CÓMO MANEJAR TU DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE MAMA

Información & Recursos

breast cancer
bba
bosom buddies of arizona

¿Quiénes somos?

Nuestra meta es ofrecer apoyo mediante el intercambio de experiencias comunes enfocadas en luchas personales. Compartimos nuestro conocimiento, damos ánimo y brindamos amistad para que las personas sepan que no estás solas al enfrentar el cáncer de mama.

Bosom Buddies of Arizona ha estado impartiendo información, organizando reuniones mensuales y brindando atención y apoyo desde el 1982, año en que cinco mujeres decidieron compartir sus experiencias con el cáncer de mama con otras personas. Estas mujeres sabían que parte del proceso de curación consistía en dar apoyo y compartir información para ayudar a facilitarle el camino a otras personas afectadas. Así comenzó todo, con un acercamiento a otras "amigas" que nos necesitaban.

Apoyamos a mujeres y hombres de todas las edades y en todas las etapas del cáncer de mama. También apoyamos a sus cuidadores.

Si has encontrado un bulto en tu seno, te han diagnosticado cáncer de mama, o si tienes un amigo o un ser querido que pudiera beneficiarse de nuestros servicios, estamos aquí para ayudar. Si necesita información, apoyo o simplemente alguien con quien hablar, por favor contáctanos en nuestro sitio web en www.BosomBuddies-AZ.org o llámenos al 602-265-2776.

Bosom Buddies® Inc.
es una organización 501(c)(3) sin fines de lucro.

P: 602-265-2776
Línea directa: 602-231-6648
Info@BosomBuddies-az.org

www.BosomBuddies-az.org

BOSOM BUDDIES OF ARIZONA

Información y recursos para manejar un diagnóstico de cáncer de mama

Acaban de diagnosticarte con cáncer de mama y estás totalmente abrumada. Todo el mundo tiene un consejo y hay demasiada literatura en línea y ni hablar de los libros… ¿Qué puedes hacer?

En Bosom Buddies of Arizona (BB), nuestro objetivo es simplificarte la vida si vives en el condado de Maricopa, Arizona, aunque realmente pensamos que este recurso podría servir de ayuda no importa en dónde vivas.

La cantidad de información es abrumadora y tenemos claro que no podemos incorporar todo para todos. Nuestra intención es proporcionar información sobre ciertos temas dentro de una región específica. En esta guía hemos escogido temas específicos en los que podemos ayudar con recursos dentro de nuestra comunidad.

Comencemos por asumir que te han diagnosticado cáncer de mama y que además ya has buscado una segunda opinión. Y que, mediante tu seguro médico, ya te han conectado con un grupo específico de doctores y/o especialistas que te han explicado tus opciones quirúrgicas y de tratamiento.

Sin embargo, es posible que aún así tengas otras preguntas e inquietudes que nosotros podamos ayudar a resolver, incluyendo cómo conseguir un seguro médico, la resolución de problemas legales, la búsqueda de un centro oncológico integral, la localización de un centro de detección o de estudios, o dónde gestionar una prótesis o reconstrucción. También te podemos aconsejar si tienes linfedema, quieres incorporar medicinas complementarias y/o alternativas, encontrar un grupo de apoyo o unirte a un ensayo clínico. Tal vez quieras abogar por temas relacionados con el cáncer de mama, entender el significado de ser un sobreviviente o usar tus talentos para ayudar a otros. Aquí encontrarás las respuestas.

En cada sección de este folleto informativo te brindamos una definición del tema, una lista de preguntas y una lista de recursos.

RECUERDA: ¡Saber es Poder! Mientras más sepas, más preguntas inteligentes podrás hacer para poder tomar el control y convertirte en parte integral de tu propio cuidado, recuperación y supervivencia.

Esperamos que nuestra guía “Cómo manejar un diagnóstico de cáncer de mama: información y recursos" te sea útil. Hemos hecho todo lo posible para asegurarnos de que la información contenida en estas páginas esté correcta. Ahora bien, antes de visitar a cualquier proveedor aquí mencionado, por favor ponte en contacto con su oficina para verificar que no se hayan mudado.

Este folleto ofrece recursos e información general sobre el cáncer de mama y no pretende sustituir los consejos, diagnósticos o tratamientos médicos y profesionales.

¡A tu salud!

TABLA DE CONTENIDO

Introducción
página 6

Capítulo 1
página 8
Información General del Cáncer de Mama

Capítulo 2
página 10
Servicios de Salud, Finanzas, Seguros, Asuntos Legales, Recetas Médicas, Recursos

Capítulo 3
página 22
Centros de Atención del Cáncer de Mama

Capítulo 4
página 27
El Cáncer de Mama y la Genética

Capítulo 5
página 30
Estudios/ Recursos para Estudios/Centros

Capítulo 6
página 33
Prótesis, Sostenes Post Mastectomía, Pelucas

Capítulo 7
página 38
Reconstrucción

Capítulo 8
página 41
Linfedema

Capítulo 9
página 44
Medicina Complementaria y Alternativa (MCA)

Capítulo 10
página 48
Estudios Clínicos

Capítulo 11
página 51
Grupos de Apoyo y Servicios

Capítulo 12
página 56
Supervivencia

Capítulo 13
página 59
Abogacía

Glosario
página 62

INTRODUCCIÓN

I

TÓMATE TU TIEMPO

La mayoría de las mujeres no tienen que apresurarse a comenzar su tratamiento. Si esperas un poco para informarte bien acerca del cáncer de mama, podrás tomar mejores decisiones. Pregúntale a tu médico si puedes esperar algunas semanas antes de tomar decisiones con respecto al tratamiento.

INFÓRMATE ACERCA DE TU TIPO DE CÁNCER

II

Tu tratamiento depende de tu diagnóstico. Haz las siguientes preguntas a tu médico o enfermera: ¿Cuál es mi diagnóstico? ¿Se le puede llamar de otra manera? ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento? Trata de obtener una segunda opinión tanto de tu diagnóstico como de las opciones de tratamiento.

HAZ PREGUNTAS

III

Haz muchas preguntas. Si puedes, pídele a una amiga o un familiar que te acompañe a las citas. Antes de elegir un tratamiento, pregúntale a tu médico o enfermera: ¿Cuál es el propósito de este tratamiento? ¿Cuál es el riesgo de que me vuelva a dar cáncer de mama si cumplo con todo este tratamiento? ¿Qué pasa si no completo el tratamiento?

¿Qué probabilidades tengo de estar viva de aquí a 5 o 10 años si me someto a este tratamiento? ¿Cuáles son los efectos secundarios negativos? ¿Sufriré algún efecto secundario por el resto de mi vida? Además, averigua cuántos pacientes de cáncer de mama nuevos son tratados por tu doctor. Según los estudios, los doctores que tratan de 30 a 50 pacientes nuevos por año obtienen los mejores resultados.

IV INVESTIGA LA EVIDENCIA MÉDICA

No existe una solución “talla única” para tratar el cáncer de mama. Pídele a tu médico o enfermera que te comparta las pautas basadas en evidencia que expliquen cuáles son los tratamientos con mayor probabilidad de éxito. Busca información confiable.

BUSCA AYUDA

Podemos ayudarte a lidiar con tus emociones, el transporte y las finanzas o para resolver problemas con tu familia, los tratamientos o el seguro de salud. Comunícate con Bosom Buddies al 602-265-2776 o considera la posibilidad de asistir a una de las reuniones mensuales de nuestros grupos de apoyos (detalles en www.BosomBuddies-AZ.org).

Adaptado de "La Guía Para el Cuidad de Calidad del Cáncer del Seno”

National Breast Cancer Coalition

www.stopbreastcancer.org

CAPÍTULO 1

INFORMACIÓN GENERAL DEL CÁNCER DE MAMA

Si acabas de recibir tu diagnóstico, te recomendamos visitar los siguientes sitios web donde podrás encontrar información básica sobre el cáncer de mama:

DIRECTORIO DE RECURSOS DE CÁNCER DE MAMA

www.azbreastcancer.org
Una guía en línea que ofrece información general acerca del cáncer de mama, recursos financieros y otra información útil.

breastcancer.org
Una organización sin fines de lucro dedicada a brindar información y apoyo comunitario a las personas afectadas por el cáncer de mama. Ofrece folletos gratuitos además de información e investigación médica actualizada, así como un ambiente amigable y solidario. Puedes inscribirte para recibir información actualizada por correo electrónico sobre investigaciones vigentes, eventos en línea y más.

www.cancer.net/breast 1-888-651-3038
Información aprobada por oncólogos de la Sociedad Americana de Oncología Clínica. Este sitio proporciona información para aquellas personas que han sido diagnosticadas recientemente o que están bajo tratamiento para el cáncer de mama.

www.cancer.org
Sitio de la Sociedad Americana del Cáncer. Proporciona folletos gratuitos, información médica actualizada e investigación, además de una comunidad cálida de apoyo en una atmósfera amistosa y compasiva.

INSTITUTO NACIONAL DEL CÁNCER

(parte del Instituto Nacional de la Salud) 1-800-4-CANCER

Esta es la mayor organización del mundo dedicada exclusivamente al cáncer. Información completa, datos buscables, múltiples enlaces relacionados y acceso a folletos tanto en línea como enviados por correo de forma gratuita.

www.patientresource.com
Proporciona una gran cantidad de información acerca de un sinnúmero de tipos diferentes de cánceres. Ofrece una variedad de publicaciones gratuitas sobre todos los aspectos del cáncer, incluyendo una guía de recursos financieros y una guía del cáncer de la mujer.

ww5.Komen.org
Sitio de Susan G. Komen, conocido por su variedad de información sobre el cáncer de mama y apoyo en línea.

CAPÍTULO 2

SERVICIOS DE SALUD, FINANZAS, SEGUROS, ASUNTOS LEGALES, RECETAS MÉDICAS, RECURSOS

Las compañías de seguros de salud en el condado de Maricopa y en todo los Estados Unidos ofrecen una nueva y variada cobertura de atención médica. El seguro tradicional permite a los pacientes seleccionar cualquier médico para la atención primaria o especializada. La atención médica administrada limita la elección de médicos u hospitales, pero estos planes pueden ofrecer más servicios de atención preventiva y costos más bajos. Si tienes la oportunidad de elegir un plan de seguro, hazlo con mucho cuidado y sabiduría. El pago mensual de tu seguro puede ser la inversión más importante de tu vida. Lee tu póliza con mucha atención y entiende bien cuál es tu cobertura. Muchos expertos aconsejan que leas las exclusiones primero. Muchas compañías de seguros requieren una autorización previa para muchos exámenes médicos, cirugías, procedimientos y recetas.

PREGUNTAS IMPORTANTES

- ¿Están cubiertos los exámenes anuales y las mamografías de detección?
- ¿Cuál es la política con respecto a las terapias nuevas o la participación en ensayos clínicos?
- ¿Cuál es la política para cubrir el costo de las prótesis?
- ¿Cubren cirugía reconstructiva?
- ¿Con quién me comunico si hay que mejorar mi cuidado?
- ¿Pagará el plan un porcentaje del costo si busco atención médica fuera de mi red de cobertura?
- ¿La póliza cubre una segunda opinión?
- ¿Qué puedo esperar de mi copago o mi responsabilidad financiera?
- ¿Puedo auto-referirme a especialistas, o tiene mi médico de cabecera que referirme a un especialista?
- ¿Cuál es el total de mi deducible y qué servicios se aplican a mi deducible?
- ¿Mis médicos y centros de atención médica están dentro o fuera de la red de cobertura?

