



Quando la mujer que usted ama tiene cáncer de mama



*formerly known as Y-ME National Breast Cancer Organization*

# contenido

Cuando la mujer que usted ama tiene cáncer de mama . . . . .	1
Consultas iniciales con el médico / diagnóstico . . . . .	2
Qué podría estar sintiendo ella	
Qué podría estar sintiendo usted	
Cómo esto puede afectar su relación	
Comunicación	
Intimidad física e intimidad sexual	
Opciones de tratamiento . . . . .	4
Lo que ambos podrían estar sintiendo	
Comunicación	
Cirugía (Mastectomía / tumorectomía) . . . . .	5
Qué podría estar sintiendo ella	
Qué podría estar sintiendo usted	
Comunicación	
Intimidad física e intimidad sexual	
El regreso a casa . . . . .	7
Qué podría estar sintiendo ella	
Qué podría estar sintiendo usted	
Cómo esto puede afectar su relación	
Intimidad física e intimidad sexual	
Tratamiento subsecuente (Quimioterapia / terapia de radiación) . . . . .	9
Qué podría estar sintiendo ella	
Qué podría estar sintiendo usted	
Intimidad física e intimidad sexual	
El futuro . . . . .	11
Qué podría estar sintiendo ella	
Intimidad física e intimidad sexual	
Manteniendo el compromiso . . . . .	12
Recursos . . . . .	13

## reconocimiento

*Esta nueva edición de cuando la mujer que usted ama tiene cáncer de mama ha sido posible gracias a una beca educativa de Aventis, con especial asistencia de Catherine Henry. Inicialmente impreso en 1990, este folleto ha sido respaldado por el Fondo Jim and Susan Feldman Memorial Fund. Bill Bloch, Ray DeLuca, Jim Feldman, Marvin Goldber, Jimmy Gole, Kenneth Suhanek, Debra Pawlik, Thomas Croak y Michael Scott han participado en la producción original de la publicación.*

*El amor no es amor  
Que altera cuando encuentra alteración,  
Ni se pliega con el que saca para sacar:  
Oh, no! Es una marca siempre fija,  
Que mira a las tormentas y nunca se sacude*  
—WILLIAM SHAKESPEARE, SONETO 116

Si la mujer que usted ama ha sido diagnosticada con cáncer de mama, es importante que usted permanezca a su lado y se convierta en parte integrante de su recuperación. Naturalmente, la persona que usted ama, ya sea que sea su cónyuge o su compañera, es la que debe tomar la decisión final junto con el médico, respecto a su tratamiento. Como su compañero o compañera, usted querrá escuchar sus sentimientos y temores, aprender acerca de las opciones de tratamiento y participar en su cuidado.

Es posible que usted esté sintiendo una serie de emociones conflictivas en este momento. El deseo comprensible que tiene de resolver problemas y estar bien enterado y ser protector podría estar causándole confusión. Es posible también que se sienta culpable por su propio dolor emocional cuando toma en cuenta por lo que está pasando la persona que ama.

Estos sentimientos son normales a medida que usted y su compañera intentan aceptar el diagnóstico de cáncer de mama. Este folleto les guiará a través de las etapas del cáncer de mama, desde las primeras consultas con el médico y el diagnóstico al tratamiento y su futuro juntos. Para cada etapa, este folleto habla de los posibles puntos que pueden ocasionar problemas y ofrece algunas sugerencias útiles. Usted aprenderá más sobre los sentimientos de su compañera, sus propios sentimientos, cómo la relación podría verse afectada y las formas para mejorar la comunicación y la intimidad física.

En las páginas siguientes, el término compañera, pareja y persona amada se utilizan indiscriminadamente para representar a la mujer con quien usted está en una relación seria. Esperamos que este folleto les ayude a descubrir, comprender y comunicar lo que es importante para ambos en este proceso de recuperación.

*“Lo primero que le dijo la consejera de la YourShoes™ Centro de Apoyo de Cáncer de Mama a mi pareja fue que el cáncer de mama no es una sentencia de muerte automática y que hay muchas, muchas supervivientes en el mundo. Ambos nos sentimos mejor y pudimos comenzar a pensar más claramente. Porque cuando uno escucha la palabra cáncer, todo tipo de pensamientos se le cruzan en la mente; he tenido compañeros de escuela cuyas esposas fallecieron. No importa qué tan bien esté uno emocionalmente. Nunca se imagina lo mejor; uno siempre se imagina lo peor. Se siente inmediatamente anonadado, sin esperanzas, ni siquiera tiene tiempo para pensar lógicamente.”*

# consultas iniciales con el médico y diagnóstico

## qué podría estar sintiendo ella

Cuando tiene que enfrentarse inicialmente al diagnóstico de cáncer de mama, es posible que su pareja se sienta abrumada por sentimientos tales como temor, negación, frustración, aislamiento, confusión, culpa, ansiedad y un cierto sentido de traición. Es posible que cambie sus prioridades diarias, poniéndose a ella en primer lugar con el fin de sobrevivir tanto física, emocional como espiritualmente. Es posible que se “aleje” para protegerlos a ambos de la posible pérdida. Quizás esta nueva actitud lo confunda o lo perturbe.

