

Guía



AMAMA

Almería

*Para Mujeres
Mastectomizadas*

**GÚÍA PARA
MUJERES MASTECTOMIZADAS**

INTRODUCCIÓN

Esta guía está destinada a las mujeres que han sufrido una intervención quirúrgica de pecho (mastectomía), y se propone ayudarles a superarla y conseguir una recuperación Física y psicológica completa.

Contiene información y consejos que han ayudado a miles de mujeres a resolver algunos problemas particulares y a volver a una vida normal.

Todas las mujeres que sufren una mastectomía viven esta experiencia con emoción y sufrimiento sin embargo, no deben sentirse solas, pues numerosas personas se ocupan de sus problemas y pueden ayudarles a afrontarlos.

El diagnóstico de cáncer de mama puede cambiar la vida de una mujer y de las personas próximas a ellas. Estos cambios pueden ser difíciles de manejar.

Es común que la mujer y su familia y amigos tengan diferentes y a veces confusas emociones, pueden estar asustados, enfadados o deprimidos.

Estas son reacciones normales que pueden tener lugar cuando las personas nos enfrentamos a algún problema serio de salud mucha gente encuentra ayuda compartiendo sus pensamientos y sentimientos con sus seres queridos. Compartir puede ayudara cada uno a sentirse mas tranquilo.





¿QUE ES EL CÁNCER?

Muchas personas que han perdido a un ser querido por el cáncer o han oído hablar sobre los terrores del cáncer llegan a la conclusión de que el cáncer es un invasor fuerte y poderoso capaz de destruir el cuerpo.

Actualmente la biología celular nos dice precisamente lo contrario. Una célula cancerosa es de hecho, una célula débil y confusa .

Un cáncer comienza con una célula que contiene información genética incorrecta por haber estado expuesta a sustancias químicas nocivas o haber sido dañada por otras causas externas o simplemente porque el proceso constante de reproducción de los miles de millones de células del organismo, de vez en cuando sale una imperfecta. Si esta célula reproduce otras células con la misma información genética incorrecta, entonces comienza a formarse un tumor compuesto por una gran cantidad de estas células imperfectas. Normalmente las defensas del cuerpo reconocen a estas células y las destruyen, o, al menos las cercan para que no puedan extenderse.

En el caso de que sean células malignas, tienen lugar bastantes cambios celulares, de modo que se reproducen rápidamente y comienzan a invadir los tejidos vecinos.

Mientras existe una forma de "comunicación" entre las células normales que evita que se reproduzcan en exceso, las células malignas están tan desorganizadas que no responden a la comunicación de las células de su alrededor por lo que se reproducen temerariamente.



ASPECTOS MÉDICOS

En algunos casos, la pérdida de un pecho es el precio que hay que pagar para proteger su vida. Existen diversos tipos de mastectomía que varían de un caso a otro.

La enfermedad difiere de unos casos a otros y la decisión de realizar una extirpación total no significa que el cáncer esté avanzado, pero constituye una buena medida de precaución, incluso si la enfermedad afecta sólo a una zona restringida.

Su médico discutirá con usted los detalles de la intervención cuando considere que está usted preparada para ello. Procure dialogar con él tranquilamente y esto reducirá sus dudas y miedos.

Recuerde que la mayor parte de las enfermedades del pecho son perfectamente curables.

La intervención quirúrgica representa el tratamiento más importante. Otros tratamientos (radioterapia, quimioterapia, hormonoterapia ovariectomía ...) constituyen generalmente medidas de prudencia para reducir el riesgo de que la enfermedad no se manifieste de nuevo. No significan necesariamente que la enfermedad es más grave, pues no se deben cultivar miedos irracionales sino que se debe ser consciente de la enfermedad de forma inteligente, para afrontar con la serenidad suficiente los cuidados que pudieran serle propuestos.





ASPECTOS PSICOLÓGICOS

La mayor parte de las mujeres reaccionan a la enfermedad encerrándose en ellas mismas. Pero no debe pensar que los demás no pueden comprender su miedo y su sufrimiento

Cuando se siente sola, es justamente cuando debe comunicarse con aquellos que cuidan de usted y pueden ayudarle.

