

Guía de Cáncer de Mama Metastásico

Mire adentro para obtener más información sobre cómo acceder a las opciones alternativas y protecciones federales del lugar de trabajo.



El cáncer de mama le puede suceder a cualquiera, independientemente de si son viejos o jóvenes, hombres o mujeres, y sin importar si tienen factores de alto riesgo o bajo riesgo. El cáncer de mama se considera *metastásico* o Etapa 4, cuando hay la evidencia que las células cancerosas se han extendido a áreas fuera de la mama o los ganglios linfáticos cercanos. Pacientes con cáncer de mama metastásico son propensos a tener síntomas que afectan a otros órganos del cuerpo, incluyendo los huesos, los pulmones, el hígado o el cerebro, donde las células cancerosas crecen y se multiplican.

Pacientes con cáncer de mama metastásico, junto con sus cuidadores se enfrentan a situaciones médicas complejas que acompaña a problemas financieros, las decisiones intrincadas de tratamiento, preocupaciones con lugar de trabajo y de empleo a largo plazo y muchos temas únicos. Mientras que el cáncer de mama metastásico no se puede curar, se puede tratar y controlar lo que permite al paciente de muchos años de calidad de vida por delante. Esta guía está diseñada para proporcionar asesoramiento práctico a los pacientes y sus seres queridos, ya que viven con un diagnóstico de cáncer de mama metastásico.

Esta guía ofrece asesoramiento de expertos específicamente para pacientes con cáncer de mama metastásico para ayudar a evitar barreras comunes para el seguro y el cuidado médico.



Participar Con su Equipo Médico

Cuando se enfrenta a un diagnóstico de cáncer de mama metastásico o una recurrencia de cáncer de mama, hay muchos aspectos para tener en cuenta durante su viaje de bienestar, como las opciones de tratamiento disponibles y la utilización de una estrategia proactiva para reducir las barreras de seguros.

Como un paciente metastásico es probable que empiece a escuchar sobre numerosos tratamientos nuevos términos médicos, clínicos y técnicos. Para ayudar a dar sentido a su situación, considere estos consejos cuando le toque discutir su tratamiento:

- Escriba sus preguntas antes de su visita. Enumere las más importantes primero para asegurarse de que están contestadas, y anote las respuestas en caso de que se le olviden.
- Si usted no entiende lo que el equipo de salud está recomendando, pida hablar con una enfermera de oncología para discutir sus preocupaciones.
- Considere la posibilidad de grabar electrónicamente la visita para referir más tarde usted o un miembro de la familia.
- Lleve a alguien con usted a su cita. Ellos pueden hacer preguntas que usted no hubiera pensado y ayudar a tomar notas.
- Pregunte a su proveedor que le muestre los diagramas o dibujos que pueden ayudar a aumentar su comprensión.

Obtenga más información sobre su tratamiento haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuanto tiempo ha usted tratado pacientes con cáncer de mama?
- ¿Cuántas pacientes de cáncer de mama metastásico se tratan cada año?
- ¿Cuál ha sido tu experiencia con los resultados de este tratamiento?
- ¿Cómo afectará el tratamiento mis actividades diarias?
- ¿Cómo se mantiene al día sobre las últimas opciones de tratamiento y los avances de la medicina?
- ¿Inscribe a los pacientes en los ensayos clínicos en el caso de que quieran participar en uno?
- ¿A quién me recomienda que veo para una segunda opinión?
- ¿Consideraría pedir pruebas genómicas con respecto a mi tumor?



Las Complicaciones Potenciales de Seguros con Quimioterapia

Muchos medicamentos nuevos están disponibles por vía oral que ofrece al paciente la opción para el tratamiento centrado en el hogar. Sin embargo, para el tratamiento como la quimioterapia, que se ofrece tanto con entrega por vía intravenosa y por píldoras orales, cada forma puede ser clasificada de manera diferente por la compañía de seguros. Por ejemplo, la quimioterapia intravenosa es normalmente cubierta por el beneficio médico de su plan de seguro, mientras que los medicamentos orales están cubiertos por el beneficio farmacéutico de su plan de seguro. Si se le prescribe la forma oral, esto significa que usted es responsable de su copago de farmacia de medicamentos antes de poder recoger su receta.