RECURSOS
Ten en cuenta que muchos de estos recursos tienen varias opciones que están fuera de su lugar en la lista a continuación. Cada categoría se basa en la especialidad.

ATENCIÓN MÉDICA Y SEGUROS

Arizona Health Care Cost Containment System (AHCCCS) – Condado de Maricopa
www.azahcccs.gov / 602-506-3000

Programa de seguro médico para residentes de escasos recursos del condado (Programa Medicaid de Arizona).

Información General:
Servicios a miembros y proveedores:
Inscripción: 602-417-4000
Elegibilidad: (dentro del estado y fuera del condado de Maricopa) 1-800-654-8713
Elegibilidad: (fuera del estado) 1-800-523-0231

Arizona Life Lines Insurance Services
Fuera del condado de Maricopa
www.arizonalifelines.com / 623-435-5511 / 1-888-543-5637

Ayuda a las personas, familias y grupos pequeños a definir sus necesidades en cuanto a un plan de salud adecuado. Se especializa en casos de vida y salud de alto riesgo y difíciles de colocar. Ofrece asistencia para entender el COBRA y HIPPA.

Valleywise Health
ww.valleywisehealth.org / 602-344-5011

Un recurso para los residentes del condado de Maricopa. Debes haber solicitado y habérsete negado la cobertura del AHCCS para participar en el Programa de Asistencia Financiera, que utiliza una escala móvil para determinar lo que pagas en función de tu nivel de ingresos. El MIHS puede ayudar incluso si no tienes seguro o tienes un seguro insuficiente.

Medicare
www.medicare.gov / 1-800-MEDICARE

El programa de seguro médico del gobierno de los Estados Unidos para personas de 65 años o más, algunas personas discapacitadas menores de 65 años y personas con Enfermedad Renal en Etapa Final (insuficiencia renal permanente tratada con radioterapia). Administrado por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Mission of Mercy - Arizona
www.amissionofmercy.org/602-861-2233

Proporciona atención médica gratuita, cuidado dental y medicamentos recetados a las personas sin seguro o con seguro insuficiente.

Well Woman Healthcheck Program
www.wellwomanhealthcheck.org /1-888 257-8502 or
602-344-2602

Operado por el Departamento de Servicios de Salud de Arizona a través de un acuerdo de cooperación con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Proporciona pruebas de detección gratuitas (examen clínico de mama, mamografía, prueba pélvica, prueba de Papanicolau) a las mujeres que califican. Algunos programas de tratamiento también están disponibles.

Arizona Breast and Cervical Cancer Treatment Program
https://azdhs.gov/documents/prevention/tobacco-chronic-disease/cancer-prevention-control/bcctp/bcctp-provider-application-packet.pdf

Este programa para el Tratamiento de Cáncer de Mama y Cervical de Arizona ayuda a asegurar a los individuos que califican para el WWHP, pero que no fueron diagnosticados a través de él. A través de este programa, la cobertura del AHCCCS se proporciona a todas las mujeres a las que se les detecta un cáncer de mama o de cuello uterino, independientemente de dónde se les haya realizado la prueba.

COPAGOS Y COBERTURA DE RECETAS

Muchas farmacéuticas ofrecen asistencia financiera con los medicamentos recetados.

Arizona Copper X Card
www.azgovernor.gov / 1-888-227-8315
Disponible para cualquier residente de AZ, esta tarjeta gratuita de descuento de recetas ahorra un promedio del 20% del precio de los medicamentos recetados.

Cancer Care
www.cancercopay.org / 1-800-813-4673
Ofrece asistencia con los copagos, así como apoyo profesional gratuito a través de asesoramiento, grupos de apoyo, talleres educativos, publicaciones, asistencia financiera y programas comunitarios.

Cancer Supportive Survivorship Care www.cancersupportivecare.com
Programa de asistencia para medicamentos de las empresas farmacéuticas

Co-Pay Relief
www.copays.org /1-866-512-3861
Provee asistencia con los copagos.

Smiley Wiley Breast Cancer Foundation
www.smileywiley.org / 1-561-632-8631
Proporciona asistencia financiera a hombres y mujeres con cáncer de mama que no pueden cumplir con los deducibles de su seguro médico.

ALOJAMIENTO

Editha House
www.edithahouse.org / 602-388-4920
Provee alojamiento asequible para pacientes adultos con cáncer y sus cuidadores adultos que viajan a Phoenix, Arizona para recibir tratamiento médico.

Hope Lodge
www.cancer.org/Treatment/SupportProgramsServices/HopeLodge/Index
Programa de alojamiento temporal gratuito a través de la Sociedad Americana del Cáncer.

Sisters Network, Inc.
www.sistersnetworkinc.org
Provee ayuda con el alojamiento relacionado con casos médicos, copagos, visitas al consultorio, prótesis y mamografías.

TRANSPORTE

Air Care Alliance	www.aircareall.org
Air Charity Network	1-877-621-7177 www.aircharitynetwork.org
Angel Wheels	1-800-768-0238 www.angelwheels.org
Angel Flight West	1-888-426-2643 www.angelflightwest.org
Cancer Care	1-800-813-4673 www.cancercare.org
Corporate Angel Network	1-866-328-1313 www.corporateangelnetwork.org
Glendale Transit	480-222-4106 www.glendaleaz.com
Mercy Medical Airlift	1-800-296-1217 www.mercymedical.org
Quality Transportation Service	602-371-1000 Servicios de transporte asistido para ancianos, discapacitados y personas confinadas en sillas de ruedas; cobran tarifa.
21st Century C.A.R.E	1-888-850-1622 www.21stcenturycare.org

MISCELÁNEO

About Care Support Services for the Homebound www.aboutcare.org / 480-802-2331
Provee transporte, compras, mandados, cuidado temporal, asistencia con la computadora y reparaciones menores en el hogar para los residentes de Gilbert y Chandler.

Cleaning for a Reason
http://cleaningforareason.org
Provee servicios de limpieza gratuitos para las mujeres que se someten a quimioterapia.

Dignity Health en St. Joseph's Medical Center
Consejero Financiero: 1-888-670-6341
Anima a los clientes a solicitar el AHCCS. Si son aprobados, sólo pagan por la consulta inicial.

Oficina AHCCS DES: inscríbete en línea - azahccs.gov.
Si al cliente se le niega el AHCCS, puede solicitar ayuda con el programa de caridad de St. Joseph; debe tener prueba de que le negaron el AHCCS.

Inscripción y preguntas sobre el programa de Cupones de Alimentos
Healtharizona.com / 602-542-9935

GoFundMe.com
Sitio en línea para la recaudación de fondos para pacientes individuales

Hope for Young Adults with Cancer
Hope4yawc.org
Su misión es facilitar la vida a los jóvenes adultos (18-40 años) que padecen de cáncer. Provee apoyo financiero directo a los jóvenes diagnosticados con cáncer.

Meals on Wheels
www.mealcall.org/meals-on-wheels/az
602-264-2255
Servicio de alimentos a domicilio

Synergy Home Care
www.synergyhomecare.com / 480-947-1234
Proporciona servicios como cuidado personal, preparación de alimentos, lavandería, limpieza ligera, transporte, compras de comestibles, servicios de mandados, etc.

The Tiffany Foundation
http://www.the tiffanyfoundation.org/home
De la página web: Esta organización da a las personas que viven con cáncer "Esperanza. Ayuda. Ahora", mediante subvenciones para ayudar a pagar el alquiler, los copagos médicos, los gastos de transporte, el cuidado de los niños y otros gastos relacionados.

Triple Step Toward the Cure
www.triplesteptowardthecure.org
Provee apoyo general y financiero a las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama triple negativo y a sus familias. Incluye comidas a domicilio, alquiler, servicios públicos, transporte relacionado con los tratamientos, limpieza doméstica. Es necesario solicitar la ayuda.

U.S National Library of Medicine
www.nlm.nih.gov
Contiene información sobre asistencia financiera, seguros médicos y Medicare.

Well Women Health Center
602-323-3418
Este recurso es para las mujeres que aún no han sido diagnosticadas con cáncer de mama. Posiblemente pueda ayudar con los costos de detección y diagnóstico. Es necesario solicitar la ayuda.

Native American Cancer Research
www.natamcancer.org / 1-800-537-8295
Una organización sin fines de lucro dedicada a ayudar a mejorar las vidas de los pacientes y sobrevivientes nativos americanos a través de la educación, la espiritualidad, la comunicación, el tratamiento, los ensayos clínicos y la información sobre la salud.

The Singletons
www.thesingletonsaz.org / 480-818-5285
Apoyo a las madres solteras con cáncer.

Patient Advocacy Foundation
www.patientadvocate.org / 1-800-532-5274
Proporciona medicamentos y servicios de arbitraje a los pacientes que ayudan a eliminar los obstáculos a la atención médica, incluyendo crisis de deudas médicas, problemas de acceso a seguros y problemas de empleo para pacientes con enfermedades crónicas debilitantes y mortales. También proporciona asistencia e información sobre cuestiones financieras como los copagos.

Tammy D Foundation
www.tammydfoundation.org
Provee ayuda con el transporte, la cocina, las tareas domésticas ligeras, el cuidado personal, el cuidado de los niños y más.

The Joy Bus
www.thejoybusdiner.com
El “Autobús de la Alegría” es una organización sin fines de lucro con el único propósito de aliviar las luchas diarias de los pacientes de cáncer confinados en casa con una comida recién hecha inspirada por un chef.

RECURSOS LEGALES

AZ Law Help	602-258-3434 www.azlawhelp.org
Maricopa County Bar Association	602-257- 4200 www.Maricopabar.org
State Bar of Arizona	602-252-4804 www.azbar.org Ofrece numerosos folletos de información al público de manera gratuita.
Compassion and Choices	1-800-247-7421 www.compassionandchoices.org Creada en 2005 al combinar “Compassion for Dying” y “End-of-Life Choices”, esta organización apoya, educa y aboga por la elección y el cuidado al final de la vida. Trabajan para mejorar la atención y ampliar las opciones al final de la vida, con una atención efectiva para cada persona moribunda. Apoyan el control integral del dolor y los cuidados paliativos, así como la asistencia legal en la muerte, si el sufrimiento es insoportable. Tienen 95 grupos locales en todo el país.
National Conferences of State Legislatures (NCSL)	1-202-624-5400 www.ncsl.org Aquí puede averiguar si su estado ha aprobado leyes sobre el cáncer de mama u otras leyes de atención médica.

DIEZ PASOS PARA PROTEGER LOS DERECHOS LEGALES DE LOS PACIENTES DE CÁNCER DE MAMA

I Lee tu póliza de seguro médico cuidadosamente.

II Determina si el tratamiento prescrito por tu médico está cubierto o excluido por tu póliza.

III Averigua sobre el proceso de apelación de tu póliza de seguro.

IV Consulta con un experto que conozca la ley de seguros de salud.

V Personaliza tu caso por escrito con tu compañía de seguros.

VI Obtén copias de tu historial médico.

VII Documenta todo.

VIII Pídele a tu médico que abogue por tu tratamiento.

IX ¡Prepárate para luchar!

X Familiarízate con la Ley de Protección al Paciente y Cuidados Asequibles.