El miedo y la depresión son una reacción normal. Sabemos lo angustiada que es una «enfermedad mala» y lo importante que es para una mujer el aspecto exterior, pero usted debe superar este momento pues con el tiempo, podrá vencer su miedo y podrá vestirse y tener la misma apariencia que antes. Si piensa que sería mejor para usted expresar su angustia, entonces hágalo desahóguese incluso llorando, pero no se desespere y trate de recuperar la serenidad tan pronto como pueda, porque usted necesita esto si desea ser la misma de antes.

Quizás a veces se pregunte « ¿por qué yo? ». Sin embargo esta experiencia ha sido vencida por numerosas mujeres, recuerde que usted no está sola.

Pensando en todo lo que ha ocurrido usted puede pensar que no podrá volver a hacer su vida normal, que no será capaz de llevar a cabo sus anteriores actividades, pero esto no es verdad, bastará con desear ser la misma de antes.



Cuando después de la operación vuelva a casa, el estrés físico y mental le hará creer que las cosas son más difíciles de lo que en realidad son. Trate de rehacer su equilibrio emocional y reemprenda poco a poco su trabajo y el interés por las cosas que hace, trate de hablar serenamente con su familia y verá que sabrán comprenderle y ayudarle.

SOPORTE PARA LAS PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

Hallar la fuerza para enfrentarse con los cambios ocasionados por el cáncer de mama puede ser más fácil para aquellas pacientes y sus seres queridos cuando tienen unos servicios de soporte apropiados.

Muchas mujeres encuentran ayuda hablando con otras que están ante los mismos problemas que ellas, se reúnen en grupos de autoayuda y soporte donde puede compartir lo que ha aprendido sobre el cáncer y su tratamiento y acerca de como hacer frente a la enfermedad

Para esto pueden contar con la asociación AMAMA de Almería, formada por mujeres que han padecido un cáncer y están dispuestas a ayudarle poniendo a tu servicio toda su experiencia e información.





Y... ¿EL MARIDO?

Para reponerse completamente después de una operación de pecho, no es suficiente volver a encontrar la salud física. Es necesario recuperar también el equilibrio psíquico y afectivo.

El espíritu de las mujeres casadas que han vencido esta difícil experiencia está atormentado por estos pensamientos: ¿cómo reaccionará mi marido ante mi cuerpo?, ¿se creará una barrera entre nosotros?, ¿se verá comprometida nuestra vida sexual?, ¿sentirá lástima por mí o bien se desinteresará por mí?, ¿seré aún la esposa, la madre, la mujer que he sido antes?.

Usted es la única persona que puede ayudar a su esposa a encontrarla confianza en si misma. Hágale sentir que es deseable, necesaria, indispensable. Su médico le asegurará que la recuperación de sus relaciones normales, comprendidas las relaciones sexuales, es oportuna e incluso terapéutica. Su esposa ha conservado intacta su capacidad de amar, su femineidad y su inteligencia. Ella puede hacer y ser, lo que hizo y fue anteriormente, pero solamente si usted le infunde valor.

Muchas parejas llegan a la conclusión de que hablar de estos problemas les ayuda a encontrar caminos para expresar su amor durante o después del tratamiento.



CUIDADOS DE SU BRAZO

Después de la intervención quirúrgica de pecho, que conlleva el desplazamiento de los nudos linfáticos axilares, se puede constatar una tendencia al hinchamiento del brazo o linfedema, que es debido a una paralización de la linfa en los tejidos. Una infección de la mano o del brazo causada por heridas de poca importancia (por ejemplo una picadura de insecto o un pinchazo de una espina) puede favorecer o agravar esta hinchazón.

Es necesario tratar de prevenir estas infecciones o heridas o, al menos, tratarlas a tiempo. Tenga precaución de cuidarse las manos y evite cortar las pequeñas pieles muertas. Utilice eventualmente una crema suavizante.

Si es posible no se tome la tensión en ese brazo, no dé muestras de sangre ni reciba inyecciones en él.

Debe tener cuidado de las quemaduras y demás lesiones, Es bueno que utilice un dedal para coser, para evitar pincharse y, si realiza trabajos de jardinería utilice unos guantes.

Es preferible evitar quemaduras solares o los baños demasiado calientes. Si va a estar tomando el sol un tiempo prolongado, cubra su brazo con un pañuelo o una toalla ligera.

Las mujeres gruesas deben adelgazar, esto permita reducir las consecuencias de un linfedema y de la fatiga del brazo.

Si su brazo empieza a engordar o si presenta señales de infección, como enrojecimiento o abultamiento en cualquier





Evitar cargar o levantar pesos, como la bolsa de la compra, con el brazo operado.