Si usted y su oncólogo determinan que la quimioterapia oral es su mejor opción de tratamiento, puede que le resulte difícil de pagar los altos gastos de su propio bolsillo. Explorar los programas de asistencia de copago u otras opciones de asistencia financiera.

La Comprensión de las Opciones de Tratamiento

La mayor parte del tratamiento para el cáncer de mama metastásico trabaja para prevenir o retardar la progresión de la enfermedad, mientras que alivia los síntomas y maneja los efectos secundarios del tratamiento. Hay varias formas de tratamiento para pacientes con cáncer de mama metastásico, pero su historial de tratamiento y la respuesta al tratamiento determinarán el tipo de tratamiento que su médico puede recomendar.

Terapia hormonal – evite las células cancerosas como resultado de recibir estrógeno, deteniendo así su crecimiento. Esta suele ser la primera opción de tratamiento para los pacientes con receptores hormonales positivos.



Terapia dirigida – diseñada para atacar ciertos agentes moleculares determinados responsables del desarrollo del cáncer.

Radioterapia– dirigida al tumor para matar las células cancerosa y puede dar alivio al dolor asociado con el cáncer.

Quimioterapia – tratamiento que ataca todas las células cancerosas indiscriminadamente con la esperanza de reducir rápidamente la división y crecimiento de las células cancerosas. Disponible por vía intravenosa o por medio de forma de píldora, este tratamiento puede ser prescrito por sí solo o en combinación con otro tratamiento.

Cirugía– cuando el proveedor manualmente remueve el tumor y los tejidos alrededor de su cuerpo. Existen dos tipos de cirugía comunes del cáncer de mama que se llaman "Lumpectomía" and "Mastectomía"

Cirugía frecuentemente ya no es el camino o la opción de tratamiento durante la etapa metastásica porque el cáncer se ha extendido fuera de la mama.

Si usted ha sido diagnosticado con cáncer de mama metastásico, llame a su compañía de seguros e inscribirse en un programa de manejadores de casos. Encargado de coordinar su atención, los administradores de casos cierran la brecha entre usted, sus proveedores de servicios médicos y la compañía de seguros de salud para hacer frente a cualquier obstáculo que puede encontrar.

Opciones de Acceso a las Opciones para Tratamiento Alternativo y Emergente



Los investigadores de hoy están descubriendo nuevas opciones de tratamiento que se dirigen a los cambios genéticos específicos en las células cancerosas. Estos nuevos protocolos pueden ofrecer a usted y su médico la posibilidad de personalizar el tratamiento en base a su tipo de tumor único y mutaciones genéticas. Este método también se ha encontrado para reducir la exposición a los protocolos de tratamiento ineficaces.

Ensayos clínicos – Los ensayos clínicos ofrecen la posibilidad de acceder a una opción de tratamiento emergente de lo contrario no disponible fuera del ensayo. Los ensayos clínicos se llevan a cabo en una serie de pasos, llamados fases y muchas veces contienen la mediación que ha mostrado resultados prometedores en la investigación.

Un ensayo clínico puede requerir de viaje si no en su área local por lo que es importante tener en cuenta los gastos de transporte, alojamiento y alimentación. Algunos ensayos clínicos cubrirán esos gastos, pero sólo si lo solicita el paciente. Si está trabajando, mientras que usted acceda al tratamiento a través de los ensayos clínicos, considere la activación de cualquier protección del lugar de trabajo en cual que usted puede ser elegible, incluida la licencia protegidos por la Ley de Ausencia Familiar y Médica y la solicitud para los beneficios de discapacidad a corto plazo y al largo plazo para proteger sus ingresos durante las ausencias a largo plazo del trabajo.