CAPÍTULO 3

CENTROS DE ATENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

El centro de atención del cáncer de mama tiene un equipo especializado de profesionales de la salud para abordar las preocupaciones sobre el cáncer de mama, facilitando diagnósticos, tratamientos, educación y apoyo emocional en un lugar central.

Como mínimo, el equipo debe incluir un cirujano, un patólogo, un radiólogo, un oncólogo, un cirujano plástico y un equipo de apoyo bien completo.

PREGUNTAS IMPORTANTES

- ¿Qué servicios médicos ofrece el centro?
- ¿Qué especialistas forman parte del personal?
- ¿Tienen un programa de segunda opinión?
- ¿Qué hospitales están asociados con el centro?
- ¿Cuántas cirugías de mama se realizan aquí cada año?
- ¿Qué tipos de cirugías se realizan (por ejemplo, lumpectomía, mastectomía, etc.)?
- ¿Qué programas de educación y apoyo ofrecen?
- ¿Tienen una biblioteca de recursos?
- ¿Aquí aceptan mi seguro de salud?
- ¿Facturarán a mi compañía de seguros?
- Si no tengo seguro, ¿quién puede ayudarme a pagar estos servicios?

RECURSOS

REFERIDOS DE CENTROS DE ATENCIÓN PARA EL CÁNCER

Programas para el cáncer aprobados por el Colegio Americano de Cirujanos
www.facs.org/cancer / 1-800-621-4111

Centros integrales de cáncer designados por el Instituto Nacional del Cáncer
www.cancer.gov / 1-800-4-CANCER

HOSPITALES/INSTALACIONES CON CENTROS DE CÁNCER DE MAMA

Banner Baywood Medical Center
www.bannerhealth.com / 480-321-4444

Center for Women's Health
6444 E. Baywood Ave., Mesa, AZ 85206

Banner Boswell Medical Center
www.bannerhealth.com / 623-832-4000
10401 West Thunderbird Blvd., Sun City, AZ 85351

Banner Del Webb Medical Center
Louisa Kellam Center for Women's Health
www.bannerhealth.com / 623-524-4000
14502 West Meeker Blvd., Sun City West, AZ 85375

Banner Desert Medical Center
480-412-3000
Multi-Disciplinary Breast Cancer Clinic
www.bannerhealth.com
1400 S. Dobson Rd., Mesa, AZ 85202

Banner MD Anderson Cancer Center
www.bannerhealth.com / 480-256-6444 2946
E. Banner Gateway Dr., Gilbert, AZ 85234

Banner Good Samaritan Medical Center
Laura Dreier Breast Center
www.bannerhealth.com / 602-640-3131
(para sacar cita para una mamografía de exploración).
Para todas las demás preguntas: 602-839-6300
1111 East McDowell Rd., Phoenix, AZ 85006

Banner Thunderbird Medical Center
Breast Cancer Clinic
www.bannerhealth.com / 602-865-5555 5555
W. Thunderbird Rd., Glendale, AZ 85306

Cancer Treatment Center of America at
Western Regional Medical Center
www.cancercenter.com/western-hospital.cfm
623-207-3000
14200 W. Filmore, Goodyear, AZ 85338

Chandler Regional Medical Center
Women's Imaging Center
480-728-3900 Opción #1 / www.chandlerregional.org
1727 W. Frye, Suite #110, Chandler, AZ 85224

Maricopa Integrated Health System
602-344-1970 / www.mihs.org
Phoenix Cancer Center
2525 East Roosevelt St., Phoenix, AZ 85008

Mayo Clinic
480-301-8000 / www.mayoclinic.org/arizona
13400 East Shea Blvd., Scottsdale, AZ 85259

Mayo Clinic Hospital
480-515-6296 / www.mayoclinic.org/mchospital-sct
5777 East Mayo Blvd., Phoenix, AZ 85054

Native Health
602-279-5262 / www.nativehealthphoenix.org
Iniciada en 1978, esta organización privada sin fines de lucro ofrece una amplia gama de programas de atención médica primaria, promoción de la salud y prevención, programas de bienestar y programas de salud conductual.

St. Joseph's Hospital and Medical Comprehensive Cancer Center
602-406-6621 / www.stjosephs-phx.org
350 West Thomas Rd., Phoenix, AZ 85013

Scottsdale Healthcare Osborn
480-882-4000 o 877-898-6569 / www.shc.org
7400 East Osborn Rd., Scottsdale, AZ 85251

Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organizations (JCAHO)
630-792-5000 / www.jcaho.org
Comprueba si tu hospital está acreditado. La JCAHO también podría tener un informe sobre tu hospital.

CAPÍTULO 4

El CÁNCER DE MAMA Y LA GENÉTICA

Tener antecedentes familiares de cáncer de mama aumenta las probabilidades de que una mujer desarrolle cáncer de mama en su vida. Sin embargo, más del 75% de los cánceres de mama se producen en mujeres que no tienen ningún antecedente familiar de cáncer de mama. Sólo entre el 5 y el 10% de los cánceres de mama son causados por cambios genéticos (mutaciones) que se transmiten en la familia (heredados).

Cuando a una mujer se le diagnostica cáncer de mama, a menudo recibe asesoramiento genético. Un asesor genético obtiene un historial familiar detallado y ayuda a trazar el riesgo de ciertos cánceres dentro de esa familia. Los estudios genéticos para los síndromes de cáncer hereditario podrían ser indicadas para algunas mujeres.

Las mutaciones genéticas más importantes que aumentan el riesgo de cáncer de mama son el BRCA 1 y el BRCA 2. Estas mutaciones aumentan el riesgo de que una mujer vaya a desarrollar cáncer de mama cuando tiene 70 años a más del 85%. BRCA 1 y BRCA 2 también aumentan significativamente el riesgo de cáncer de ovario y de páncreas. Los hombres que son portadores de las mutaciones BRCA 1 o BRCA 2 también tienen un mayor riesgo de cáncer de mama, cáncer de próstata y melanoma. Es de vital importancia que los miembros de la familia, incluyendo hermanos, padres e hijos, estén al tanto de si se descubre una mutación BRCA. Estos otros miembros de la familia también podrían ser examinados y tomar medidas importantes para prevenir el cáncer o detectarlo a tiempo una vez que se conozca su estado de portador.

Incluso si una persona resulta negativa para BRCA 1 o BRCA 2, el asesoramiento genético y los resultados de los estudios siguen siendo importantes en el cuidado del cáncer de mama. En los últimos años se han descubierto varias otras mutaciones que aumentan el riesgo de cáncer de mama, aunque no al nivel de las mutaciones BRCA. Si el riesgo de cáncer de mama de una persona a lo largo de su vida es superior al 20%, entonces las mamografías anuales en 3D son inadecuadas para la detección. Las recomendaciones actuales para las mujeres de mayor riesgo incluyen la mamografía tridimensional anual y la resonancia magnética de mama anual en el intervalo de 6 meses. Es decir, una mamografía en enero, y luego una resonancia magnética en junio.

Hoy en día también existen kits de “prueba casera” para el BRCA de venta directa al consumidor, producto de algunas de las mismas compañías que hacen estudios de ascendencia familiar y de origen étnico. Estos kits, sin embargo, sólo prueban tres mutaciones BRCA, cuando en realidad existen alrededor de 1.000 mutaciones BRCA conocidas. Estos kits de prueba caseros tampoco comprueban otras mutaciones genéticas, algunas de las cuales podrían aumentar el riesgo de cáncer de mama de por vida hasta un 40%. Una prueba casera BRCA negativa podría dar a la gente una falsa sensación de seguridad en cuanto a su verdadero riesgo de cáncer. Es importante que las personas que están preocupadas por el riesgo de cáncer de mama consulten con su proveedor de atención médica, quien les puede ayudar a comprender su riesgo de cáncer incluso más allá del cáncer de mama y ayudarles a acceder a asesoramiento y estudios genéticos de calidad.

Algunas personas les preocupan los estudios y el asesoramiento genético porque temen que los resultados puedan ser utilizados por las aseguradoras o los empleadores para discriminar contra ellas. La Ley de No Discriminación en Materia de Información Genética de 2008 (Genetic Information Nondiscrimination Act, GINA) establece que es ilegal que cualquier compañía de seguros solicite, exija o utilice la información genética de una persona para determinar su elegibilidad para un seguro médico o sus primas, los importes de las contribuciones o las condiciones de su cobertura. Esta ley también aplica a la discriminación en el empleo. Además, los resultados de los estudios genéticos se consideran "Información Médica Protegida" (Protected Health Information, PHI), y la divulgación de esta información está estrictamente limitada por la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos de 1996 (Health Information Privacy Act, HIPAA), que protege la privacidad del paciente.

RECURSOS

Para más información y recursos sobre estudios y asesoramiento genético, consulte los siguientes enlaces:

- https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/risk-and-prevention/genetic-testing.html
- https://myriad.com/patients-families/disease-info/breast-cancer/
- https://arizonaoncology.com/treatments-services/medical-specialties/genetics/
- https://www.honorhealth.com/medical-services/cancer-care/early-detection/genetic-testing-counseling
- https://www.cancercenter.com/diagnosing-cancer/genetic-and-genomic-testing

CAPÍTULO 5

ESTUDIOS, RECURSOS PARA ESTUDIOS, CENTROS

Es muy importante que elijas el centro adecuado, tanto si te vas a hacer una mamografía como si te han diagnosticado cáncer de mama y necesitas más estudios. Si tienes seguro médico, tu médico te recomendará un centro de detección. Si no tienes seguro médico, existen recursos que se enumeran a continuación. De cualquier manera, hay preguntas importantes que debes hacer sobre el centro en el que te someterás a los estudios.

PREGUNTAS IMPORTANTES

- ¿Está la instalación certificada por la Ley de Estándares de Calidad de Mamografía (Mammography Quality Standards Act, MQSA)?
- ¿Cuánto cuesta la prueba?
- ¿Facturarán a mi seguro?
- ¿Qué programas de seguro aceptan?
- ¿Hay algún programa de mamografía de bajo costo para el que pueda calificar?
- ¿Qué preparación se requiere para mi(s) prueba(s)?
- ¿Debo programar mi mamografía en cierto momento específico del mes?

RECURSOS

American Breast Cancer Foundation
410-730-5105 / www.abcf.org

American Cancer Society
602-224-0524 or 1-800-227-2345 / www.cancer.org
Mantiene una lista de recomendaciones de
programas de mamografía de bajo costo en todo el condado.

Arizona Institute for Breast Health
480-860-4200 / www.aibh.org
9055 E. Del Camino Drive, Suite #200, Scottsdale, AZ 85258
Ofrece una segunda opinión, completamente gratuita, a las mujeres que han sido diagnosticadas con cáncer de mama. Los médicos y profesionales médicos que componen este grupo son expertos en la salud de los senos, con especialidades que incluyen la radiología de los senos, la cirugía de los senos, la oncología médica, la radio-oncología, la cirugía reconstructiva y la patología de los senos. Este equipo evalúa las mejores opciones médicas y quirúrgicas para la preservación del cuerpo y el bienestar emocional de la mujer, así como para la continuidad de su calidad de vida.

Center for Women's Health
Woman's Wellness Clinic
602-406-3715
500 West Thomas Rd., Suite #800, Phoenix, AZ 85013
Como parte del Hospital y Centro Médico St. Joseph's, este programa ofrece exámenes físicos y educación de salud para las mujeres que no tienen seguro médico o cuyo seguro no cubre los exámenes preventivos anuales para la mujer. Llame para obtener más información y sacar una cita.