Evita las prendas muy ajustadas.

Procura tener siempre el brazo en movimiento y no relajado.

Sí estás sentada viendo la tele o leyendo, es bueno tener el brazo levantado con ayuda de unos cojines por ejemplo.

Utiliza guantes de jardinería para sacar un plato del fuego.

Para la depilación axilar, utiliza cremas depilatorias, no usar ni maquinilla, ni cera y, en caso de herida desinfectala rápidamente. Trata de volver lo más rápidamente posible, a tu vida normal, con todas sus actividades, eso sí, descansando siempre que te encuentres cansada.



CUIDADOS DE LA PIEL

Las cicatrices operatorias no necesitan tratamientos particulares. Únicamente es necesario no utilizar en los primeros días jabones irritantes, sino solamente jabones neutros, del tipo infantil.

Pero si debe sufrir una radioterapia, la piel puede enrojecer y llegar a irritarse fácilmente.

En este caso es bueno:

- no ponerse vestidos muy cerrados ni tirantes tensos, evitar los tejidos ásperos y los bolsos en bandolera demasiado pesados.
- no exponer demasiado la piel al sol.
- evitar los jabones comunes y utilizar jabones neutros, delicadamente, sin frotar, y aceite protector para pieles delicadas.
- efectuar mientras sea posible un régimen ligero, evitando los alimentos picantes y comiendo poca cantidad y amenuado.



Si la piel está muy enrojecida, consulte a su médico quien le prescribirá algún medicamento o si la piel está seca, la utilización de talco médico. Después, podrá usted utilizar cremas hidratantes.



ASPECTO EXTERIOR

Se sentirá usted mucho mejor una vez que vaya recobrando un aspecto exterior equivalente al que tenía antes de la operación.

En los primeros días que siguen a la intervención puede rellenar la copa vacía de su sujetador con una prótesis de miragüano de forma y tamaño similar al otro pecho, que AMAMA le facilitará durante su estancia en el hospital de forma gratuita. Las siguientes prótesis de silicona corren a cuenta de la Seguridad Social, la cual le prescribirá la suya y después podrá retirarla en ortopedias cualificadas.

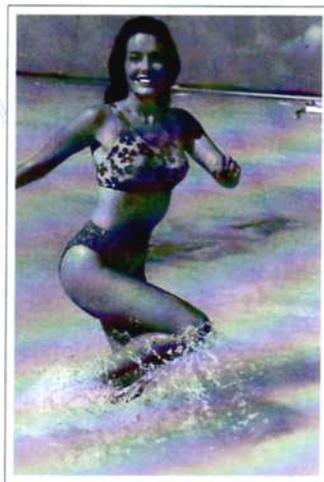
Una vez la herida está bien cicatrizada, generalmente un mes después de la operación, se podrá poner dichas prótesis.

En algunos casos, es posible efectuar una reconstrucción quirúrgica del pecho, utilizando prótesis subcutáneas. Esto no siempre es posible y, por otra parte, numerosas mujeres renuncian a ello cuando observan que el aspecto exterior puede mantenerse fácilmente y que la presencia de tal tipo de prótesis no es necesaria para las relaciones sociales y afectivas.

Sobretudo «no se obsesione» por los nuevos cambios, que no tienen importancia (por ejemplo, un hombro un poco caído o una parte de cicatriz que se queda a la vista, pues sólo difícilmente podrían ser percibidos por los demás. En cuanto a los vestidos escotados, solamente es necesario que haya una cierta adherencia a nivel de las axilas.

Otro factor importante para su aspecto exterior es la forma de andar, que debe tratar de conservar de forma idéntica a la anterior. Si nota que su hombro tiende a estar más bajo, trate de caminar unas horas al día con un cojín debajo de la axila, esto le acostumbrará a mantener el hombro un poco más levantado. Además los ejercicios son útiles para este tipo de problemas. Procure volverlos a hacer a menudo.