Acceso a Medicamentos en investigación -Si usted no califica o responde a un ensayo clínico, usted puede considerar que solicita tratamiento a través de un programa de "Acceso Ampliado"

(también conocido como "uso compasivo"). Esta opción permite que los pacientes tengan acceso a medicamentos eficaces en investigación que se encuentran en la fase 3 o más allá de la fase de ensayo clínico. Aunque estas opciones de tratamiento aun no han sido aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos, debe haber evidencia razonable de que el riesgo de la droga no es mayor que el riesgo de la enfermedad y que el medicamento prolonga la supervivencia o mejora la calidad de vida.

En esta situación, su seguro no cubre el costo del tratamiento o medicamentos para hacer frente a los efectos secundarios posibles. Puede ser útil discutir las opciones de tratamiento y las obligaciones financieras con su compañía de seguros o administrador de casos si está considerando un programa de acceso expandido.

Pruebas Genéticas y Genómicas



La incorporación de los conocimientos específicos de la composición genética individual en su cuerpo, así como el tipo de cáncer exacto puede ser altamente beneficiosa y prestarse a decisiones más informadas y orientadas en la atención. Este concepto, llamado "medicina personalizada" es un campo de tratamiento que está creciendo y desarrollando rápidamente dentro de la comunidad del cáncer. Los términos "Genómica" y "genética" son muy similares, pero en realidad se refieren a diferentes tipos de información.

Las Pruebas Genéticas se realizan en sangre o tejidos de un individuo para identificar anomalías o alteraciones en los genes que si están presentes pueden identificar el riesgo de desarrollar una enfermedad o tipo de cáncer en particular. Este es un análisis de su ADN y puede detectar genes y cromosomas heredables que se han encontrado para ser vinculado a un mayor riesgo de trastornos hereditarios. Por ejemplo, un gene BRCA (el cáncer de mama) defectuoso aumenta las probabilidades de que usted será susceptible al cáncer de mama o de ovario en el transcurso de su vida. Las pruebas genéticas se puede realizar en pacientes de todas las edades o que no presenten ningún signo de enfermedad. Si se identifica positivamente una mutación del gene, esto no significa que el paciente definitivamente se verá afectada por la condición.

Prueba Biomarcador puede ser completado con las pruebas genéticas. Los biomarcadores se refieren a las moléculas que se encuentran en toda la sangre o en los tejidos y que pueden medirse para indicar una condición anormal o enfermedad. Dependiendo del biomarcador específico, esta prueba genética se puede utilizar para identificar el riesgo de una enfermedad, la detección temprana mediante el cribado o incluso ayudar al diagnóstico del cáncer de un tipo específico.

Pruebas Genómicas se hace en un tumor canceroso y busca mutaciones específicas que están presentes dentro de las células

cancerosas. Los resultados pueden proporcionar información valiosa sobre cómo se comporta su célula de cáncer específico, y esta información puede ser utilizada para que coincida con el tratamiento que se ha considerado eficaz contra la reducción o mata el comportamiento de las células. Muchas veces este tipo de conocimiento también identifica las opciones de tratamiento que pueden ser incapaces de afectar a su cáncer y por lo tanto puede ser evitado por su médico. Hable con su compañía de seguros para los detalles de la cobertura sobre si su plan cubrirá la prueba genómica relacionada con su cáncer de mama. Si su compañía de seguros no cubrirá las pruebas, contacte a los fabricantes de la prueba para preguntar sobre la disponibilidad de asistencia financiera para ayudar a cubrir el costo.

En virtud de las disposiciones de la Ley de Asistencia Asequible, se les requiere a los nuevos planes de salud pagar la asesoría genética y pruebas genéticas para las mujeres que tienen un alto riesgo demostrado de tener el gen BRCA.



