

Acabé el tratamiento. ¿Qué pasa ahora?

Usted debe ir a consultas periódicas con sus proveedores de atención médica. Las metas de dichas consultas de seguimiento son:

- Detectar si ha regresado el cáncer de seno al seno, a la región pectoral o a los ganglios linfáticos cercanos (recurrencia).
- Detectar cáncer de seno que se haya extendido a otras partes del cuerpo (metastasis).
- Hablar sobre maneras de reducir su riesgo de tener recurrencia o metastasis.
- Hablar sobre cualquier dificultad que se le presente al tomar medicamentos (como terapia de hormonas, por ejemplo).
- Obtener apoyo emocional.
- Dar la oportunidad de hacer preguntas y compartir sus inquietudes.
- Tomar medicamentos como los ha recetado su doctor.

Pautas para la atención médica de seguimiento

Su médico de cabecera, su oncólogo o cirujano puede ayudarle a planificar su atención médica de seguimiento. Dicha atención médica abarca:

- Historial médico y examen físico cada 4-6 meses durante los primeros cinco años, después cada 12 meses.
- Una mamografía cada 12 meses.
- Examen ginecológico y prueba de Papanicolaou cada 12 meses (si está tomando tamoxifen).
- Exámenes de densidad ósea cada 1-2 años (si usted corre un alto riesgo de tener osteoporosis).



Después del tratamiento

Para algunas personas, completar el tratamiento señala el comienzo de una nueva vida. Al mismo tiempo, también puede marcar el final del apoyo y atención constante. Cuando llegue ese momento, hay muchas cosas nuevas en las que debe pensar. Estas son algunas de las más comunes:

¿Cómo sabré si el cáncer regresa?

Antes de completar sus tratamientos de cáncer, programe las citas de seguimiento con su doctor. Los exámenes físicos y las mamografías de rutina pueden ayudar a encontrar recurrencia de cáncer de seno en etapa temprana, cuando las probabilidades de sobrevivencia son mayores. Esté consciente de nuevos cambios que ocurran en sus senos e informe a su doctor sobre los cambios.

¿Me voy a sentir mal de ahora en adelante?

No. Cuando termine el tratamiento, todavía se puede sentir cansada. No luche contra esto – su cuerpo necesita descansar. Si le es posible, hacer ejercicio puede ayudarle a apresurar el proceso de recuperación después del tratamiento.

Los efectos secundarios como náuseas y pérdida del cabello deben desaparecer una vez que el tratamiento finalice. Informe a su doctor si las náuseas y otros efectos secundarios continúan.

¿Debo regresar a mi rutina usual?

Volver a hacer las cosas que usted acostumbraba –aunque le tome algún tiempo- le ayudará a sentirse mejor. Adopte un estilo de vida saludable que incluya ejercicio y una dieta sana.

¿Terminará esto alguna vez?

Aunque no lo crea, puede llegar el día en el que usted deje de preocuparse sobre el cáncer todos los días. Sin embargo, es normal sentir cierta ansiedad; con el tiempo, la ansiedad será menor. Quizá pueda recibir apoyo de otros sobrevivientes de cáncer de seno que se encuentren en la misma situación que usted ahora.

Con frecuencia, hay grupos especializados de apoyo para personas que se encuentran en etapas específicas de la enfermedad o de la recuperación. Tal vez encuentre grupos de ayuda dirigidos por sobrevivientes de cáncer de seno; estos grupos pueden ser una fuente importante de información y apoyo.

Síntomas que debe informar a su doctor

- Cualquier cambio en el seno o en el área del pecho
- Dificultad para respirar
- Pérdida de peso
- Dolor en los huesos

En base a los síntomas, es posible que su doctor solicite que se realicen pruebas.

Pruebas de seguimiento

Dependiendo de los síntomas, a fin de verificar la presencia de metástasis, posiblemente se usen análisis de sangre (incluyendo exámenes de marcadores tumorales) y exámenes por imágenes (como escanografía ósea, ecografía, tomografía por emisión de positrones y radiografías del tórax).

Para aquellas personas que no presentan síntomas de metástasis, las pruebas de sangre y de imágenes (aparte de la mamografía), no son parte de la atención médica estándar de seguimiento. Las pruebas para detectar metástasis de manera temprana en personas que no presentan síntomas no aumentan las posibilidades de supervivencia.

Recursos

Susan G. Komen®

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

www.komen.org

American Cancer Society's Reach to Recovery Program

1-800-ACS-2345

www.cancer.org

American Society of Clinical Oncology

1-888-282-2552

www.asco.org

Living Beyond Breast Cancer

1-888-753-5222

www.lbbc.org

National Comprehensive Cancer Network

1-866-788-NCCN

www.nccn.org

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Conseguir el apoyo que necesita
- Vivir saludablemente
- Si el cáncer de seno reaparece
- La vida después del tratamiento de cáncer de seno
- El linfedema

La lista de recursos está disponible solamente como una sugerencia. Esta no es una lista completa de los materiales o de la información disponible sobre el cáncer de seno. Esta información no debe ser usada para autodiagnóstico o para reemplazar los servicios de un médico profesional. Komen no respalda, recomienda, representa o da garantía alguna relacionada con la precisión, actualización, calidad o infracción de cualquier material, producto o información proporcionada por las organizaciones incluidas en la lista de recursos.

El símbolo del listón corriendo (Running Ribbon) es una marca registrada de Susan G. Komen. © 2016 Susan G. Komen® Item No. KO2042 9/16