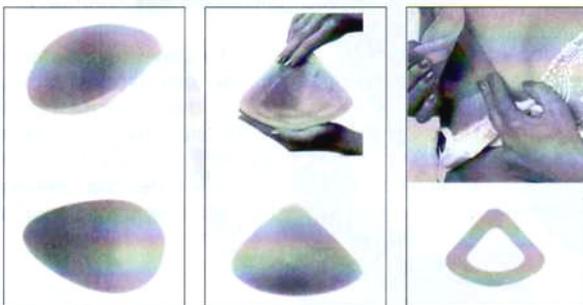
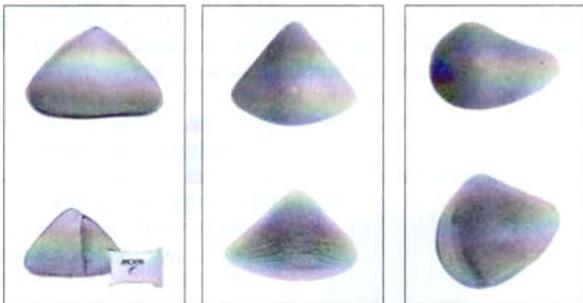
Para aquellas que quieran practicar algún deporte, se aconseja sobretudo hacer natación, que favorece de forma progresiva y simétrica todos los movimientos musculares, sobretudo los del hombro y brazo.





- Existe una colección muy interesante en centros especializado que usted podrá elegir según sus necesidades.

- Se necesitan algunos días para habituarse a su uso y, por lo tanto, no se debe renunciar a ella si no se siente bien inmediatamente. - todos los establecimientos que venden las prótesis tienen personal especializado que puede aconsejarle si tiene usted dudas.



CUIDADOS DE SU PRÓTESIS

Todas las prótesis de silicona imitan perfectamente al pecho natural. Por esta razón hay que tratarlas como al propio cuerpo.

Hay que lavarlas tantas veces y con el mismo cuidado que se limpia el cuerpo. Lávelas con Jabón, enjuáguelas con agua clara y séquelas con una toalla esponjosa, repita esta operación todos los días y de manera más frecuente los días de calor.

De vez en cuando frote la cara interna de la prótesis con alcohol.

Por favor, trate su prótesis con cuidado, Objetos punzantes o afilados como alfileres, uñas, tijeras, etc. Pueden dañarla. El agua salada o clorada no estropea su prótesis.





Cuando no lleve la prótesis consérvela preferentemente en el estuche.

Es una buena idea que cada mujer que ha sido operada del pecho aprenda a examinar periódicamente la cicatriz y el otro pecho (auto-examen).

Antes de salir del hospital, pregunte a su médico las modalidades y la frecuencia con las que debe realizar su autoexamen. Generalmente, es mejor que lo haga usted misma una vez por mes, con un examen extra de su médico cada tres o seis meses, al menos durante los primeros años después de la intervención.

El auto-examen deberá ser efectuado sin ansiedad y para las mujeres en menstruación, inmediatamente después de ella. No debe sentir miedo a descubrir nuevas enfermedades. El pecho restante puede presentar ya otros nódulos benignos o un desarrollo irregular. Usted solamente tiene que controlar que la situación no cambie. Si tiene miedo o si no tiene confianza en sí misma, no lo haga, pero sin inquietud hágase un control más frecuente por su médico.



¿PORQUÉ HACER UNA AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA?...

El auto-examen se compone de dos partes: inspección y palpación.

Recuerde:

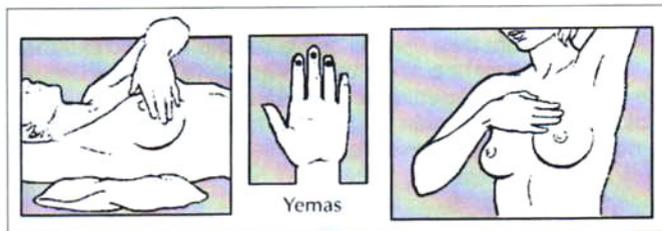
Una autoexploración mamaria puede salvar su pecho y su vida. La mayoría de los bultos en la mama son detectados por las propias mujeres y la mayoría de ellos son benignos. Sea precavida y tranquila.

Cuándo hacer la autoexploración mamaria:

El mejor momento es días después de haber iniciado la menstruación, cuando la mama no esté dura ni hinchada. Si sus periodos son irregulares o ya no tiene, elija un día fijo y fácil de recordar al mes.

Cómo hacer la autoexploración mamaria:

1. Túmbese y coloque una almohada bajo su hombro derecho. Sitúe su brazo derecho detrás de la cabeza.
2. Debe utilizar la yema de los tres dedos centrales, juntos y planos, de la mano izquierda para explorar su mama derecha.
3. Presione con la suficiente firmeza para sentir y conocer por dentro su pecho. Si no sabe con cuánta fuerza debe presionar, consulte con su médico o imite la forma en que éste lo suele hacer. Aprenda a reconocer el estado normal de su pecho.