Calificar para Beneficios del Gobierno

Seguro Social por Incapacidad (SSDI)

Inmediatamente después del diagnóstico de cáncer de mama metastásico (estado IV), usted es elegible para solicitar los beneficios por incapacidad bajo el programa Compasivo Subsidio. El programa está destinado a agilizar los tramites de los reclamos de Seguro Social por Incapacidad (SSDI) y Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) para los solicitantes cuyas condiciones médicas son tan graves que se conocen sus condiciones para cumplir con la definición de la Seguridad Social de la discapacidad. Las decisiones se suelen acelerarse dependiendo de la rapidez con que envíe la información solicitada y la documentación médica enviada por su médico.

En la mayoría de los casos, después de 24 meses de recibir los beneficios de SSDI, usted es elegible para beneficios de seguro de Medicare, independientemente de la edad.

Compasivo Subsidio acelera la aplicación y la designación de discapacidad; Sin embargo, incluso cuando se considere discapacitado por SSDI, usted no comenzará a recibir sus cheques de discapacidad hasta el comienzo del sexto mes a partir de la fecha de la discapacidad.

Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI)

SSI es un programa gubernamental aparte que ofrece beneficios a las personas que están discapacitadas y tienen muy pocos ingresos y activos. SSI ofrece pagos mensuales a las personas de bajos ingresos que no califican para SSDI porque nunca trabajó o que no tienen créditos suficientes en su registro de ganancias. Si usted califica para los beneficios de SSI en la mayoría de los estados, usted también es elegible para los beneficios de Medicaid.

Solicitar la guía PAF en Mantenimiento de Elegibilidad para Seguro para obtener más información sobre los beneficios y protecciones.



Protecciones Federales Críticas del Lugar de Trabajo para Pacientes Empleados con Cáncer de Mama Metastásico

La Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA) existe para ayudar a los pacientes a mantener el empleo y los beneficios de seguro de salud basados en el empleador mientras está recibiendo tratamiento para una enfermedad grave. Esta protección le permite tomar hasta 12 semanas de licencia sin sueldo de su trabajo relacionado con su diagnóstico y ser elegible para volver al trabajo. Usted debe proporcionar documentación de un médico que respalda la solicitud de licencia y ofrecer esto a su empleador. Una vez aprobado, se puede tomar la licencia en un gran bloque, o un par de horas a la vez. FMLA se calcula y se registra cada año y puede ser renovado el año siguiente si continúa con una condición médica calificada.

Es importante saber que no todos los empleadores son obligados bajo la ley a frecer la licencia FMLA. Consulte con su departamento de recursos humanos sobre la póliza de compañía.

Los empleadores tienen el derecho de exigir que utilice cualquier tipo de vacaciones pagadas disponible y tiempo de enfermedad antes de que se les permita tener licencia FMLA no pagado. Cuando regresa al trabajo, su empleador debe colocarlo en la misma posición original o a un trabajo equivalente con el mismo pago, beneficios y otros términos de empleo.

FMLA también protege a los cuidadores y familiares que le ayudarán durante su trayecto, y les ofrece la opción de licencia protegida para apoyarle durante el trayecto médico.

La Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA) protege la privacidad de los pacientes con cáncer de mama

metastásico y proporciona una avenida para solicitar acomodación que apoyan su capacidad de permanecer en la sitio laboral.

Bajo la ley ADA, los empleadores no pueden preguntar si usted tiene cáncer o cualquier otra condición médica tras entrevista o durante el proceso de contratación. ADA también protege su privacidad si usted comparte su información médica a su empleador más adelante, como su empleador no puede compartir esta información con sus colegas no autorizadas.

Una vez empleados, la ADA también permite a los pacientes el derecho a solicitar una acomodación relacionada con su tratamiento. Los ejemplos de adaptaciones razonables incluyen la capacidad de tomar descansos periódicos o tener acceso a un área privada para tomar la medicación, la capacidad de tener un horario de trabajo modificado o cambiar el cambio, posibilidad de asistir a sus citas medicas, permiso para trabajar desde casa, la temperatura modificada en el ambiente de trabajo, o el permiso para usar el teléfono de trabajo para llamar a los médicos y coordinar la atención.

