

HAZ QUE SE OIGA TU VOZ



A muchas mujeres con cáncer de mama avanzado, el tiempo que pasan con su médico en la consulta les resulta demasiado corto. Puede resultar difícil saber qué preguntas plantear o sobre qué sentimientos hablar. Aquí te presentamos algunos consejos para que aproveches al máximo el tiempo que estás con tu médico.

DURANTE LA VISITA MÉDICA:



Acude con alguien de confianza. Esta persona podrá apoyarte emocionalmente y recordarte la información importante.



Toma notas. Puede que las necesites más adelante para entender lo que te dijo el médico, para buscar recursos o para pedir una segunda opinión. Si acudes con un acompañante, puedes pedirle que tome notas por ti si tú no puedes.



Pídele al médico que utilice un lenguaje sencillo. De este modo entenderás más fácilmente tu enfermedad y los posibles tratamientos.

ANTES O DESPUÉS DE LA VISITA MÉDICA:



Habla la enfermera después de hablar con el médico. La enfermera podrá explicarte lo que dijo el médico y darte consejos que te ayuden a gestionar tu enfermedad. Por ejemplo, podrá dirigirte a un grupo de apoyo o a una web informativa.



Encuentra asociaciones de pacientes de cáncer de mama en tu zona y acude a las reuniones, o consulta los recursos on line. Hablar con otras mujeres que estén pasando por un proceso similar, aunque se encuentren en otro país, puede ayudarte a gestionar tu enfermedad.



Escribe tus efectos secundarios antes de la visita médica para poder comentarlos con el médico. Cuanta más información le proporciones acerca de tus efectos secundarios, mejor podrá ayudarte. Comenta con tu médico cómo te sientes, si tienes ansiedad, depresión o somnolencia, entre otros.

El cáncer de mama avanzado y su tratamiento son temas complejos. Aunque las pacientes pueden ayudarse entre ellas, cada una vive la situación de manera diferente. Puedes y debes hacer preguntas cuando tengas dudas. No tienes que esperar a la próxima visita médica.

Para más información, recursos o herramientas de apoyo para el cáncer de mama avanzado, visita **AdvancedBreastCancerCommunity.org**



CÁNCER DE MAMA

TEMPRANO

frenta a

AVANZADO

Aunque el cáncer de mama sigue siendo la segunda causa más importante de muerte entre las mujeres en todo el mundo, el enfoque principal suele centrarse en la detección temprana, la supervivencia y el tratamiento. Sin embargo, el cáncer de mama avanzado o metastásico, la fase más grave de la enfermedad, es incurable, lo cual significa que las pacientes con cáncer de mama avanzado suelen quedar excluidas en esta conversación.

QUÉ NECESITAS SABER

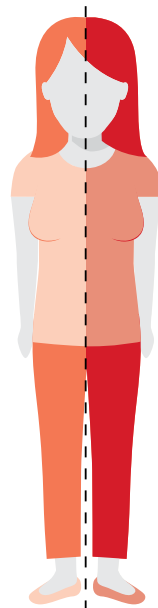
Fase temprana



>97% de probabilidades de supervivencia

El **79%** de las pacientes intenta no centrar su vida en el hecho de tener cáncer de mama

El **50%** de las pacientes están preocupadas por una posible reaparición del cáncer



Fase avanzada



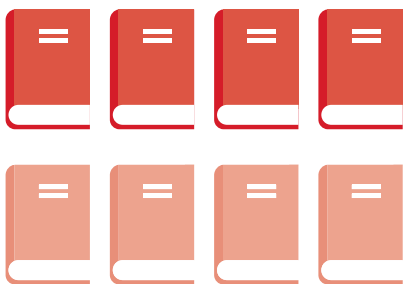
La metástasis tiene un impacto sobre la esperanza de vida.

El **64%** han tenido un impacto negativo sobre su salud emocional

El **50%** de las pacientes están preocupadas por sus familias

NECESIDADES DE LA COMUNIDAD METASTÁSICA

Más información



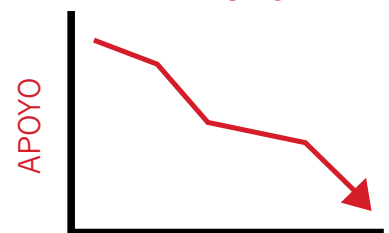
El **50%** de las pacientes siente que la información disponible no está dirigida a sus necesidades

Más financiación



Solo un **2%** de la financiación se destina a la investigación de la fase avanzada

Más apoyo



El **40%** de las pacientes considera que el apoyo de la familia y los amigos se disminuye con el tiempo.

Visita **AdvancedBreastCancerCommunity.org** para obtener más información sobre la comunidad de cáncer de mama avanzado o metastásico

Bibliografía:

1. Make Your Dialogue Count Survey. Harris Interactive, promovido por Novartis (2014).
2. American Cancer Society. What are the key statistics about breast cancer? Disponible en: <http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/detailedguide/breast-cancer-key-statistics>. Consultado el 10 de enero de 2017.
3. O'Shaughnessy J. Extending survival with metastatic breast cancer. *The Oncologist*. Octubre de 2005, 10 (supl.): 20-29
4. Count Us, Know Us, Join Us Advanced Breast Cancer Survey, Harris Interactive, promovido por Novartis (2013).

5. American Cancer Society. Breast cancer survival rates, by stage. Disponible en: <http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/detailedguide/breast-cancer-survival-by-stage>. Consultado el 10 de enero de 2017.
6. Society for Women's Health Research. Life After Early Breast Cancer. Disponible en: http://www.lifeabc.org/pdf/impact_report.pdf. Consultado el 10 de enero de 2017.
7. METAvivor. Research. Disponible en: <http://www.metavivor.org/research/>. Consultado el 10 de enero de 2017.