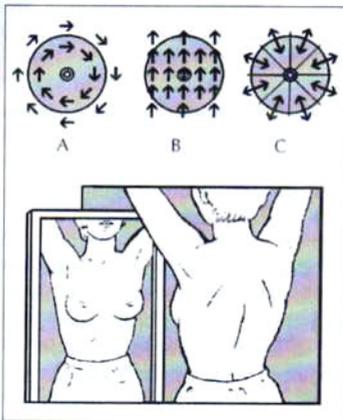
Yemas

4. Explore la mama siguiendo uno de estos tres modelos:

- En el **modelo A**, se explora la mama palpándola en círculos concéntricos alrededor M pezón. - En el **modelo B**, se palpa toda la superficie de la mama de abajo hacia arriba. - **En el modelo C**, se palpa toda la superficie de la mama partiendo del pezón hacia fuera en forma de estrella. Es preciso seguir siempre el mismo modelo y asegurarse de palpar la mama entera.

5. Ahora examine su pecho izquierdo con la mano derecha siguiendo las mismas instrucciones.

6. Si encuentra cualquier anomalía, consulte inmediatamente a su médico. Una vez concluida la exploración de ambas mamas, debe continuar con la palpación de la axila y, por último, el pezón.



Para mayor seguridad:

Es aconsejable examinar también su pecho de pie delante de un espejo, después de realizar la autoexploración mensual tumbada. Observe cualquier alteración en la forma, color, tamaño y textura de su pecho que le resulte nueva o extraña.

Puede realizar la autoexploración mamaria también debajo de la ducha como medida preventiva adicional. Con el jabón sus manos se deslizarán mejor sobre la piel y esto le ayudará a detectar cualquier anomalía.

COMPLICACIONES, EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS TRATAMIENTOS

Es posible que haya oído usted hablar de algunas complicaciones posibles con la intervención quirúrgica, la radioterapia o la quimioterapia.

Pueden producirse con una frecuencia mayor o menor, pero es necesario tener en cuenta el hecho de que no afectan a todos los pacientes y que se tratan de inconvenientes que pueden ser tratados.

Las complicaciones constatadas inmediatamente después de la intervención son escasas y de poca importancia. Se pueden prevenir por medio de algunas precauciones tomadas por el médico y por el paciente con los ejercicios descritos más adelante.

Las complicaciones de la operación a largo plazo afectan sobre todo a la hinchazón del brazo o del linfedema. Se trate de un caso poco frecuente, pero ciertamente delicado y que es necesario prevenir antes que nada.

LINFEDEMA

Es un acúmulo de líquido linfático por el deterioro del sistema de drenaje, ya sea congénito, adquirido o provocado, cuya consecuencia es el aspecto inflamado, engrosado o de aumento de volumen en un miembro o parte de él.

El líquido linfático está constituido por los elementos protéicos es decir, elementos más densos que los que son



transportados por la sangre venosa, provocando su dificultad de transporte una situación clínica de acúmulo de dicho líquido en diferentes localizaciones.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

El linfedema se origina cuando la cantidad de líquido linfático que debe ser transportado no dispone de los caminos suficientes para que se realice con normalidad. Puede ser de forma congénita o provocada por alteraciones que aparecen, como las infecciones, o provocadas por tratamientos quirúrgicos y radioterápicos como los que se realizan en las intervenciones de cáncer, de mama o genital en las que se retira parte de la estructura linfática.

¿SE PUEDE PREVENIR EL LINFEDEMA?

Es muy difícil prevenir la aparición del linfedema, pero si se pueden evitar algunas de las circunstancias que favorecen que aparezca, si se conoce la posibilidad de que se produzca después de las intervenciones quirúrgicas en la mama y en el aparato genital femenino, sobre todo cuando se aplican tratamientos radioterápicos después de las mencionadas intervenciones.

Hay algunas técnicas fisioterapéuticas modernas que obtienen buenos resultados, como por ejemplo con aparatos automáticos (o presoterapia) o bien pueden utilizarse brazaletes elásticos especiales.

Las complicaciones unidas a la radioterapia se deben sobre todo a un enrojecimiento de la piel y una inflamación de la garganta.