Si ha agotado las 12 semanas de licencia permitido bajo FMLA, y todavía no está listo para volver al trabajo, ADA proporciona otra avenida para solicitar tiempo adicional como acomodación.

Disposiciones adicionales específicas para los pacientes de cáncer se pueden encontrar en el sitio web de la Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo: <http://www.eeoc.gov/laws/types/cancer.cfm>.

Dirigiéndose a Las Áreas de Tu Cuidado que Puede Ser Difícil a Enfrentarse

El mantenimiento de comodidad y confianza en su equipo médico

Es importante estar cómodo al hablar con su equipo de atención médica. Si usted no está recibiendo la información que necesita, que no le gusta el médico, el médico está en una ubicación inconveniente o no está cómodo con lo que están diciendo, es posible que desee considerar la búsqueda de un nuevo médico. La relación médico-paciente ha demostrado ser fundamental para los resultados generales de los pacientes, entonces no se sienta incómodo o avergonzado si quiere buscar otro proveedor.

Hablar de los costos con su doctor

Si le resulta una dificultad para pagar su tratamiento, discuta las preocupaciones financieras con su equipo de tratamiento. Sea honesto acerca de cualquier inquietud relacionada al costo con su médico puede abrir un diálogo que en última instancia le permite conectarse con opciones adicionales.

Hay programas de asistencia financiera disponibles para ayudarle con sus medicamentos y de tratamiento co-pagos a través de organizaciones sin fines de lucro o por el fabricante del medicamento. Si usted está empleado, usted puede ser capaz de recuperar algunos de los costos a través de una cuenta de ahorros de salud o una cuenta de ahorros flexible que puede acompañar a su plan de seguro de salud. También puede encontrar una lista de los programas de becas o asistencia financiera en los sitios web de soporte de cáncer de mama que pueden ayudar.



Papeleo legal pertinente para los pacientes.

Directivas Anticipadas, también conocidos como los testamentos de vida, son un grupo de instrucciones escritas que comunica sus preferencias de tratamiento para su equipo del cuidado de la salud y miembros de la familia en la situación en la que usted es incapaz de tomar la decisión. Esto asegura que sus deseos se lleven a cabo y alivia de sus seres queridos parte de la carga de toma de decisiones. No es necesario tener una directiva avanzada para autorizar a un "no resucitar" (DNR) en su historia médica, pero tendrá que informar sus proveedores de servicios médicos de esto con el fin de que sea documentado.

Poder Legal es un documento que da a alguien la autoridad para manejar todos los asuntos financieros, legales y / o de salud si no puede hacerlo por sí mismo. Tiene que confiar en la persona que selecciona es capaz y dispuesto a realizar estas funciones durante estos momentos críticos y emocionales. Asegúrese de que usted discuta sus deseos con ellos en detalle y alertarlos de esta documentación para que estén preparados para ejecutar en sus opciones.

También puede designar un **Poder Legal Médico** para tomar decisiones médicas por usted sin darles la autoridad para manejar sus asuntos financieros o legales.

Estas distinciones son pertinentes durante el período que está vivo y está recibiendo atención médica. A menos documentado de lo contrario, estos poderes se vencerán en el momento de la muerte y no se trasladarán a permitir que las decisiones relacionadas con su patrimonio y el entierro.

Más allá de Tratamiento Activo

El objetivo de **Los Cuidados Paliativos** es centrarse en la calidad de vida durante la atención médica a largo plazo. Los cuidados paliativos se pueden administrar junto con otras formas de tratamiento activo que está recibiendo para tratar su cáncer, y ser relevante en cualquier punto durante su tratamiento.

El equipo de cuidados paliativos ayuda a controlar los síntomas o los efectos secundarios que pueden presentarse durante el tratamiento. Los cuidados paliativos pueden ser cubiertos bajo el beneficio de hospicio o beneficios médicos estándares de su



plan de seguro o contenido dentro de los planes de seguro de cuidado a largo plazo. Pregunte acerca de las responsabilidades de gastos de su bolsillo antes de que usted elija recibir servicios. Paliativos es claramente diferente de los cuidados paliativos, aunque es frecuentemente confundida con otros servicios de fin de vida.

