un montón de preguntas sin respuesta. Sin embargo, decidí enfrentarlo con una actitud positiva y amor propio. Los días de tratamiento fueron agotadores, pero cada sesión de quimioterapia y radioterapia era un paso más hacia mi sanación. Mi cuerpo se transformó, pero mi espíritu se fortaleció. Cada día es un regalo, una oportunidad que nos da Dios de abrazar la existencia con gratitud y alegría. A todas las mujeres que están atravesando este difícil camino, quiero decirles que la fuerza está dentro de ustedes y al lado de Dios. Habrá días difíciles, momentos de duda y lágrimas. Pero también habrá días de risas, de amor y de pequeñas victorias que te harán más fuerte.



Testimonio: Gynna Quintero

Soy superviviente de cáncer de mama metastásico (metástasis en huesos). Tengo 33 años, me diagnosticaron cuando iba a cumplir 31 años, actualmente convivo con tratamiento , y pues como digo yo " El proceso sigue como la vida", no siento que "he batallado", siento que he aprendido, que me he hecho más consciente de mis limitaciones y necesidades y que eso me ha dado fuerza para continuar ; Me parece que hoy mí vida está mejor!

Hoy en día llevo dos años recibiendo tratamiento y siento en realidad que está funcionando. Primero pase por quimioterapias, radioterapias y hoy en día con terapia dirigida, y terapia hormonal. Siento que el haber pasado por esto ha sido una oportunidad para encontrarme y vivir sin remordimientos, sin culpas.

Desde noviembre del 2021 no han vuelto a encontrar señales de la enfermedad en mí, aunque continuo en tratamiento sin fecha de fin. Busco maneras de seguir adelante (me gusta leer, escuchar podcast, colorear mandalas, bailar, ejercitarme, meditar, viajar), porque estoy segura de que voy a vivir muchos años y voy seguir aprendiendo para poder ayudar a los demás y cumplir con mi propósito de vida.

Pase lo que pase ¡la vida es única!, hay que vivir en el presente, dejar de estar anclado en el pasado o en el futuro, se vale hacer planes o recordar lo que sucedió, pero no se vale quedarse ahí. ¡Hay que agradecer cada día vivido y gozar el día como si fuera el último!



Conclusión

Más allá de la información compartida en estas páginas, la cual es importante ya que les permite conocerse y amarse más a ustedes mismas. Recuerden que cada día es una nueva oportunidad para descubrir su propia fuerza interna y apreciar esos pequeños detalles que te regala la vida. Permítete sentir, reír, amar, llorar, enojarte y más. No te escondas ante los demás ni a las dificultades, ustedes no están solas en este recorrido, encuentren consuelo en el amor y el apoyo en las personas que las rodea. Compartan sus emociones con aquellos que las cuidan y las acompañan en este trayecto. También pueden acudir a las diferentes fundaciones o grupos de apoyo de la ciudad, aquí encontrarás personas que te ayudaran y te entenderán por el proceso por el que estás pasando. Por último confíen en su capacidad de sanar y renacer, la vida después del cáncer puede ser una nueva oportunidad de vivir de manera más auténtica y plena. Y lo más importante es:

"No rendirse y aferrarse a Dios"

Referentes

- ¿Qué es el cáncer de mama? (2023, 27 julio). Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/what-is-breast-cancer.htm
- ¿Cómo se trata el cáncer de mama? (2023, 27 julio). Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/treatment.htm
- Cáncer de mama. (s. f.). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/cancer-mama>
- Sistema. (s. f.). Cancer de mama - SEOM: Sociedad Española de Oncología Médica © 2019. <https://seom.org/info-sobre-el-cancer/cancer-de-mama?start=7>
- Tipos de cáncer de seno. (s. f.). American Cancer Society. <https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-seno/acerca/tipos-de-cancer-de-seno.html>
- El cáncer de mama y las emociones. (s. f.). Blogs Quirónsalud. <https://www.quironsalud.com/blogs/es/psicologia-salud/cancer-mama-emociones>
- Psiconar. (2023, 27 octubre). Afrontar el cáncer de mama: técnicas psicológicas para sobrellevarlo. Psicólogos en Mostoles - Psiconar. <https://psiconar.es/afrontar-cancer-mama/>
- Cáncer de mama. (s. f.-b). Cancer.Net. <https://www.cancer.net/es/tipos-de-c%C3%A1ncer/c%C3%A1ncer-de-mama/c%C3%B3mo-sobrellevar-el-tratamiento>
- Diagnóstico de cáncer: 11 consejos para afrontarlo. (2022, 13 septiembre). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/cancer/in-depth/cancer-diagnosis/art-20044544>





Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali

Lina Salcedo

Diseño de Comunicación Visual
Énfasis *Marca Corporativa* y complementaria
en *Mercadeo*

Directora de proyecto
Anita Gutiérrez R.