

# Apoyo después de un **DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE MAMA**

## Apoyo social

El apoyo social es el apoyo emocional, la ayuda práctica, el consejo y otros beneficios que se obtienen de interactuar con otras personas en su vida, incluyendo:

- Familiares.
- Amigos.
- Consejeros espirituales.
- Compañeros de trabajo.
- Miembros del equipo médico.
- Otros sobrevivientes del cáncer.

## Beneficios del apoyo social

- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Reduce la depresión y el estrés emocional.
- Disminuye la percepción del dolor.
- Mejora el estado de ánimo y la autoimagen.
- Mejora la habilidad de lidiar con la situación.
- Aumenta los sentimientos de control.
- Mejora la salud y el disfrute sexual.

## ¿Qué hago ahora?

Cualquier persona que haya tenido cáncer de mama sabe lo que se siente al escuchar: “Usted tiene cáncer”. Es probable que se sienta enojada, asustada, abrumada y no esté segura sobre su futuro. Estos sentimientos son normales. No permita que le impidan obtener el apoyo que necesita.

## Aprenda todo lo que pueda

Saber qué esperar puede ayudar. Aprenda sobre su cáncer de mama. Obtenga información sobre opciones de tratamiento, efectos secundarios y ensayos clínicos. Los médicos pueden guiarla en sus opciones, pero usted tomará la decisión final sobre lo que es mejor para usted.



## Cómo lidiar con el diagnóstico

Aunque a veces puede ser difícil, permítase expresar sus emociones. Puede ayudarla a sobrellevar la situación. Este es un momento para que usted se cuide. Lidiar con el diagnóstico de cáncer de mama requiere tiempo, aceptación y apoyo. Puede necesitar diferentes tipos de apoyo en diferentes puntos. Su equipo médico, familiares y amigos la pueden ayudar.

## ¿Por qué necesita apoyo social?

Nadie debería enfrentar el cáncer de mama sola. Obtener apoyo es importante para su bienestar y puede ayudarla a lidiar con la situación. Si puede, rodéese de personas que se preocupen por usted. Puede ser difícil pedir ayuda, incluso cuando de verdad la necesite. A veces, sus amigos y familiares quieren ayudar, pero tal vez no sepan cómo. Está bien decirles lo que usted necesita.

El apoyo social puede adoptar muchas formas. Aquí hay algunos ejemplos de cómo puede recibir apoyo social:

- Compartir sus preocupaciones e inquietudes con alguien cercano a usted.
- Unirse a un grupo de apoyo o visitar a un consejero o terapeuta.
- Pedir a un familiar o amigo que la lleve y traiga a sus tratamientos.
- Obtener ayuda para limpiar, cocinar, comprar la despensa o con el cuidado de los niños.
- Obtener ayuda de un trabajador social si tiene alguna preocupación sobre las finanzas, el transporte o su cuidado o el de un ser querido.
- Aprender más sobre su tipo de cáncer de mama y sus opciones de tratamiento.
- Construir una relación con su médico y hablar abiertamente.

Esta hoja informativa es solo una breve perspectiva general. Para obtener más información, visite [komen.org](http://komen.org) o bien, llame a la línea de ayuda para el cuidado de las mamas del Komen Centro de atención al paciente al 1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN) de lunes a jueves de 9 a.m. a 7 p.m. y viernes de 9 a.m. a 6 p.m., hora del este o envíe un correo electrónico at [helpline@komen.org](mailto:helpline@komen.org). Se habla español.

## Recursos

### Susan G. Komen®

1-877 GO KOMEN  
(1-877-465-6636)

[komen.org/espanol/](http://komen.org/espanol/)

### Sociedad americana del cáncer/American Cancer Society

1-800-ACS-2345

[cancer.org/es.html](http://cancer.org/es.html)

### Cuidado del cáncer/ CancerCare®

1-800-813-HOPE

[cancercare.org/espanol/](http://cancercare.org/espanol/)

## Recursos relacionados en línea:

- [Hablar con su doctor](#)
- [Hablar con sus niños](#)
- [Hablar con su pareja](#)



## Formas de encontrar apoyo

Los grupos de apoyo son un buen recurso. Si elige unirse a un grupo de apoyo, encuentre uno que sea el adecuado para usted. Algunos grupos proporcionan información y educación, mientras que otros se enfocan en el apoyo emocional. Existen grupos para personas que están en diferentes etapas de una enfermedad o recuperación.

Los grupos de apoyo pueden estar dirigidos por profesionales, mientras que otros están dirigidos por gente común. Algunos grupos de apoyo se reúnen en persona en centros contra el cáncer o iglesias, y otros en línea.

Si no le interesa un grupo de apoyo, podría considerar interactuar individualmente con otra persona que vive con cáncer de mama a través de un programa de tutoría entre gente común. También podría considerar unirse al grupo de Facebook de Komen.

Los grupos de Facebook Komen Breast Cancer y Komen Metastatic (Stage IV) Breast Cancer son espacios donde las personas con cáncer de mama, sus familias y amigos pueden hablar con otras personas para encontrar amistad y apoyo.

Algunas personas se sienten más cómodas hablando de manera individual con un consejero o terapeuta. Puede haber un proveedor de salud mental como un trabajador social clínico, un consejero o un psicólogo en el consultorio de su médico. O puede pedir una referencia a uno de su comunidad.

Otras personas prefieren guardar sus sentimientos para sí mismos o compartirlos solo con familiares y amigos cercanos. Cada persona tiene necesidades diferentes. Es importante encontrar el sistema de apoyo que mejor le funcione.

Para obtener más información sobre el apoyo disponible para usted, llame al Centro de atención al paciente de Komen al 1-877 GO KOMEN (465-6636) o envíe un correo electrónico a [helpline@komen.org](mailto:helpline@komen.org).

Este contenido provisto por Susan G. Komen® está diseñado solamente con fines educativos y no es exhaustivo. Por favor consulte a su médico personal.