Desert Cancer Foundation of Arizona
480-763-6897 / www.desertcancer.org

Medicare and Medicaid
Cubre las pruebas de detección y los exámenes
(véase la sección de Seguros para los números de referencia).

Well Woman Healthcheck Program
1-800-232-4636 o 602-542-1219 o 1-888-257-8502 para encontrar el proveedor más cercano.
www.azdhs.gov/hsd/healthcheck/wellwomen (Arizona)
www.cdc.gov/cancer/nbccedp (Nacional)
Este programa es operado por el Departamento de Servicios de Salud de Arizona mediante un acuerdo de cooperación con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Proporciona pruebas de detección gratuitas (examen clínico de mama, mamografía, prueba pélvica, prueba de Papanicolau, etc.) a las mujeres que califiquen, junto con algunos programas de tratamiento.

TODOS LOS EXÁMENES
Y ESTUDIOS REQUIEREN
UN REFERIDO Y UNA RECETA
MÉDICA POR ESCRITO

CAPÍTULO 6

PRÓTESIS, SOSTENES POST MASTECTOMÍA, PELUCAS

Una prótesis de mama es una forma artificial de pecho que puede ser usada bajo la ropa después de una mastectomía. Cuando tu médico te diga que ya estás lista para comprar una prótesis de mama y te dé una receta, es hora de revisar algunas preguntas para que encuentres la mejor prótesis de mama. Asegúrate de concertar una cita con un especialista (o *fitter*) que esté capacitado para trabajar con mujeres después de una cirugía de mama. Además, consulta con tu compañía de seguros o a Medicare para saber si cubre las prótesis y/o la ropa especial. Obtén información específica sobre lo que está cubierto y lo que no.

I Lo más importante es la comodidad y el ajuste anatómico. Una prótesis no se puede devolver, así que tómate tu tiempo cuando vayas de compras.

II Saca una cita con un *fitter* que esté entrenado para ajustar a las mujeres que han tenido una cirugía de mama.

III Escriba “quirúrgico” (“*surgical*”) en la factura para aumentar la posibilidad de que lo cubra el seguro.

IV Las pelucas suelen ser denominadas como “prótesis capilares” para que las compañías de seguros y Medicare cubran tus costos.

PREGUNTAS IMPORTANTES

- ¿Qué productos cubre mi compañía de seguros?
- ¿Qué productos específicos tiene?
- ¿Proporciona consultas privadas y cuánto cobran?
- ¿Estoy obligada a pagar por adelantado o le pasarán la factura a mi compañía de seguros?
- ¿Ofrece algún descuento?

RECURSOS

Arizona Wig Boutique
480-429-3778 / 7074 E. 5th Ave., Scottsdale, AZ 85251

Barbara's Mastectomy Boutique
602-234-9568
5350 N. 16th St., #101, Phoenix, AZ 85016

Visitas a domicilio con cita previa.
Boutique of Hope
480-256-3220

Banner MD. Anderson Cancer Center
2946 E. Banner Gateway Dr., Gilbert, AZ 85324

Classy Sisters Wigs
602-993-8090 / www.classysisterswigs.com
15620 N. 35th Ave., #4, Phoenix, AZ 85053

Fikes Brace & Limb
480-981-7393 / www.fikesnet.com
6343 E. Main St., #B-1, Mesa, AZ85205

Fine Fittings
623-214-3324 / www.fikesnet.com
18795 N. Reems Rd., Shop G-113, Surprise, AZ 85374-8685

Hanger Prosthetics and Orthotics, Inc
www.hanger.com/locations

13065 W. McDowell, Avondale, AZ 85392	623-535-1919
1401 N. 51st Avenue, Glendale, AZ 8530685392	623-977-2221
932 W. Southern, Mesa, AZ 85210	480-962-6976
1032 E. Southern, Suite 101, Mesa, AZ 85204	480-461-1940
16620 N. 40th St., Bldg F, Phoenix, AZ 85032	602-765-0207
1641 E. Osborn, #4, Phoenix, AZ 85016	602-264-0097
9023 E. Desert Cove, #2, Scottsdale, AZ 85200	480-614-8820
3501 N. Scottsdale Rd., Ste 101, Scottsdale, AZ 85251	480-945-1929
13203 N. 103rd Ave, Sun City, AZ 85351	623-977-2221
13925 W. Meeker Blvd., Ste 5, Sun City West, AZ 85370	623-474-3099

Headcovers Unlimited
1-800-264-4287 or 281-334-4287

Jewel's Garden Boutique
480-412-5959
Banner Desert Medical Center 1400 S.
Dobson Rd., Mesa, AZ 85202

Knitted Knockers
knittedknockers.org

Live and Give Foundation Wig Out Program
602-621-7173 / www.wiggedout.org
Proporciona pelucas gratis.

Mastectomy Products
602-553-0039
11001 N. 99th St., Suite #107, Peoria, AZ 85345

Pongratz Orthotics & Prosthetic
602-222-3032
2530 E. Thomas Rd., Phoenix, AZ 85016

Reba Mason of Reba's Vision
623-734-0507
Ofrece pelucas y prótesis de segunda mano, sostenes y camisolas para las diagnosticadas con cáncer de mama. También acepta donaciones de esos productos.

Scottsdale Fashion Square
480-946-4111
7055. E. Camelback Rd., Scottsdale, AZ 85251

Tina's Treasures (Piper Center)
480-323-1990 o 480-323-1027 para programar tu cita.
10460 N. 92nd St., Scottsdale, AZ 85258

RECURSOS EN LÍNEA Y PEDIDOS POR CORREO

Existen muchas compañías en línea.
Sin embargo, si mandas a pedir una prótesis, debes consultar un *fitter* primero para que quede a la medida.

TLC – TenderLoving Care
800-850-9445
Publicado por la Sociedad Americana del Cáncer, este folleto incluye productos para las mujeres que están enfrentando el cáncer de mama, incluyendo sostenes, prótesis, trajes de baño, turbantes y sombreros.

CAPÍTULO 7

RECONSTRUCCIÓN

Después de la cirugía para remover el seno natural, algunas mujeres optan por la reconstrucción del seno como una alternativa quirúrgica a una prótesis. Las mujeres de todas las edades están descubriendo que la reconstrucción mamaria puede ser un paso hacia la restauración de sus cuerpos y su estilo de vida anterior. Algunas mujeres comienzan la reconstrucción al mismo tiempo que su mastectomía; otras esperan varios meses, o incluso años.

Es fundamental que todas las mujeres, incluso después de la reconstrucción, no dejen de darle prioridad a los estudios y el cuidado de la salud del seno.

Existen diferentes maneras de reconstruir los senos:

I

Con expansores o implantes de pecho

II

Usando el propio tejido de tu cuerpo (reconstrucción con tejido autólogo)

III

Usando una combinación de reconstrucción de tejido con implantes

La reconstrucción de tejido autólogo, también conocida como procedimiento de colgajo, usa tu propia grasa, piel y a veces músculo para crear un seno. Este procedimiento produce un seno que se ve y se mueve de manera natural. Los procedimientos de colgajo más comunes incluyen DIEP, GAP, latissimus dorsi y otros. La reconstrucción de la mama es un procedimiento complejo y sólo debe ser realizada por un cirujano plástico certificado.

Existen múltiples opciones a considerar, así como los pros y los contras de este procedimiento. Es imprescindible hablar con un profesional médico o un consejero de salud.

PREGUNTAS IMPORTANTES

- ¿Cuáles son los diferentes tipos de reconstrucción?
- ¿Cuántos de estos procedimientos ha hecho y cuál es su tasa de éxito?
- ¿Cuándo es el mejor momento para hacer una reconstrucción?
- ¿Qué tipo de reconstrucción cree que es más adecuada para mí?
- ¿Qué posibilidades hay de rechazo y/o infección?
- ¿El implante dificultará la detección de una recurrencia local?
- ¿Puede mostrarme fotografías de los procedimientos de reconstrucción que ha realizado?
- ¿Tendré mucho dolor? ¿Cómo se puede aliviar el dolor?
- ¿Cuánto tiempo tomará? ¿Cuál es el tiempo de recuperación?
- ¿Cómo será la recuperación?
- ¿Cuántas operaciones se necesitan?
- ¿Puede remitirme a un consejero para que me ayude a tomar una decisión?

RECURSOS

American Society of Plastic Surgeons
847-228-9900 / www.plasticsurgery.org

Cancer Information Service
1-800-422-6237
Servicio de información del cáncer

National Cancer Society
www.cancer.gov

Mayo Clinic
1-800-446-2279 o 480-301-8000 en AZ
www.mayoclinic.org

Seattle Cancer Center Alliance
http://www.seattlecca.org

"The Breast Reconstruction Guidebook" por Kathy Steglio

www.breastrecon.com
Esta guía para la reconstrucción del seno ofrece una información muy completa sobre todos los aspectos de esta cirugía. Está disponible a través de Bosom Buddies of Arizona (602-265-2776) o se puede pedir en www.amazon.com o en cualquier librería. (En inglés.)

Web MD
www.webmd.com

Center for Restorative Breast Surgery
www.breastcenter.com
El Centro de Cirugía Restauradora de Senos se estableció como un recurso dedicado a las mujeres que buscan los métodos más avanzados de reconstrucción de senos que utilizan el propio tejido del cuerpo.

CAPÍTULO 8

LINFEDEMA

El linfedema se produce en algunas pacientes con cáncer de mama después de la extirpación de los ganglios linfáticos y/o la radiación. Es una interrupción en el sistema linfático, el cual filtra el líquido linfático a través de los ganglios hacia el torrente sanguíneo. Cuando el sistema está alterado, el líquido linfático se mueve muy lentamente y se acumula en las áreas afectadas, causando hinchazón (también conocido como edema). No existe una cura para el linfedema, pero se puede controlar con un cuidado diligente del miembro afectado. El tratamiento se centra en minimizar y controlar la hinchazón.

Algunos tratamientos incluyen ejercicios, envolturas, masajes o compresión. Ninguno de estos tratamientos debe ser llevado a cabo sin la dirección de un médico, un terapeuta de linfedema o un fisioterapeuta.

PREGUNTAS IMPORTANTES

- ¿Cómo sé si padezco de linfedema?
- ¿Con quién me comunico si tengo síntomas de linfedema?
- ¿Qué es exactamente el linfedema?
- ¿Cómo se trata el linfedema?
- ¿Cuál es el tratamiento más adecuado para mí?

RECURSOS

National Lymphedema Network (NLN)
1-800-541-3259 / www.lymphnet.org
Fundada en 1988, esta organización sin fines de lucro reconocida internacionalmente ofrece educación y orientación a los pacientes con linfedema, a los profesionales de la salud y al público en general, difundiendo información sobre la prevención y el tratamiento del linfedema primario y secundario. La NLN se financia con donaciones fiscalmente deducibles y es una fuerza impulsora del movimiento en los Estados Unidos para estandarizar el tratamiento de calidad para los pacientes de linfedema en todo el país. Además, la NLN apoya la investigación de las causas y los posibles tratamientos alternativos para esta afección, que en ocasiones es incapacitante y ha sido ignorada durante mucho tiempo.

Lymph Notes
www.lymphnotes.com
Recurso y apoyo en línea para las personas con linfedema, incluidos sus familiares, amigos y los terapeutas que los atienden.