Hospicio está disponible para aquellos cuya esperanza de vida es de 6 meses o menos. El cuidado de hospicio se centra en mantener la comodidad cuando no existen tratamientos curativos disponibles o cuando a tomar la decisión personal de no seguir el tratamiento. El cuidado está disponible en casa o en un centro de atención. Miembros del personal del hospicio están allí para apoyar usted y los miembros de su familia con su atención preferida al final de la vida. Equipos de cuidados paliativos proporcionan atención médica, apoyo emocional y recursos espirituales a las personas en las últimas etapas de una enfermedad terminal. Beneficios de hospicio están disponibles en la mayoría de las pólizas de seguro. El beneficio de hospicio por lo general incluye todos los servicios, medicamentos y herramientas necesarias para tratar el diagnóstico de hospicio.

El cáncer de mama le puede suceder a cualquiera, independientemente de si son viejos o jóvenes, hombres o mujeres, y sin importar si tienen factores de alto riesgo o bajo riesgo.

Términos

La terapia adyuvante:

El tratamiento que se da después de eliminar el cáncer con cirugía.

BRCA: Genes de susceptibilidad al cáncer de pecho hacen proteínas que ayudan a controlar el crecimiento celular. Si usted tiene una historia en su familia de cáncer de mama o cáncer de ovario una prueba genética puede identificar sus probabilidades de desarrollar esos tipos de cáncer.

Receptor de estrógeno:

Una proteína que se encuentra en el interior de algunas células cancerosas que es estimulada por la hormona estrógeno y depende de estrógeno para crecer; también conocida como ER.

Acceso Expandido:

Un programa iniciado por la FDA que permite que ciertas terapias en fase de investigación prometedoras se pongan disponibles para las personas con enfermedades graves o potencialmente mortales sin otras opciones de tratamiento, antes de ser formalmente aprobado para su uso.

Food and Drug Administration (FDA):

Una agencia del gobierno federal responsable de asegurar que los medicamentos, dispositivos médicos y equipos son seguros para su uso en los Estados Unidos.

Las terapias génicas:

Terapias que alteran la estructura genética de una célula tumoral, haciéndose más susceptible bien sea al sistema inmunológico o la quimioterapia.

Terapia hormonal:

Tratamiento que agrega, bloquea o elimina hormonas. Para retardar o detener el crecimiento del cáncer de mama, hormonas sintéticas u otros fármacos pueden ser administrados para interferir con la capacidad del cuerpo para estimular el crecimiento de células de cáncer de mama.

Términos

Factor Humano de Crecimiento Epidérmico Receptor 2 (HER2):

Una proteína que controla cómo las células cancerosas, crecen, se dividen y se reparan. HER2 positivo indica que el cáncer puede responder a terapias hormonales específicos.

Anticuerpo Monoclonal:

Un tipo de proteína producida en un laboratorio para unirse a una sustancia en particular en el cuerpo, incluyendo las células cancerosas. Pueden ser utilizados solos o para transportar medicamentos, toxinas o materiales radiactivos directamente a las células cancerosas.

Mutación:

Cualquier cambio en la secuencia de ADN de una célula. Las mutaciones pueden ser perjudiciales, beneficiosas o no tener ningún efecto. Ciertas mutaciones pueden conducir al cáncer o otras enfermedades.

Receptor de progesterona:

Una proteína que se encuentra en el interior de algunas células cancerosas que dependen de la progesterona para crecer; también conocido como PR.

Recaída o recurrencia:

Un retorno de cáncer después del tratamiento y después de un período de tiempo durante el cual el cáncer no puede ser detectado

Terapia dirigida:

Un tipo de tratamiento que utiliza medicamentos y anticuerpos para atacar tipos específicos de células cancerosas con menos daño a las células normales. Alguna terapia dirigida bloquea la acción de ciertas enzimas, proteínas u otras moléculas que intervienen en el crecimiento y la propagación de las células cancerosas. Estos tratamientos se pueden administrar solos o en combinación con quimioterapia.

