

4 maneras de acompañar a una mujer que padece cáncer de mama.



El cáncer de mama tiene un profundo impacto emocional y psicológico en las mujeres que lo padecen, lo que resalta la importancia que los profesionales de la salud, familiares y amigos de estas pacientes comprendan el proceso y atiendan sus necesidades emocionales. El estado emocional desempeña un papel fundamental en el afrontamiento y la recuperación, ya que el cáncer de mama es un desafío tanto físico como emocional, social y espiritual.

Acompañar a las mujeres de manera comprensiva y solidaria es esencial para su bienestar y recuperación.

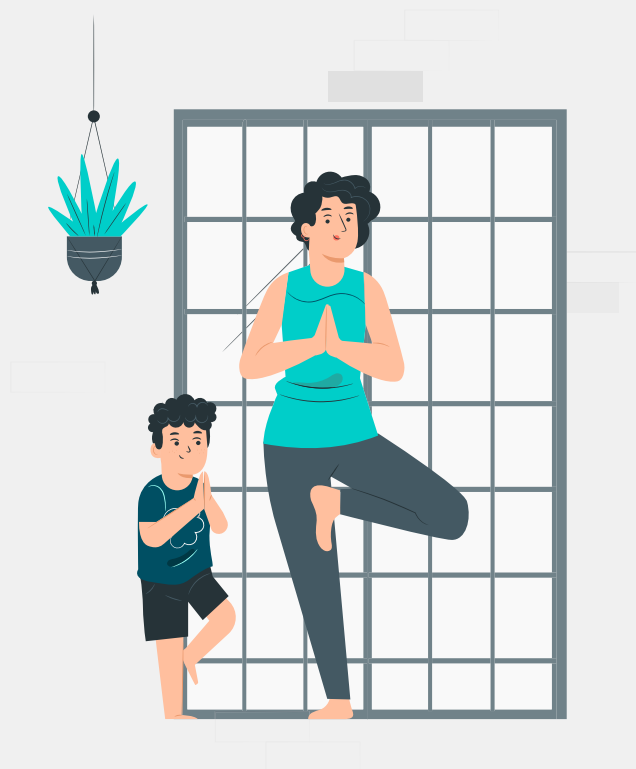
Según la OMS, **El cáncer de mama es el tipo de cáncer más común a nivel mundial.** Alrededor del 5 - 10 % de los casos de cáncer de mama se pueden asociar a mutaciones genéticas heredadas del padre o de la madre. Y alrededor del 85% de los casos de cáncer de mama se producen en mujeres sin antecedentes familiares de este tipo de cáncer.

A continuación te presentamos cuatro formas de apoyar a estas pacientes:

1. Presencia

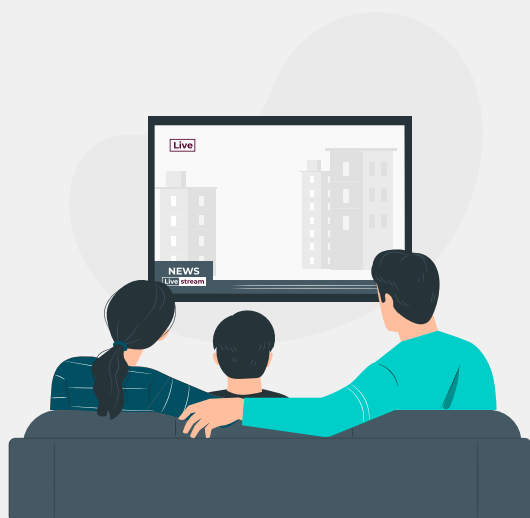
El diagnóstico de cáncer de mama puede ser abrumador. No solo afecta la salud física, sino otras dimensiones de la vida de la paciente. **Es vital ofrecer apoyo sincero** y estar presentes cuando más se necesita. Escuchar y no minimizar las emociones y preocupaciones de quien lo vive. También se pueden explorar enfoques creativos como la meditación en grupo, la terapia de arte o la escritura terapéutica, para ayudar a aliviar la ansiedad y encontrar la calma.

Dentro del enfoque integral de atención para tratar el cáncer de mama en el Centro de Cáncer de Mama de TecSalud, contamos con un equipo de especialistas altamente capacitados en apoyo psicológico oncológico, dedicados a ayudar a las pacientes a sobrellevar sus desafíos emocionales y avanzar hacia la recuperación.



2. Adaptación de su rutina

El diagnóstico de cáncer de mama plantea desafíos significativos, no sólo en términos de salud, sino también en la percepción de uno mismo, en las rutinas diarias y en las preocupaciones sobre el futuro. **Para brindar confianza, es fundamental mantener una sensación de normalidad y control en medio de la incertidumbre.** Es importante explorar juntos opciones laborales flexibles para seguir la rutina y mantener la normalidad.



3. Reducir el estrés en su entorno

El tratamiento y la recuperación de una mujer con cáncer de mama pueden ser agotadores. Garantizar **un entorno menos estresante y más equilibrado le permite centrarse en su tratamiento y recuperación**, sin la carga adicional de las responsabilidades domésticas. Compartir equitativamente las tareas del hogar y las actividades cotidianas, incluyendo la limpieza, la cocina, la atención a los niños y las compras, puede aliviar la presión.

4. Infórmate y ayuda en la toma de decisiones

Para brindar un apoyo sólido, es fundamental adquirir conocimientos sobre la enfermedad y estar dispuestos a participar activamente en la toma de decisiones. **Informarse acerca de las etapas, tratamientos y posibles efectos secundarios proporciona una base sólida para ofrecer orientación y comprensión.** Estar presente y disponible para discutir las opciones de tratamiento y las decisiones relacionadas, respetando las preferencias de la paciente, contribuirá a que las decisiones se tomen de manera informada y personalizada.

Para obtener más información sobre el cáncer de mama, te invitamos a explorar algunos artículos en el blog de TecSalud.



Visita **oladesalud.mx** mensualmente y continúa cuidando de tu salud con los tips que compartimos para ti y tu familia.



Un movimiento de  **TecSalud**

Un movimiento con un propósito claro:

cambiar la forma de ver la salud en nuestro país, de no solo curar y sanar sino prevenir y mantener. Motivar a la comunidad a tener un estilo de vida pleno y saludable.

**Centro
de Cáncer
de Mama**



81 2355 1645



81 8888 0776



centrodecancer3@servicios.tecsalud.mx

tecsaludmx