Banner Desert Medical Center Lymphedema Clinic
623-888-3502

Virginia G. Piper Cancer Center
480-323-1233

Encompass Health Rehabilitation Hospital of Scottsdale
480-551-5454

Outpatient Scheduling
480-551-5436
9630 E. Shea Blvd., Scottsdale, AZ 85260
Programación de visitas ambulatorias

Virginia G. Piper Cancer Center
480-323-1233
10460 N. 92nd St., Suite 203, Scottsdale, AZ 85258

Hay muchos hospitales en el país que tienen programas de linfedema. Consulta la sección de Centros de Cáncer de Mama en esta guía. También hay muchos centros de fisioterapia en todo el condado. Pide a tu médico un referido y una receta. El terapeuta tiene que estar cualificado para realizar la terapia de drenaje linfático manual.

CAPÍTULO 9

MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALTERNATIVA (MCA)

Según el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrada (National Center for Complementary and Integrative Health, NCCIH) de EE.UU., la medicina complementaria y alternativa (MCA) se refiere a un grupo de diversos sistemas, prácticas y productos médicos y sanitarios que actualmente no se consideran parte de la medicina convencional. La medicina complementaria se utiliza junto con la medicina convencional, mientras que la medicina alternativa puede utilizarse en lugar de la medicina convencional. La medicina convencional es la medicina que practican los doctores médicos o los doctores en osteopatía, así como los profesionales de la salud que los acompañan, como fisioterapeutas, psicólogos y enfermeros.

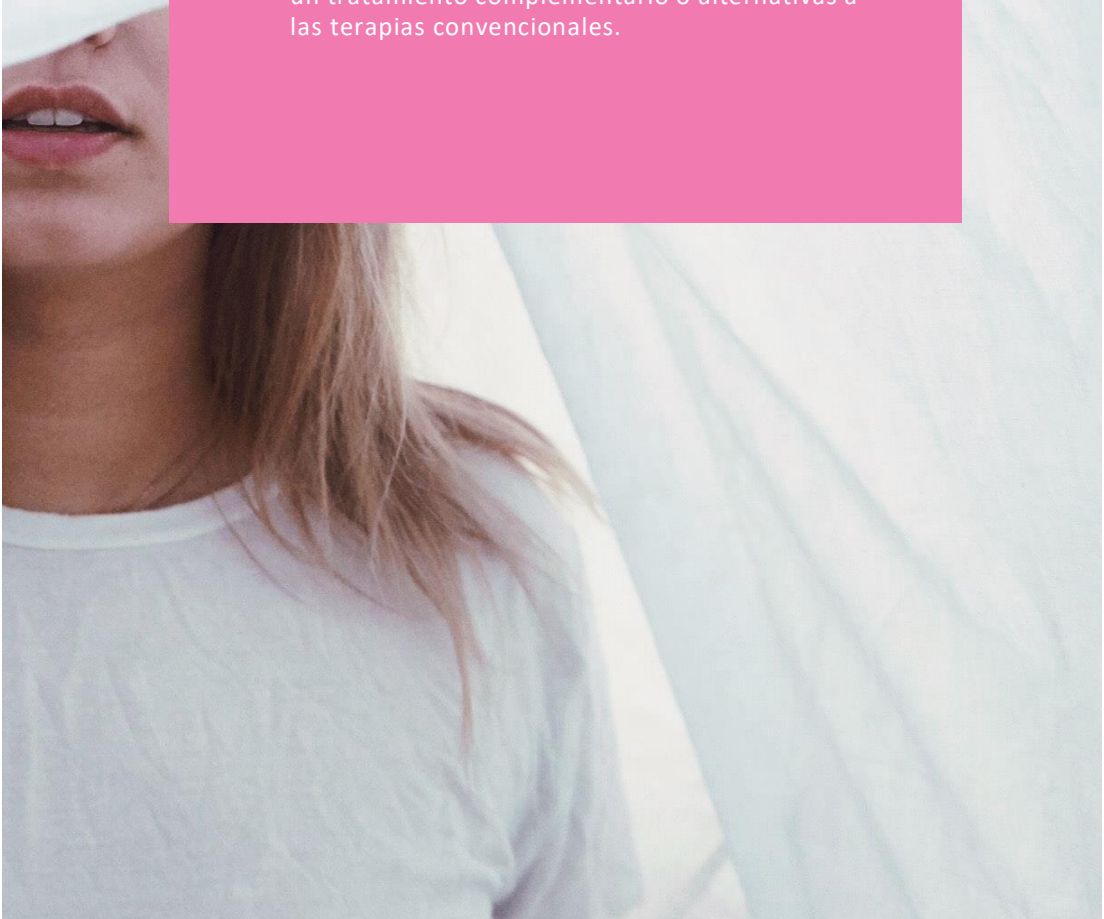
Algunos profesionales de la medicina convencional también son practicantes de la NCCIH.

Estas terapias se utilizan para promover el bienestar, controlar los síntomas asociados al cáncer y su tratamiento, o incluso para tratar el cáncer en sí. Aunque se han realizado algunos estudios sobre las terapias complementarias, la mayoría no se han sometido a estudios clínicos rigurosos. Por lo tanto, no se puede garantizar la eficacia de dichas terapias. Cuando se combinan adecuadamente con los tratamientos estándar contra el cáncer, algunas terapias complementarias pueden mejorar el bienestar y la calidad de vida. Sin embargo, otras pueden ser perjudiciales durante o después del tratamiento del cáncer.

Las terapias de medicina complementaria y alternativa incluyen la nutrición, la medicina mental y corporal, la hipnosis, el masaje, la acupuntura, los suplementos de hierbas y vitaminas, la medicina naturista y el apoyo espiritual. Los beneficios pueden incluir el potenciamiento y la participación del paciente, la reducción de los efectos secundarios de la quimioterapia y un mayor enfoque en el proceso de curación.

Hay que tener en cuenta que la mayoría de los grupos de cáncer de mama no recomiendan la medicina alternativa como sustituto de las terapias convencionales.

Consulta siempre a tu médico antes de utilizar un tratamiento complementario o alternativas a las terapias convencionales.



PREGUNTAS IMPORTANTES

- ¿Se utiliza ampliamente la MCA?
- ¿Cómo se evalúan los enfoques de la MCA?
- ¿Estas terapias están cubiertas por los seguros?
- ¿Cuáles son los beneficios de una terapia en específico?
- ¿Cuáles son los riesgos?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ¿La MCA podría interferir con mi tratamiento convencional?
- ¿Esta terapia forma parte de un ensayo clínico? Si es así, ¿quién la patrocina?
- ¿Son seguros los productos a base de hierbas, dietéticos y nutritivos?
- ¿Puede haber efectos adversos a la acupuntura u otros tratamientos de manipulación?

RECURSOS

Annie Appleseed Project
www.annieappleseedproject.org
Proporciona información, educación, defensa y sensibilización para las personas con cáncer y sus familiares y amigos que estén interesados en la medicina complementaria o alternativa y en las terapias naturales desde la perspectiva del paciente.

M.D. Anderson Cancer Center's 1-877-mda-6789
Complementary/Integrative Medicine Education Resources (CIMER)
www.mdanderson.org/departments/cimer
El CIMER pretende ayudar a los pacientes y a los médicos a decidir cuál es la mejor manera de integrar la medicina complementaria y alternativa en sus tratamientos.

Memorial Sloan Kettering Cancer Center
www.mskcc.org/mskcc/html/11570.cfm
Este sitio ofrece información comprobada sobre hierbas, productos botánicos, suplementos y mucho más.

The National Cancer Institute
1-800-422-6237 / www.cancer.gov
El Instituto Nacional del Cáncer y el Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa se han asociado para publicar información importante sobre el tema (escribe "CAM" en la barra de búsqueda).

The National Center for Complementary and Integrated Health
Es la principal agencia del gobierno federal para la investigación científica de la medicina complementaria y alternativa (MCA). Proporcionan información sobre las terapias de MCA para ayudar a los pacientes a tomar decisiones informadas sobre el uso de dichas terapias durante y después del tratamiento. Es uno de los 27 institutos y centros que conforman los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.
www.nccam.nih.gov

The Center for Mind-Body Medicine
www.cmbm.org

Mixtures Pharmacy and Compounding Center
480-706-0620 o www.mixturesrx.com
6515 S. 40th St., #123, Phoenix, AZ 85048

www.breastcancer.org
"Tu punto de referencia a la mejor información médica sobre el cáncer de mama". Un sitio completo que incluye información sobre la MCA.

CAPÍTULO 10

ESTUDIOS CLÍNICOS

Los estudios clínicos—también conocidos como ensayos prospectivos—estudian nuevos tratamientos evaluándolos entre diferentes grupos. Un grupo de sujetos recibe el tratamiento, mientras que otro grupo, el grupo de control, no recibe el tratamiento (aunque cuando hay un tratamiento estándar existente, un grupo lo recibirá). Si el nuevo tratamiento es un nuevo fármaco y no existe nada parecido en la actualidad, el otro grupo recibirá un placebo. Estos estudios pueden ser aleatorios, en los que un ordenador elige el tratamiento de cada sujeto, o a doble ciego, en los que ni el investigador ni el sujeto saben quién recibe el tratamiento.

Los estudios prospectivos aleatorizados y a doble ciego son los que tienen menos defectos potenciales.

PREGUNTAS IMPORTANTES

- ¿Debería considerar la posibilidad de participar en un ensayo clínico?
- ¿En qué consiste el estudio?
- ¿Qué ensayo es el más apropiado para mí?
- ¿Cómo se realiza el ensayo?
- ¿En qué consiste? ¿Pruebas? ¿Tratamientos? ¿Tiempo?
- ¿Quién gestionará mi tratamiento mientras participo en un ensayo clínico?
- ¿Habrá algún cargo por mi participación en un ensayo clínico?
- ¿Cuánto tiempo tendré que dedicarle?
- ¿Qué medicamentos me van a administrar?
- ¿Sabré si me administran un placebo o el tratamiento activo?
- Si no se me da ningún tratamiento (por ejemplo, un placebo), ¿cómo mejoraré?
- ¿Cuánto durará el tratamiento
- ¿Puedo dejar de participar en el ensayo en un momento dado?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios del tratamiento en cuestión?
- ¿Existen riesgos?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de mi participación?

RECURSOS

American Cancer Society
1-800-303-5691 / www.cancer.org

Breast Cancer Trials
1-415-476-5777 / www.breastcancertrials.org
Ensayos de cáncer de mama.

Center Watch
Listado de ensayos clínicos
1-866-219-3440 / www.centerwatch.com

ClinicalTrials.gov
www.clinicaltrials.gov
Registro de ensayos clínicos con apoyo federal o privado realizados en los Estados Unidos y en todo el mundo. Proporciona información sobre el objetivo de un ensayo, quién puede participar, las localizaciones y los números de teléfono para obtener más detalles. Esta información se debe de utilizar en conjunto con los consejos de los profesionales de la salud.

Mayo Clinic
1-507 538-7623 o 1-800-664-4542 / www.mayoclinic.org

National Comprehensive Cancer Network
1-215-690-0300 / www.nccn.org

National Cancer Institute
1-800-422-6237 / www.cancer.gov

National Library of Medicine (NLM)
www.clinicaltrials.gov
Registro de ensayos clínicos con apoyo federal o privado realizados en los Estados Unidos y en todo el mundo. Proporciona información sobre el objetivo de un ensayo, quién puede participar, las localizaciones y los números de teléfono para obtener más detalles. Esta información se debería utilizar en conjunto con los consejos de los profesionales de la salud.