Los sentimientos de impotencia, desesperación y falta de esperanza de su compañera podrían complicarse con su necesidad de cambiar de ser el apoyo a ser la que necesita apoyo. Puede temer convertirse en una carga para usted, sus hijos u otros seres queridos. Es posible que también se inquiete acerca de los cambios en su apariencia y sexualidad. No tema llorar con ella, ni de alentarla a que ella lllore.

## qué podría estar sintiendo usted

Usted también puede estar sintiendo temor, coraje, negación y un cierto sentido de traición. Es posible que sienta que, como la pareja saludable, tiene que adoptar el papel dominante. Posiblemente se sienta incómodo de conocer sus sentimientos más profundos. Los temas críticos para usted posiblemente sean la ansiedad acerca del futuro y la posible pérdida de su ser querido. Estos pensamientos podrían hacer surgir sentimientos de temor respecto a su propia mortalidad. Es importante reconocer que sus propios temores y sentimientos de culpa son normales y que con frecuencia los experimentan otras personas que se encuentran en su misma situación.

También es normal que usted se preocupe. Estudios realizados con esposos de pacientes con cáncer de mama descubrieron que los esposos atravesaron por una variedad de problemas emocionales y psicossomáticos, incluyendo trastornos del comer y dormir. También tenían un nivel significativo de ansiedad antes y después de la cirugía de sus esposas.

Usted podría sentirse abrumado ya que la noticia del diagnóstico llega tan rápido que no tiene tiempo de prepararse para procesarla. Quizás sienta un gran dolor y no desee aumentar el estrés de su ser querido. Quizás hasta quiera buscar asesoramiento solo. Busque grupos de apoyo para parejas de pacientes con cáncer de mama.

A este punto, usted podría tener grandes necesidades, tanto de información como de formas para tomar decisiones y recuperar el control. Diga abiertamente lo que necesita y permítase experimentar estos sentimientos totalmente.

Piense en la posibilidad de escribir un diario. Quizás le ayude a darle un sentido de control y perspectiva, además puede ser particularmente útil durante el tratamiento y las consultas posteriores con el médico. Puede escribir acerca de cada visita al médico, la fecha y hora, cualquier cosa que necesita ser cotejada después y todos los procedimientos sugeridos y realizados. Escriba también lo que está sintiendo.

Quizás también desee grabar las consultas, solicitar fotografías de mastectomías, si fuera el caso (para ayudarles a prepararse tanto usted como su pareja), prepare las preguntas que desee hacer y solicite información respecto a las opciones de tratamiento.

Durante el tratamiento, puede respaldar a su pareja asumiendo varios papeles importantes: coordinador del apoyo social, control del funcionamiento normal, abogar por la paciente y aún ser el asistente del médico.

*“Mi preocupación principal era la de darle apoyo a mi esposa. Le dije a mis hijos adultos que llamaran a su madre con mayor frecuencia porque pensé que a ella le ayudaría tener con quien hablar.”*

## cómo esto puede afectar su relación

Siempre que la pareja se enferma, se altera la forma normal de hacer concesiones mutuas, la dependencia e independencia. Una enfermedad grave puede acercar más a una pareja. Sin embargo, como en cualquier crisis, también puede poner en evidencia los defectos de la relación.

## comunicación

Cuando le diagnostiquen que su pareja tiene cáncer, es casi seguro que la relación entre ustedes cambiará. Si la comunicación es abierta y plena de confianza, ese cambio puede ser positivo.

Dígale lo que está sintiendo. Establezca una comunicación clara y abierta. No intente leer lo que ella piensa ni suponga nada acerca de su condición, ya sea física o emocional.

Hable con términos específicos e intercambien ideas libremente. Exprese sus sentimientos y “hágalos propios,” es decir, use frases en primera persona, que empiezan con “Yo.” Cuando su amada le dice algo, escuche lo que está diciendo sin ponerse a la defensiva. Cerciórese que comprende su mensaje. Respóndale para que ella sepa cómo se siente usted acerca de lo que ella acaba de decir. Exprese su punto de vista durante la conversación, no tres días más tarde.

La comunicación eficaz también puede ser física, tan sencilla como tomarla de la mano. Reconfortar a su pareja de esta forma podría hacerlos sentir mejor a ambos.