Las complicaciones unidas a la quimioterapia pueden causar serios problemas en algunos pacientes. Sin embargo, son pasajeras y en general pueden ser dominadas satisfactoriamente. Pueden ser desordenes gastrointestinales, náuseas, vómitos que son transitorios y se soportan bien, o ciertos problemas urinarios que pueden prevenirse bebiendo gran cantidad de líquidos. El que es ciertamente más difícil es el de la caída del cabello, que puede hacer necesario el empleo de una peluca, pero este inconveniente es solamente pasajero y el cabello vuelve a crecer después de la terapia

RECUPERACIÓN FUNCIONAL

Después de una operación de mastectomía, el desplazamiento de algunas estructuras de la cavidad torácica y de la axila (variando según el tipo de operación) puede reducir la funcionalidad del hombro y el brazo, de la intervención y, además puede reducir temporalmente la circulación del brazo.

Para comenzar, inmediatamente después de la operación, ya sea en la cama o en el sofá, lo mejor es mantener el brazo levantado sobre un cojín. Después es bueno efectuar algunos ejercicios que ayudan a reencontrar el funcionamiento normal y la circulación del miembro.

Estos ejercicios deben efectuarse con constancia, de 5 a 8 veces por día, lentamente, de forma progresiva, por periodos breves y sin esfuerzo excesivo. Estos ejercicios te ayudaran a reducir el dolor postoperatorio en su brazo y cuello y la sensación de peso de los hombros, y por eso se recomiendan, particularmente sí comienza a experimentar tal incomodidad.



No todas las mujeres operadas tienen la necesidad idéntica de hacer los ejercicios. La mayoría es capaz de utilizar el brazo normalmente, pero aquellas que han sufrido dolores reumáticos o de artrosis, o bien que hayan sufrido una operación mas extensa, pueden tener una recuperación mas lenta.

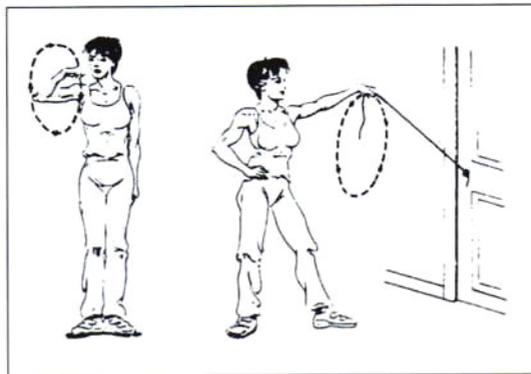
A continuación, te presentemos una serie de ejercicios muy sencillos que lo ayudarán a reducir estas molestias postoperatorias.

RECUPERACION DEL USO DE SU BRAZO

Un primer grupo de ejercicios tiene por finalidad movilizar el hombro del lado en el que usted ha sido operada.

Ejercicio nº 1: doble el codo llevándole a la altura del hombro, y hágale girar hacia atrás en un arco lo más amplio posible. Comenzar con el brazo de la parte operada, tres, cinco veces y recomenzar después con el otro brazo.

Como variante de este ejercicio, se puede atar el cabo de una cuerda o de una correa a una pata de cama, o bien a un picaporte de una puerta. Sujetar con la mano del lado operado la otra extremidad de la cuerda y, sin plegar el brazo, haga oscilar la cuerda con un movimiento del hombro (como para saltar a la cuerda), tratando de hacer un arco de círculo lo más amplio posible. Haga este ejercicio alternativamente en ambas direcciones.



Ejercicio nº 2: De pie, con los codos separados, trate de empujar los brazos hacia atrás, y ha de hacer que se toquen los omóplatos.

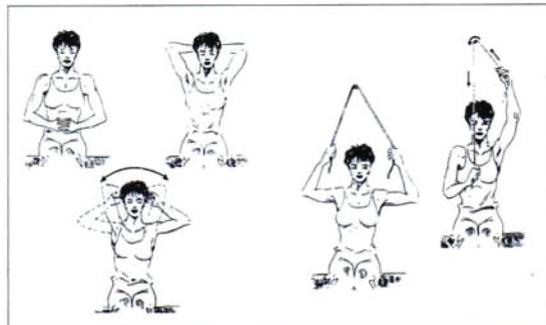
Como variante de este ejercicio, se puede llevar la mano al lado opuesto, detrás de la espalda, dejándola reposar lo más alto posible, como para frotarse. Llegar a tocar el hombro del otro lado con los dedos, después, dejar caer el brazo, para descansar Y volver a comenzar el ejercicio de 5 a 8 veces.