American Cancer Society
1-800-227-2345 / www.cancer.org

Young Survival Coalition
1-877-YSC-1011 / www.youngsurvival.org

CAPÍTULO 11

GRUPOS DE APOYO Y SERVICIOS

Los grupos de apoyo ofrecen la oportunidad de discutir abiertamente tus dudas y preocupaciones con otras personas que están pasando por la misma experiencia que tú. Algunos estudios han demostrado que las mujeres que asisten a grupos de apoyo manifiestan menos depresión, ansiedad y dolor, e incluso viven más tiempo. Los grupos varían en tamaño, alcance y situación, pueden ser presenciales o en línea, y están dirigidos a pacientes o cuidadores. Pregúntale a tu médico si hay un grupo de apoyo disponible a través de tu hospital local o ponte en contacto con uno de los grupos que se indican a continuación. Compartir, aprender, escuchar y hablar de sus experiencias te ayudará a navegar el camino del cáncer de mama. Recuerda que unirse a un grupo de apoyo no es señal de debilidad.

PREGUNTAS

- ¿Con qué frecuencia se reúnen? ¿Cuándo? ¿Dónde?
- ¿Puedo llevar a mi pareja, a un amigo o mi cuidador?
- ¿Cómo funciona este grupo?
- ¿Tiene un componente educativo?
- ¿Hay un asesor profesional?
- ¿Hay moderadores especializados?

GRUPOS DE APOYO LOCALES Y NACIONALES

African American Breast Cancer Alliance
612-462-6813 / www.aabcainc.org
La AABCA se dedica a proporcionar esperanza, concienciación, educación y apoyo emocional y social a las supervivientes del cáncer de mama, a sus familiares y a la comunidad.

American Cancer Society
1-800-ACS-2345 / www.cancer.org
Grupo de apoyo en localidades de todo el país y también en línea. En estos foros se discuten varios aspectos de la experiencia del cáncer, como el diagnóstico, el tratamiento, las relaciones y la vida diaria del paciente.

"Reach to Recovery", apoyo/visita individual:
1-800-227-2345

Bosom Buddies of Arizona
602-265-2776 / www.bosombuddies-az.org
Ofrece grupos de apoyo para personas con cáncer de mama, material educativo y asesoría para los residentes del condado de Maricopa. Las reuniones de los grupos de apoyo se celebran mensualmente en varios lugares del condado.

Breast Buds
480-657-0500 / www.breastbuds.org
Reuniones mensuales en Glendale y Scottsdale.

Cancer Support Community Arizona
(anteriormente The Wellness Community Arizona)
602-712-1006 / www.cscaz.org
360 E. Palm Lane, Phoenix, AZ 85004
Ofrece una variedad de programas y servicios para todos los tipos de cáncer.

Cancer Care
1-800-813-4673 / www.cancercare.org
Proporciona servicios de apoyo profesionales y gratuitos a cualquier persona afectada por el cáncer. Ofrece asesoramiento individual y grupos con apoyo profesional.

Caring Bridge
www.CaringBridge.org
Sitio web para conectar a familiares y amigos.

Celebrating Life Foundation
1-800-207-0992 / www.celebratinglife.org
Organización sin fines de lucro dedicada a educar a la comunidad afroamericana y a las mujeres de color sobre el riesgo del cáncer de mama, fomentando los avances en la detección temprana o el tratamiento, y mejorando las probabilidades de supervivencia.

Banner Casa Grande Medical Center
1-520-381-6300
Grupo de apoyo para pacientes con cáncer
1800 E. Florence Blvd., Casa Grande, AZ 85222

ChemoAngels.com
chemoangels@yahoo.com
Pone a pacientes con cáncer en contacto con "ángeles", es decir, con personas que apoyan a los pacientes durante los tratamientos con pequeñas tarjetas, regalos y otros detalles.

FORCE-Facing Our Risk of Cancer Empowered www.facingourrisk.org
Organización nacional sin fines de lucro dedicada a mejorar la vida de las personas y familias afectadas por cánceres hereditarios de mama y ovario.

Happily Ever After League
1-480-275-0613
Apoyan a las madres en la recuperación del cáncer.

Inflammatory Breast Cancer Research Foundation
1-877-786-7422 / www.ibcresearch.org
Fundación dedicada al avance de la investigación del cáncer de mama inflamatorio para determinar sus causas y aumentar la eficacia de su tratamiento. La organización también se dedica a aumentar la concienciación sobre los síntomas del CMI, para propiciar métodos clínicos más precoces y eficaces de detección y diagnóstico.

Living Beyond Breast Cancer
1-610-645-4567 / 1-888-753-5222 (línea de aopoyo) / www.lbbc.org
La LBBC es una organización nacional de educación y apoyo que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y ayudar a las mujeres a tomar decisiones acertadas sobre el cuidado de la salud para ayudar a manejar el diagnóstico de cáncer de mama, el tratamiento y mucho más.

Men Against Breast Cancer
1-866-547-MABC / www.mbcn.org
Servicios de apoyo dirigidos a educar y capacitar a los hombres para que sean cuidadores eficaces cuando el cáncer de mama afecta a una mujer. Esta organización moviliza a los hombres para que participen activamente en la lucha por erradicar el cáncer de mama como enfermedad mortal.

BCMets.org
Recurso en línea que ofrece apoyo e información a las mujeres que viven con cáncer de mama avanzado y a sus familias.

BrainMetsBC.org
www.brainmetsbc.org
Un sitio web que ofrece a las mujeres con cáncer de mama con metástasis y a sus familias recursos para aprender sobre las metástasis cerebrales desde la perspectiva del paciente.

Native American Cancer Network
1-800-537-8295 / www.natamcancer.org
Un recurso comunitario de los indígenas estadounidenses sin fines de lucro que busca ayudar a reducir la incidencia y la mortalidad del cáncer en los indígenas estadounidenses.

Nueva Vida
1-866-986-8432 / www.nueva-vida.org
Nueva Vida orienta a las pacientes latinas con cáncer de mama y de cuello de útero en sus interacciones con el sistema sanitario para obtener tratamientos que les salven la vida.

SHARE: Self Help for Women with Breast or Ovarian Cancer
844-275-7427 / www.sharecancersupport.org
Ofrece apoyo a las afectadas por el cáncer de mama o de ovarios. Los supervivientes ayudan a otros a abordar los numerosos problemas emocionales y prácticos que surgen tras un diagnóstico de cáncer. Los servicios incluyen líneas directas en inglés y español con capacidad en otros 12 idiomas.

Susan G. Komen for the Cure
1-877-465-6636 / ww5Komen.org
La Fundación Susan G. Komen para la Cura del Cáncer de Mama es líder en la lucha contra el cáncer de mama gracias a su apoyo a la investigación y a los programas de difusión comunitaria.

Triple Step Toward the Cure
1-424-258-0313 / www.triplesteptowardthecure.org
Apoyo general y económico a las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama triple negativo.

Triple Negative Breast Cancer Foundation
1-646-942-0242 / www.tnbcfoundation.org
Dedicada a la búsqueda de un tratamiento específico para el cáncer de mama triple negativo, y a ayudar a sensibilizar, apoyar a los investigadores y trabajar para mejorar la detección, la prevención y el tratamiento.

CAPÍTULO 12

SUPERVIVENCIA

Tras ser diagnosticada de cáncer de mama, le darás la bienvenida a un nuevo término en tu vida: la supervivencia. Puedes comenzar la cuenta regresiva desde el día del diagnóstico, la fecha de la cirugía, el final del tratamiento.... no importa. Estás aquí. Eres una superviviente.

Un diagnóstico de cáncer amenaza tu autoestima, tu imagen corporal, tu sexualidad, incluso tu supervivencia. La vida nunca será igual después de este diagnóstico, y tu mentalidad habrá cambiado por siempre. Tómate tu tiempo para llorar la pérdida, porque este proceso es un primer paso importante hacia la sanación de tu mente. Después, te darás cuenta que hay que vivir la vida plenamente.

La experiencia del cáncer de mama puede ser un incentivo poderoso para reordenar tus prioridades y ver la vida desde una perspectiva diferente. Procura encontrar algo significativo en cada tarea. Detente y disfruta de todo a tu alrededor. El cáncer de mama puede ser una experiencia liberadora, así que haz algo que siempre hayas querido hacer. Adopta algunos hábitos saludables, come mejor y haz más ejercicio. Estás viva: saborea cada día y disfruta de la vida. Mejor aún, ayuda a otras personas que estén pasando por la experiencia del cáncer de mama.

PREGUNTAS

- ¿Qué puedo hacer si me despierto durante la noche preocupada por mi cáncer?
- ¿Las células cancerosas pueden extenderse a otras de mi cuerpo cuando deje de tomar la quimioterapia?
- ¿Qué puedo hacer si me siento excesivamente fatigada?
- ¿Por qué he perdido el interés por las relaciones íntimas con mi pareja?
- ¿Por qué no puedo dormir, ni relajarme, ni sentir interés por nada?
- ¿Por qué no puedo dejar de sentir que me voy a morir por culpa del cáncer?
- ¿Qué puedo hacer por mis hijos, que se preocupan no sólo por mí, sino también por ellos mismos?
- ¿Qué puedo hacer por mis hijos y mi familia para ayudarles a superar su reacción ante mi enfermedad?

RECURSOS

American Cancer Society
1-800-ACS-2345 / www.cancer.org
Retiros y campamentos diseñados para ofrecer una pausa edificante y revitalizante, lejos de los problemas cotidianos que conlleva vivir con cáncer a los supervivientes de cáncer y a los miembros de sus familias de distintos grupos de edad (niños, hermanos, adultos).

Inflammatory Breast Cancer Research Foundation
877-stop-ibc / www.ibcresearch.org
Una fundación dedicada a investigar la causa del cáncer de mama inflamatorio (CMI), que es una forma avanzada y acelerada de cáncer de mama que no suele detectarse con mamografías o ecografías. El cáncer de mama inflamatorio requiere un tratamiento agresivo inmediato con quimioterapia antes de la cirugía, y se trata de forma diferente a los tipos más comunes de cáncer de mama.

Living Beyond Breast Cancer
1-888-753-5222 / www.llbc.org
Ofrece información, educación, una línea de ayuda 24/7 y apoyo individual para las supervivientes de cáncer de mama.

National Coalition for Cancer Survivorship (NCCS)
www.canceradvocacy.org / 1-877-633-7937
Esta fuente de apoyo para los pacientes de cáncer y sus familias ofrece una red nacional, servicio de limpieza de casa y un grupo de abogacía para cualquier persona preocupada por la supervivencia.

Native American Breast Cancer Survivor's Network
1-800-537-8295 / www.natamcancer.org
Ayuda a los indígenas estadounidenses que se enfrentan al cáncer de mama en sus propias familias a conectarse entre sí por teléfono.

National Breast Cancer Foundation, Inc. www.nationalbreastcancer.org
Un lugar de encuentro en línea para buscar información y encontrar apoyo de otros que están atravesando el mismo camino.

Susan G. Komen for the Cure
1-877-GO KOMEN / ww5.komen.org
Un reconocido patrocinador de numerosos eventos para supervivientes.