Triple negativo:

Este cáncer prueba negativo para el estrógeno, la progesterona y la proteína HER2. Estos tumores no responden a las terapias dirigidas actuales, aunque por lo general responden bien a la quimioterapia.

La respuesta del tumor:

La reducción de un tumor tras el tratamiento.

Recursos Útiles



Advanced BC.org
www.advancedbc.org

BC Mets.org
www.bcmets.org

Breast Cancer Trials
www.breastcancertrials.org

BreastCancer.org
www.breastcancer.org

Cancer and Careers
www.cancerandcareers.org

Cancer Care
www.cancercare.org

Cancer Connect
www.cancerconnect.org

Cancer Support Community
www.cancersupportcommunity.org

FORCE: Facing Our Risk of Cancer
Empowered
www.facingourrisk.org

Know Your Breast Cancer
www.knowyourbreastcancer.com

Lazarex Cancer Foundation
www.lazarex.org

Living Beyond Breast Cancer
www.lbbc.org

Men Against Breast Cancer
www.menagainstbreastcancer.org

Metastatic Breast
Cancer Network
www.mbcn.org

METAvivor
www.metavivor.org

My BC Team
www.mbcnetwork.org

National Cancer Institute
www.cancer.gov
www.cancer.gov/clinicaltrials

National Underinsured
Resource Directory
www.patientadvocate.org/underinsured

Nueva Vida
www.nueva-vida.org

Patient Resources, Inc.
www.patientresource.com/Metastatic_Breast.aspx

Pink Link Breast Cancer
Social Network
www.pink-link.org

SHARE
www.sharecancersupport.org

Sharsheret
www.sharsheret.org

Sisters' Network
www.sistersnetworkinc.org

Susan G. Komen
ww5.komen.org

Triple Negative Breast
Cancer Foundation
www.tnbcfoundation.org

Triple Step Toward The Cure
www.triplestepowardthecure.org

Young Survival Coalition
www.youngsurvival.org



El Cuidado de Su Lado Emocional

Al enterarse de que tiene cáncer de mama metastásico puede ser una experiencia abrumadora - uno que te deja sensación de entumecimiento, asustada, vulnerable y sola, incluso cuando estás rodeado de familiares y amigos.

Este es tiempo donde usted debe ponerse a si mismo en primer lugar. Cáncer de mama metastásico es tratable, aunque no curable. Infórmese acerca de todas sus opciones de tratamiento, y tenga una cabeza clara cuando se están tomando decisiones con respecto a cómo desea continuar.

Es importante saber que sentirse estresado y ansioso es normal. Hablar con alguien puede ser el primer paso para ayudar a vivir bien con cáncer de mama metastásico. Usted puede sentir que usted debe mantenerse fuerte, pero también es importante para usted encontrar a personas que tienen experiencia en lo que se enfrenta usted, puede consolarle y están disponibles para compartir su historia. Tratando de llevar esta carga solo mientras finge que todo está bien, no es una buena idea y puede afectar su salud en general.

Sea honesto con su equipo de tratamiento acerca de cualquier tensiones emocionales y cómo se siente, ya que puede haber servicios de apoyo directamente proporcionados por su centro de tratamiento de cáncer y disponibles para ayudarle a usted ya los miembros de su familia. Otra opción es tomar ventaja de los beneficios de asesoramiento disponibles a través de su plan de seguro, ya que esto puede ser una manera de expresarse sin sentir que es una carga a compartir con los afectados personalmente por su diagnóstico. Y por último, hay muchas organizaciones de cáncer que ofrecen apoyo emocional, incluidos los grupos de apoyo en persona, uno-a-uno ayuda 24/7 por teléfono, conexión a un mentor o compañero sobreviviente, o foros específicos de la enfermedad en línea para guiarle a través de la proceso.