Otro grupo de ejercicios tiene como finalidad restaurar la simetría de su cuerpo, y a que sea usted capaz de mantener los brazos elevados a la misma altura.

Ejercicio nº 3: En posición de sentada, una las manos y colóquelas detrás de la cabeza; tratar después de llevarlas detrás del cuello, sin doblar la cabeza. Después de haber recomenzado varias veces este ejercicio, trate de oscilar los brazos en sentido lateral.

Una variante de este ejercicio puede efectuarse tomando el cabo de una cuerda de metro y medio de longitud aproximadamente, y haciendo dos nudos gruesos en las extremidades. Haga pasar la cuerda sobre una barra, un clavo grueso o bien una percha colocada en alto, por encima de un asiento adonde usted está sentada. Mantener las extremidades de la cuerda y tirar alternativamente de un lado y de otro, como una polea. Repita este ejercicio varias veces al día, aumentando poco a poco la frecuencia y amplitud del movimiento de vaivén del brazo.



Ejercicio nº 4: Empuñe un bastón con las dos manos y levántelo por encima y hacia atrás de sus hombros, tratando de doblar los codos lo menos posible.

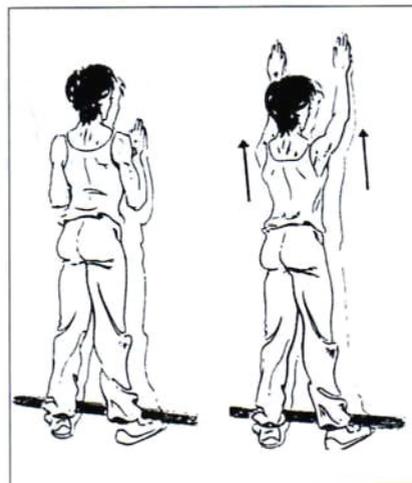
Finalmente, se puede hacer el ejercicio que permite controlar los resultados de los ejercicios precedentes. Colóquese con los pies en frente a una pared y con la frente casi apoyada sobre ésta, manteniendo los pies bien firmes y las piernas ligeramente separadas, levantar los brazos. Las manos deben mantenerse planas contra la pared, levantándolas tanto como sea posible,

Durante los ejercicios, quizás sienta usted los estiramientos de la cicatriz o incluso dolores. Trate, en este momento, de respirar tan profundamente como pueda, y permita entonces



que el aire salga tan lentamente como usted pueda. Además del efecto positivo que éste tiene sobre el dolor, este ejercicio permitirá que se relaje completamente.

Naturalmente, es necesario efectuar repetidas veces, y sobre todo en casa, los movimientos más comunes, como lavarse, vestirse, peinarse (movimiento similar al del ejercicio 1), rascarse la espalda (movimiento similar al del ejercicio 2), limpiar y planchar las ropas (sin fatigarse) o bajar una persiana (movimiento similar al del ejercicio 4).





CONTROLES MÉDICOS



En el momento de la salida del hospital, su médico le indicará las fechas de los próximos controles quirúrgicos, estos controles son útiles para evaluar los resultados de la intervención, la cicatrización, de la herida, la eventual presencia de una hinchazón en el brazo, el estado del otro pecho. Comprende también algunos análisis de sangre y a veces también radiografías.

En todo caso consulte a su médico si observa una hinchazón en el brazo, una modificación del otro pecho, una tos inexplicable, dolores dorsales o cualquier otro problema que no hubiera aparecido anteriormente.

Las visitas de control son una medida de prudencia y no hay una relación entre el número de controles y el estado de la paciente. Por esta razón, no se debe sentir inquieta, sino que al contrario, debe de ir a su médico con serenidad y confianza, recordando que vale más conocer su estado de salud que evitar hablar de ello y descuidarse.



BENEFICIOS DE LA ENFERMEDAD

En una cultura en la que se le da poca importancia a los sentimientos y en la que se suelen ignorar las necesidades emocionales vitales para el bienestar de la persona, la enfermedad puede cumplir una importante misión: puede proporcionar un medio para que la persona satisfaga sus necesidades si no ha podido hacerlo de manera consciente. La enfermedad incluye dolor y angustia, por supuesto, pero también resuelve problemas de la vida de las personas. Sirve de "salvoconducto" al permitir comportamientos que se consideran inadmisibles si las personas estuvieran sanas.