Young Survival Coalition
1-877-YSC-1011 / www.youngsurvival.org

CAPÍTULO 13

ABOGACÍA

Hay varios tipos de cáncer, y cada uno de ellos merece que se le dediquen fondos a la investigación. Los que abogan por el cáncer de mama han tenido éxito en sus esfuerzos por recaudar fondos para la investigación, lo que ha dado lugar a más investigadores, más avances, más terapias, más publicidad y más supervivientes. Como resultado, se han producido cambios sistémicos a nivel federal en la forma en que el país investiga, financia y ofrece una atención de calidad contra el cáncer.

PREGUNTAS

- ¿Cómo puedo influir en la legislación?
- ¿Cómo puedo participar?
- ¿Qué puedo hacer para ayudar?
- ¿Quiénes son mis legisladores federales, estatales y locales?
- ¿A quién debo escribir o llamar?

RECURSOS

National Breast Cancer Coalition
1-800-622-2838 / www.stopbreastcancer.org
Desde 1991, los activistas formados por la Coalición Nacional de Cáncer de Mama han presionado a nivel nacional, estatal y local en favor de las políticas públicas que afectan a la investigación, el diagnóstico y el tratamiento del cáncer de mama. Son un grupo de defensa de base, con cientos de organizaciones afiliadas y decenas de miles de miembros individuales. Juntos, trabajan para aumentar la financiación federal de la investigación sobre el cáncer de mama y la colaboración con la comunidad científica. Esto ayuda a implantar nuevos modelos de investigación, a mejorar el acceso a la atención médica de alta calidad y a los ensayos clínicos sobre el cáncer de mama, y a ampliar la influencia de los activistas del cáncer de mama en todos los aspectos del proceso de toma de decisiones sobre el cáncer de mama. Para lograr su misión de acabar con el cáncer de mama, se centran en tres objetivos: investigación, acceso e influencia.

American Cancer Society Cancer Action Network (ACS CAN)
www.cancer.org
Se trata de una organización hermana de la Sociedad Americana del Cáncer, sin fines de lucro y no partidista. ACS CAN se dedica a eliminar el cáncer como un importante problema de salud pública a través de la educación de los votantes y campañas temáticas, con el objetivo de influir en los candidatos y legisladores para que apoyen las leyes y políticas que ayudan a las personas a luchar contra el cáncer. (No se limita al cáncer de mama.)

Breast Cancer Prevention Partners
1-866-760-8223 / www.bcpp.org
El Fondo para el Cáncer de Mama es la principal organización nacional dedicada a identificar las causas ambientales del cáncer de mama y a prevenir la enfermedad. Defienden las políticas de salud medioambiental que dan prioridad a la salud pública y trabajan para garantizar los cambios institucionales y las reformas legislativas que ayuden a erradicar el cáncer de mama.

Mautner Project, Whitman-Walker Health
1-202-797-3590 www.whitman- walker.org
Su misión es ofrecer servicios de salud y bienestar en la comunidad a todos los ciudadanos, con concentración particular en la atención al VIH y al colectivo LGBTQ. Capacitamos a todas las personas para que vivan sanas, amen abiertamente y logren la igualdad y la inclusión.

National Coalition for Cancer Survivorship (NCCS)
1-877-622-7937 / www.canceradvocacy.org
La Coalición Nacional para la Supervivencia del Cáncer es la organización de defensa del cáncer más antigua del país dirigida por supervivientes. La NCCS cree en la abogacía basada en la evidencia para lograr cambios sistémicos a nivel federal en la manera en que la nación investiga, regula, financia y brinda atención de calidad contra el cáncer, y empodera a los sobrevivientes. También organizan *Cancer Advocacy Now!™,* una red de abogacía legislativa que involucra a los constituyentes de todo el país en temas federales relacionados con el cáncer. La educación de los pacientes también es una prioridad para la NCCS, ya que creen que el acceso a información creíble y precisa para los pacientes, como el galardonado *Cancer Survival Toolbox®* de la NCCS, es clave para exigir y recibir una atención oncológica de calidad. (No se limita al cáncer de mama).

Susan G. Komen for the Cure
1-877-GO-KOMEN / ww5.komen.org
Mediante el programa *Komen Champions for the Cure™* utilizan el poder del activismo para lograr importantes objetivos legislativos a nivel federal, estatal y local. Cultivan y mantienen sólidas relaciones con los responsables de la toma de decisiones y los líderes de la comunidad, fomentando la participación activa en el movimiento contra el cáncer de mama.

GLOSARIO

ADN: Uno de los dos ácidos nucleicos (el otro es el ARN) que se encuentra en el núcleo de todas las células. El ADN contiene información genética sobre el crecimiento, la división y la función de las células.

AEM: Autoexamen mamario por palpación (tacto) u observación.

Afectación regional: La propagación del cáncer desde su sitio original a las áreas circundantes cercanas. Los cánceres regionales se limitan a un lugar del cuerpo.

Alto riesgo: Cuando la probabilidad de desarrollar un cáncer es mayor de lo que normalmente se observa en la población general. Los pacientes pueden tener un alto riesgo debido a muchos factores, como la herencia, los hábitos personales o el medio ambiente.

Antígeno carcinoembrionario (ACE): Un análisis de sangre para mujeres con cáncer metastásico (extendido) que puede ayudar a determinar si el tratamiento es eficaz. No se utiliza para el cribado.

Asesoramiento y pruebas de riesgo genético: Método para determinar el riesgo de un individuo de padecer una enfermedad que se transmite genéticamente, es decir, que se hereda, (como algunos cánceres de mama) examinando el historial y el material genético (células sanguíneas) de la familia.

Aspiración con aguja fina: Tipo de biopsia en la que se extraen células de un bulto mediante una aguja y una jeringa.

Axila: La cavidad de la axila.

Benigno: No canceroso.

Bilateral: Que afecta a ambos lados, como a las dos mamas.

Biopsia con aguja: Biopsia en la que se obtiene tejido a través de una aguja especialmente diseñada; se utiliza como medio para confirmar un cáncer de mama clínicamente evidente.

Biopsia de núcleo: Extracción de un trozo de tejido mediante una aguja con el uso de un anestésico local.

Biopsia estereotáctica: Procedimiento mínimamente invasivo, guiado por imagen, que ayuda a los médicos a localizar las anomalías del tejido mamario y a obtener muestras de tejido para el diagnóstico.

Biopsia incisional: Biopsia de una porción seleccionada de un tumor.

Biopsia por escisión: Biopsia de un bulto completo, incluyendo un margen que rodea el tejido normal.

Biopsia Tru-cut: Tipo de biopsia con aguja gruesa en la que se extrae un pequeño núcleo de tejido de un bulto sin cirugía.

Biopsia: Extirpación quirúrgica de un trozo de tejido para determinar si hay células cancerosas.

Braquiterapia: Implantación de semillas radiactivas.

BRCA1: Gen del cromosoma 17 que normalmente ayuda a suprimir el crecimiento celular. Una persona que hereda ciertas mutaciones (cambios) en un gen BRCA1 tiene un mayor riesgo de padecer cáncer de mama, ovarios, próstata y otros tipos de cáncer.

BRCA2: Gen del cromosoma 13 que normalmente ayuda a suprimir el crecimiento celular. Una persona que hereda ciertas mutaciones (cambios) en un gen BRCA2 tiene un mayor riesgo de padecer cáncer de mama, ovarios, próstata y otros tipos de cáncer.

Calcificaciones: Depósitos de calcio en la mama, que pueden ser benignos o malignos.

Cáncer infiltrante/cáncer invasivo: Cáncer que puede crecer más allá de su lugar de origen hacia los tejidos vecinos. Infiltrante/Invasivo no implica que el cáncer sea agresivo o que ya se haya extendido fuera de la mama; los tumores pueden ser infiltrantes/invasivos o no infiltrantes/no invasivos.

Cáncer localizado: Un cáncer confinado en el lugar de origen sin evidencia de propagación o metástasis.

Cáncer: Crecimiento incontrolado de las células normales, también llamado neoplasia maligna o malignidad.

Carcinógeno: Cualquier sustancia que inicia o promueve el desarrollo del cáncer.

Carcinoma ductal in situ (CDIS): Células cancerosas ductales que no han crecido fuera de su lugar de origen, a veces denominadas pre-cáncer.

Carcinoma ductal: Nombre dado a cualquier tipo de cáncer que surja en los conductos de la mama.

Carcinoma lobular in situ: Células anormales dentro del lobulillo. No forman bultos y pueden servir como marcador de riesgo de cáncer en el futuro.

Carcinoma lobular: Nombre dado a cualquier tipo de cáncer que surja en los lóbulos de la mama.

Carcinoma: Cáncer que surge en el tejido epitelial (piel, glándulas y revestimiento de órganos internos). La mayoría de los cánceres son carcinomas.

Catéter: Tubo utilizado para permitir el paso de fluidos dentro o fuera del cuerpo.

Célula cancerígena: Célula que se ha dividido y reproducido de forma anormal.

Célula: Unidad estructural básica de la vida; toda la materia viva está compuesta por células.

Cirugía conservadora de la mama: Lumpectomía o mastectomía parcial, en la que sólo se extirpa una parte del tejido mamario, dejando la mama intacta. Suele ir seguida de radioterapia (y a veces quimioterapia).

Citología: Estudio de las células al microscopio.

Citometría de flujo: Método de análisis del contenido de ADN de una célula en cuanto a la fase de división de la misma.

Colgajo de latissimus: Colgajo de piel y músculo tomado de la espalda que se utiliza para la reconstrucción tras una mastectomía o una mastectomía parcial.

Conductos: Los canales de la mama que transportan la leche al pezón.

Cribado: Búsqueda de enfermedades, como el cáncer, en individuos sin síntomas conocidos. El cribado puede referirse a programas masivos coordinados en grandes poblaciones.

Disección de los ganglios linfáticos axilares: La cirugía necesaria para extirpar algunos de los ganglios linfáticos de la axila.

Enfermedad fibroquística: Término comúnmente mal utilizado para cualquier condición benigna de la mama.

Ensayo clínico: Evaluación científica de los medios para prevenir, detectar, diagnosticar o tratar enfermedades en seres humanos. Se llevan a cabo después de que los experimentos en animales muestren evidencias de eficacia potencial y los estudios preliminares en humanos sugieran su utilidad.

Ensayo Oncotype DX: Un ensayo de 21 genes que proporciona una predicción individualizada del beneficio de la quimioterapia y de la recidiva a distancia a 10 años para informar de las decisiones de tratamiento adyuvante en determinadas mujeres con cáncer de mama en fase inicial.

Escintimografía: Procedimiento de diagnóstico por imagen en el que se utilizan radiofármacos y una cámara especial para encontrar células de cáncer de mama.

Estadificación: Evaluación de la extensión de la enfermedad, determinada por el tamaño del tumor primario y la presencia o ausencia de células cancerosas en los ganglios linfáticos y en otras partes del cuerpo. Una clasificación basada en el estadio en el momento del diagnóstico ayuda a determinar el tratamiento y el pronóstico adecuados.

Estado de los ganglios: Los ganglios normales se denominan negativos; los ganglios cancerosos se denominan positivos. El número y la localización de los ganglios positivos en la axila es una indicación del riesgo de recidiva o metástasis.

Estrógeno: Hormona femenina producida principalmente por los ovarios que afecta a los órganos generadores y a las mamas.

