

PARA VIVIR CON CÁNCER DEL SENO



EL CÁNCER DEL SENO es la segunda forma de cáncer más común en las mujeres después del cáncer de la piel (menos común en los hombres). El cáncer de seno puede comenzar en diferentes partes del seno (ej. los ductos o los lóbulos), y puede permanecer ahí o dispersarse a otras partes del cuerpo. El tratamiento comúnmente incluye cirugía, quimioterapia, radiación, y/o terapia hormonal. Sin embargo, un efecto secundario podría incluir cambios en el estado físico, cognitivo (mental) y en el bienestar emocional.

Los efectos secundarios del cáncer del seno o su tratamiento pueden interferir con sus actividades de la vida diaria (ocupaciones) que son importantes para usted. Estas dificultades pueden estar presentes durante el tratamiento para el cáncer o después de que el tratamiento haya sido completado. Físicamente, usted puede experimentar cambios en la habilidad de movimiento, fuerza muscular, sensación, energía, dolor, o postura, resultando en dificultad para hacer cosas como vestirse y preparar sus comidas. Usted podría experimentar “linfedema” u obstrucción linfática, una condición crónica de hinchazón, usualmente en las extremidades superiores, que puede ocurrir incluso años después del tratamiento y que puede causar incomodidad, dolor, pesadez y/o tirantez en la piel.

Muchas personas no se dan cuenta que el cáncer de seno y sus tratamientos también pueden llevar a cambios en la concentración, memoria, o habilidad para hacer varias cosas a la vez, resultando en dificultad con las actividades como lo son el trabajar, conducir, o cuidar de las necesidades propias o de la familia. Usted podría padecer de ansiedad o depresión, lo que haría mucho más difícil el hacer las cosas que antes disfrutaba y el mantener relaciones importantes.

Pero no todas las noticias son malas. Un terapeuta ocupacional puede ayudar a enfrentar estos retos de manera que usted pueda hacer las cosas que quiera y necesite hacer – sus apreciadas ocupaciones- para que pueda vivir su vida al máximo.

CONTINÚE LEYENDO PARA ANALIZAR SUS OPCIONES...

<u>YO QUIERO...</u>	<u>LO QUE PUEDE HACER...</u>	<u>LO QUE EL TERAPEUTA OCUPACIONAL HARÁ...</u>
Completar las actividades de mi vida diaria más fácilmente.	Enfocarse en esas cosas que son más importantes para usted para ayudarle a mantener calidad de vida.	Implementar actividades y ejercicios para mejorar el rango de movimiento y fortaleza de los músculos que son necesarios para completar las actividades diarias y/o sugerir formas alternas para completar las actividades más fácilmente (ej. utilizar equipo adaptado).
Manejar la <i>linfedema</i>	Haga ejercicios. Delicadamente, abrace su extremidad superior o masajee la misma de arriba a abajo para ayudar a mover el fluido linfático en el cuerpo. Contacte un médico si los síntomas no mejoran.	Le enseñará maneras para reducir o manejar la <i>linfedema</i> por medio de drenaje linfático manual, vendajes de compresión, cuidado de la piel y ejercicio.
Tener más energía	Asegúrese que esté durmiendo suficiente y alimentándose bien.	Proveerá maneras para manejar la fatiga y priorizar, programar y organizar sus tareas diarias para ayudarle a mantener su energía y ayudarle a realizar esas cosas que usted desea y necesita hacer; además proveerá estrategias para balancear las actividades con el descanso.
Tener menos dolor	Mantenga un diario para compartir con su profesional de la salud cuando y bajo que circunstancias usted experimenta dolor.	Presentarle estrategias de manejo del dolor sin fármacos. Las mismas pueden incluir técnicas de relajación y otras.
Tener menos estrés	Únase a un grupo de apoyo para personas con cáncer del seno, y hable con su familia, empleador, etc. acerca de las expectativas realistas al someterse a tratamiento.	Implementará técnicas de manejo del estrés y relajación para ayudarle a lidiar con la depresión, ansiedad y el estrés relacionado al cáncer y su tratamiento.

Sentirme más en control	Haga una lista realista de las cosas que desea hacer cada día. Tachar cada una según las vaya realizando, sin importar cuan pequeñas sean, esto puede promover el sentido de logro.	Proveerá educación personalizada a su familia y cuidador durante o después de la recuperación de cáncer del seno para tratar preocupaciones particulares, incluyendo problemas de concentración, memoria, y habilidades físicas, como también maneras de mantener las relaciones sociales.
Retornar a los roles	Establezca prioridad para sus roles más importantes y actividades asociadas con cada uno, y enfóquese en ellos.	Recomendará formas alternas de realizar las actividades mientras maneja los síntomas para que pueda re-assumir los roles como madre/padre, esposa, trabajador, etc.

¿NECESITA AÚN MÁS INFORMACIÓN?

Si desea una consulta con un terapeuta ocupacional mientras recibe o una vez termine el tratamiento para cáncer del seno, por favor hable con su doctor para un referido. Igualmente, la terapia ocupacional es un servicio apropiado para la *linfedema* cubierto por la mayoría de los planes de salud y Medicare, aún cuando muchas de las veces haya pasado tiempo desde el diagnóstico original. En muchos estados usted puede contactar un terapeuta ocupacional directamente para obtener los servicios de forma privada.

La Terapia Ocupacional es un servicio especializado, en salud y rehabilitación que ayuda a las personas a que puedan participar de las actividades que quieren y necesitan hacer através de toda su vida, por medio del uso terapéutico de las actividades (ocupaciones) de la vida diaria. Esta cubierto por algunos planes médicos privados, Medicare, Medicaid, la Corporación del Fondo de Seguro del Estado, programas vocacionales, intervención temprana, y programas escolares, entre otros. Los servicios también pueden estar cubiertos por el Seguro Social, las agencias estatales de salud mental o aquellas que sirven a individuos con impedimentos intelectuales, agencias de salud y servicios humanos, entre otros. Muchos proveedores aceptan pagos privados.

Translated from the original at: <http://www.aota.org/Consumers/consumers/Health-and-Wellness/Breast-Cancer.aspx?FT=.pdf>

Traducido al español y adaptado por Ilyana Santiago, PHLS y la Dra. Luz A. Muñiz Santiago, OTR/L, Presidenta Comisión de Publicaciones para el Colegio de Profesionales de Terapia

Ocupacional de Puerto Rico (CPTOPR). Para obtener la versión original en inglés de este documento oprima el enlace incluido al inicio de este párrafo.
Copyright © 2011 by the American Occupational Therapy Association.