Como los pacientes con cáncer suelen ser personas que han colocado las necesidades ajenas delante de las propias, resulta obvio han tenido dificultad para permitirse esas libertades sin la enfermedad.

De esta manera la enfermedad funciona al suspender muchas de las actitudes que bloquean a las personas y evita que presten atención a sus propias necesidades emocionales.

De hecho, cuando usted está enfermo puede ser el único momento en que sea aceptable evitar las responsabilidades y presiones de la vida y cuidar exclusivamente de usted mismo sin culpa o necesidad de explicación o justificación.

El cáncer supone cambiar las reglas del juego y dándonos permiso para tener más cuidado con nuestras necesidades.



EL PAPEL DE LA MAMA

(FUNCIÓN SIMBÓLICA)

A partir de las funciones que tiene la mama y precisamente por ellas, adquiere en la historia personal de cada mujer un significado psicológico que perdurará e irá variando con el crecimiento.

Si al nacer tiene una función nutricia de la que depende realmente la vida, adquiere en la adolescencia, con el desarrollo de las mamas y progresiva autonomía personal una función erótica y sexual, que con la maternidad recobra la primitiva función si bien con los papeles invertidos, la niña que fue alimentada, ahora alimenta.

El crecimiento implica una separación progresiva del pecho materno, ligada a la independencia y procesos de identidad personal sobre los que se construye la identidad sexual. El pecho así queda ligado simbólicamente a la maternidad y las relaciones de dependencia conservando siempre su papel erótico en la sexualidad femenina.

Normalmente se le da al pecho un carácter sexual distinto, según la personalidad, el tipo de relaciones establecidas, la edad y el medio social y cultural, pero la importancia de tener la mama o no, será siempre la que quiera darle, seguir siendo la misma, seguramente tendría que mirarse en aquellas Amazonas guerreras que usaban el arco como arma principal y para manejarlo mejor se cortaban el pecho que les estorbaba.



PROTESIS MAMARIAS

La elección de la prótesis depende tanto de su constitución y la operación como de los factores individuales.

Si la intervención ha sido total, es preferible tener una prótesis asimétrica con un prolongamiento lateral de apoyo.

Si la cicatriz es un poco irregular, la intervención ha sido menos extendida y se ha conservado el músculo pectoral, se pueden elegir prótesis de forma más simple.

Las prótesis de silicona están garantizadas temporalmente con la condición de que se haya tenido la precaución de cuidarlas y almacenarlas según las indicaciones recomendadas.

Particularmente, es necesario lavarlas diariamente con agua y jabón neutro y aclararlas enseguida con agua abundante y secarlas con un paño, sin frotarlas, espolvoreándolas con talco.

Finalmente, la elección de una u otra prótesis depende de las preferencias personales. Es necesario, sin embargo, tener en cuenta el hecho de que:

- la prótesis debe ser probada y llevada con un sujetador adaptado.





ALGUNOS CONSEJOS IMPORTANTES

- Vuelva lo más rápido posible a su vida normal, tanto en su casa como en el exterior; ésto le ayudará mucho. Manténgase siempre ocupada: ésto a menos frecuentes los siempre posibles desánimos

- Compórtese en la familia y con los amigos como antes de la operación, de manera que no se sienta incómoda ni usted ni los que están cerca de usted.

- No descuide su persona, al contrario, cuídese: ésto lo ayudará a no sentirse diferente de las otras mujeres

- No se fatigue, sino que debe de tratar de descansar cuando se encuentre cansada.

- Cuide su brazo y su mano y practique los ejercicios que le hemos enseñado.

- No olvide volver al médico para los controles que le han aconsejado.

- Si tiene problemas derivados de la intervención, hable de ellos tranquilamente con el médico que le haya atendido. Él conoce los problemas de las mujeres que han tenido la misma experiencia que usted y sabrá aconsejarle.

- Siempre puede acudir a AMAMA para consejos o sugerencias.

No des la espalda a la vida
"El peor miedo es el miedo al propio miedo"

Colaboran:



Diputación de Almería



AMAMA
Almería

**ASOCIACIÓN DE
MUJERES ALMERIENSES
MASTECTOMIZADAS**

Guía



AMAMA
Almería

*Para Mujeres
Mastectomizadas*