Etiología: Estudio de las causas de la enfermedad.

Examen clínico de la mama: Examen de las mamas realizado por un profesional médico.

Factor de riesgo: Cualquier cosa que aumente la posibilidad de que un individuo contraiga una enfermedad, como el cáncer.

FEC (Factor Estimulante de Colonias): Factor de crecimiento que puede utilizarse para estimular a la médula ósea para que produzca más células sanguíneas.

Fibroadenoma: Tumor fibroso benigno de la mama más frecuente en mujeres jóvenes.

Gammagrafía ósea: Examen completo del cuerpo que utiliza trazadores radiactivos para determinar si hay algún indicio de cáncer en los huesos.

Ganglio centinela: El único ganglio linfático axilar que puede examinarse para determinar si el cáncer se ha extendido más allá de la mama a otros ganglios linfáticos.

Ganglios linfáticos axilares: Los ganglios linfáticos de la axila.

Ganglios mamarios internos: Tres o cuatro ganglios linfáticos situados debajo del esternón a cada lado.

Genes: Situados en el núcleo de la célula, los genes contienen información hereditaria que se transfiere de célula a célula. Un proceso llamado ingeniería genética puede utilizarse eventualmente para modificar la herencia y corregir la inmunidad alterada.

Genoma: El conjunto de cromosomas que forman el mapa genético.

Glándula linfática: También llamadas ganglios linfáticos, estas glándulas producen linfa. Normalmente actúan para filtrar las impurezas del cuerpo.

Hemograma: Recuento sanguíneo completo.

Her-2 Neu: Un oncogén que, cuando se sobreexpresa, provoca un mayor crecimiento celular. Puede ayudar a determinar la resistencia a la terapia hormonal o a la quimioterapia.

Hiperplasia: Sobreproducción de células.

Hormona: Sustancia química producida por las glándulas del cuerpo que entra en el torrente sanguíneo y provoca efectos en otros tejidos. Las hormonas ayudan a regular el crecimiento, el metabolismo y la reproducción. Algunas hormonas se utilizan como tratamiento tras la cirugía de los cánceres de mama, ovarios y próstata.

Implante radiactivo: Una fuente de radiación de alta dosis que se coloca directamente dentro y alrededor de un cáncer para eliminar las células cancerosas.

Implante: Sustancia artificial que se utiliza para aumentar el tamaño de la mama con el fin de mejorar su aspecto, o para reconstruir la mama tras su extirpación a causa de un cáncer.

In Situ: "En el lugar de". Se refiere a los tumores que no han crecido más allá de su sitio de origen y han invadido el tejido vecino.

Leucocitos: Glóbulos blancos (en realidad incoloros), que son importantes para la defensa del organismo contra las infecciones. Entre 250.000 y 500.000 leucocitos están presentes en una gota de sangre de una persona sana.

Leucopenia: Disminución por debajo del número normal de leucocitos en la sangre circulante.

Linfa: Líquido claro que circula por el cuerpo (en el sistema linfático) y que contiene glóbulos blancos y anticuerpos.

Linfedema: Hinchazón del brazo o de otra parte del cuerpo causada por una obstrucción de los canales linfáticos cuando se extirpan los ganglios linfáticos. No indica la existencia de un cáncer y también puede ocurrir después de los tratamientos de radiación.

Lóbulos: Glándulas productoras de leche dentro de la mama.

Lumpectomía: Escisión del tumor y de una pequeña cantidad de tejido circundante.

Maligno: Tumor formado por células cancerosas que siguen creciendo e invaden el tejido circundante; las células pueden desprenderse y crecer en otros lugares.

Mamografía: Técnica de rayos X de baja dosis de radiación especialmente diseñada para detectar el cáncer de mama.

Mastografía: Uso de rayos X para obtener imágenes de la mama; a menudo detecta el cáncer de mama antes de que se pueda palpar el bulto.

Márgenes limpios: Un margen de tejido libre de cáncer sin células invasivas.

Masa: Un tumor.

Mastectomía radical modificada: Mastectomía en la que se extirpa la mama, algunos de los ganglios linfáticos de la axila y el revestimiento de los músculos del pecho. Se conservan los músculos del pecho.

Mastitis: Infección de la mama que a veces se utiliza de forma imprecisa para referirse a cualquier proceso benigno en la mama.

Médico oncólogo: Médico que utiliza la quimioterapia y las hormonas para tratar el cáncer.

Médula ósea: Tejido de células blandas en el centro de los huesos donde se fabrica la sangre.

Metástasis: La propagación del cáncer a otro órgano, generalmente a través del torrente sanguíneo.

Microcalcificaciones: Pequeños depósitos de calcio que son demasiado pequeños para palparse en el tejido mamario pero que pueden verse en una imagen de mamografía.

Micrometástasis: Microscópica y aún indetectable, pero que se presume la diseminación de células tumorales a otros órganos.

Oncogén: Genes que, cuando se activan de forma inapropiada, contribuyen a la transformación maligna de una célula.

Oncología: El estudio del cáncer.

Oncólogo quirúrgico: Cirujano especializado en el tratamiento del cáncer.

Oncólogo: Médico especializado en el tratamiento del cáncer.

Patólogo: Médico especializado en examinar tejidos y diagnosticar enfermedades.

PICC: Dispositivo de acceso vascular que se inserta a través de la piel del antebrazo para poder inyectar la quimioterapia sin peligro de que se produzcan fugas bajo la piel o se dañe la vena.

Plaqueta: Pequeñas partículas que se encuentran en la sangre y que son necesarias para la coagulación sanguínea. Las transfusiones de plaquetas se utilizan en pacientes con cáncer para prevenir o controlar las hemorragias cuando el número de plaquetas se ha agotado por la enfermedad o como resultado de la quimioterapia.

Pronóstico: Predicción de la evolución de la enfermedad; las perspectivas de futuro del paciente.

Prótesis: Sustitución artificial de una parte del cuerpo que falta, como una forma de mama.

Prueba de receptores de estrógenos (ER ASSAY): Prueba que se realiza en el momento de la intervención quirúrgica en el tejido canceroso para determinar si sería útil cambiar el entorno hormonal.

Puerto: Dispositivo de acceso vascular que se inserta quirúrgicamente bajo la piel del tórax y se conecta a una vena muy grande, para poder inyectar la quimioterapia sin dañar las venas.

Quimioterapia combinada: Tratamiento que consiste en el uso de dos o más sustancias químicas para conseguir los resultados más eficaces.

Quimioterapia: Tratamiento mediante sustancias químicas o fármacos que tiene la capacidad de destruir las células cancerosas.

Quiste: Estructura en forma de saco llena de líquido.

Radiación: Tratamiento de la enfermedad con rayos de alta energía para destruir las células cancerosas. Este tipo de tratamiento puede utilizarse para reducir el tamaño del cáncer antes de la intervención quirúrgica o para destruir las células cancerosas restantes después de la operación.

Radioterapia: Tratamiento del cáncer con radiación de alta energía. La radioterapia puede utilizarse para reducir el tamaño de un cáncer antes de la cirugía, o para destruir cualquier célula cancerosa restante después de la cirugía. La radioterapia puede ser útil para reducir el tamaño de los cánceres recurrentes y aliviar los síntomas.

Rayos X: Tipo de radiación que utiliza dosis bajas de rayos X para diagnosticar enfermedades; las dosis altas de rayos X se utilizan para tratar el cáncer. El término se utiliza con frecuencia para referirse a la imagen creada con los rayos X.

Receptor de estrógenos: Proteína que se encuentra en algunas células a la que se adhieren las moléculas de estrógeno. Si un tumor es positivo para los receptores de estrógenos, es sensible a las hormonas.

Reconstrucción: La creación de una mama artificial de apariencia natural.

Recuento de células sanguíneas: Prueba que mide el número de glóbulos rojos (RBC), glóbulos blancos (WBC) y plaquetas en una muestra de sangre.

Recurrencia: Reaparición (local) del cáncer en su zona original en contraposición a las metástasis en una zona diferente.

Remisión: Desaparición total o parcial de los signos y síntomas de la enfermedad en respuesta al tratamiento. Período durante el cual una enfermedad está bajo control. Sin embargo, una remisión no es necesariamente una cura.

Resonancia magnética (RM): Técnica de imagen indolora que utiliza un potente imán para transmitir ondas electromagnéticas y crear imágenes.

Sección congelada: El tejido extraído por la biopsia se congela, se corta en rodajas finas, se tiñe y se examina al microscopio por un patólogo para informar inmediatamente al cirujano.

Segunda opinión: El proceso de buscar el consejo de otro médico con credenciales similares para ayudar en el proceso de toma de decisiones.

Sistema linfático: Los tejidos y órganos que producen y almacenan linfocitos, y los canales que transportan los fluidos linfáticos.

Sofocos: Sensaciones repentinas de calor e hinchazón asociadas a la menopausia.

Tamoxifeno: Bloqueador de estrógenos utilizado en el tratamiento del cáncer de mama.

Tejido: Conjunto de células similares. Hay cuatro tipos básicos de tejido en el cuerpo: epitelial, conectivo, muscular y nervioso.

Terapia hormonal: Tratamiento del cáncer mediante la eliminación, el bloqueo

o la adición de hormonas.

Tiempo de duplicación: El tiempo necesario para duplicar el número de células en un grupo de células o en un tumor. Un tiempo de duplicación corto (menos de 100 días) indica un tumor de crecimiento rápido.

Tomografía Axial Computarizada (TAC): Comúnmente llamado TAC; son estudios especializados de rayos X que muestran los órganos internos y pueden encontrar cáncer o metástasis. Salvo la inyección de un tinte (que se utiliza en algunos casos, pero no en todos), se trata de un procedimiento indoloro.

Tomografía por emisión de positrones (PET): Inyección de una pequeña cantidad de radioisótopo que se localiza en las células del cáncer de mama. Las células del cáncer de mama utilizan una gran cantidad de energía y, por tanto, absorben grandes cantidades del radioisótopo. Se utiliza para determinar si el cáncer de mama se ha extendido a los ganglios linfáticos o a otras partes del cuerpo.

Tomosíntesis: Tipo de mamografía que toma radiografías en tres dimensiones para obtener imágenes de la mama; a menudo detecta el cáncer de mama antes de que se pueda palpar el bulto.

Tratamiento paliativo: Terapia que alivia los síntomas, como el dolor, pero no altera el curso de la enfermedad. Su objetivo principal es mejorar la calidad de vida.

Tumor primario: Un tumor que ha sido identificado como la fuente original del cáncer.

Tumor secundario: Tumor que se desarrolla como resultado de una metástasis o una propagación más allá del cáncer original.

Tumor: Inflamación o masa de tejido anormal que puede ser benigna o maligna.

Ultrasonido: Procedimiento que utiliza ondas sonoras de alta frecuencia para localizar un tumor en el interior del cuerpo.

Unilateral: Un solo lado.

¿Cómo puedo apoyar las actividades de Bosom Buddies of Arizona?

Bosom Buddies, Inc. es una organización exenta de impuestos 501(c)3 y su donación es fiscalmente deducible según las directrices de la legislación estadounidense.

Puedes hacer donativos seguros en línea visitando:
http:// www.bosombuddies-az.org/Donate

Puedes hacer un donativo enviándolo por correo a:

Bosom Buddies of Arizona
261 N. Roosevelt Ave
Chandler, AZ 852