Apóyense y construyan sobre las áreas fuertes y positivas de su relación para ayudarse a acercarse y aumentar el placer mutuo. Procuren conseguir cooperación acompañada de independencia, y denle un alto valor a la flexibilidad:

- Demuéstrese cariño, respeto y comprensión mutuos
- Mantengan identidades independientes y acéptense el uno al otro como personas individuales
- Dense privacidad el uno al otro
- Confíen el uno en el otro
- Comprométanse a “salir adelante” juntos

La comunicación abierta y directa también se debe extender a los demás miembros de la familia y a las amistades más cercanas para que usted y su pareja tengan el más amplio sistema de apoyo posible. La familia y las amistades no pueden ofrecer ayuda si no saben que ustedes están en crisis. Especialmente, si no se informa a los hijos acerca del diagnóstico, ellos sentirán que algo no anda bien y la confusión resultante sólo añadirá a su inquietud.

*“Aprendí hace mucho, mucho tiempo que aun cuando son pequeños, los niños tienen un sentido singular para determinar cuando algo no anda bien. Los niños son como los adultos. Uno tiene que abordar las cosas directamente y explicarles lo que ha ocurrido, lo que descubrimos, donde estamos, lo que sabemos, lo que no sabemos y lo que nos asusta. Esto es importante porque así la familia puede dar el apoyo que uno necesita, desde un nivel parejo y con conocimiento de lo que está pasando.”*

## intimidad física e intimidad sexual

No tema estar cerca de su pareja, especialmente ahora cuando ella más lo necesita. El cáncer no es contagioso y la actividad sexual no empeorará el cáncer. No se puede contraer el cáncer con un beso, abrazo o teniendo relaciones sexuales. Una célula cancerosa del cuerpo de una persona no puede tomar raíz y crecer en otra persona.

# opciones de tratamiento

## lo que ambos podrían estar sintiendo

Usted y su ser querido podrían sentirse presionados a decidir sobre un curso de tratamiento antes de lo que quisieran y por ello sentirse impotentes y confundidos.

*“Cuando nos dijeron el diagnóstico, nos sobresaltamos. Cuando nos enteramos que se habían encontrado cinco ganglios positivos, supimos que se requeriría un tratamiento riguroso. Yo cambié mis responsabilidades en el trabajo para poder tener tiempo para ella. La llevé a todas las visitas con el médico.”*

## comunicación

Déle a su pareja la oportunidad de hablar acerca de sus sentimientos y temores. Tome un interés activo en su terapia. Involúcrese con los doctores y enfermeras. Ese tipo de apoyo puede ayudar a que ella tolere los tratamientos más fácilmente.

Infórmese. Lea y hable con su pareja y sus médicos acerca de las terapias posibles. Algunas veces, usted y ella interpretarán lo que leen o escuchan en forma diferente. Esa misma diferencia puede convertirse en la base para tomar una decisión cuidadosa e inteligentemente. Al educarse a sí mismos, usted y su ser querido pueden tomar decisiones importantes juntos con confianza. Pueden encontrar la información que necesitan en bibliotecas y el consultorio de los médicos, así como por intermedio de organizaciones como Breast Cancer Network of Strength (800-986-9505).

*“Haga todas las preguntas que se le crucen por la mente. No se sienta amedrentado por un médico. Si no comprende la respuesta, haga su pregunta nuevamente. Dígame al médico, ‘No comprendo lo que está diciendo,’ o ‘¿Me puede explicar eso otra vez?’ Cada vez que un médico diga ‘Vamos a hacer esto y esto,’ usted tiene que preguntar por qué.”*

## qué podría estar sintiendo ella

Es posible que después de una mastectomía o tumorectomía su ser querido sienta vergüenza o poca autoestima, así como malestar físico.

Aunque ella necesita apoyo emocional, es posible que se canse si tiene que tratar con demasiadas amistades por atentas que ellas sean. Quizás necesite conservar su energía y no dejar pasar a aquellas personas cuya visita podría no ser de ayuda. Quizás usted tenga que mediar entre su pareja y sus amistades y familiares. Cuando ella esté cansada, explíqueles que ella agradece su interés pero que no está lo suficientemente bien como para verlos ese día.

Intente estar en el hospital el mayor tiempo posible. Sea optimista, pero no prometa milagros. Fortalezca las esperanzas genuinas y prométele a su pareja sólo lo que usted pueda garantizar. Por ejemplo, hágale saber que no la abandonará. Reconozca su ira, confusión y frustración. Además, ya que una actitud positiva puede ayudarla a luchar contra el cáncer, alientela a que tenga una forma de pensar positiva.

*"Mi hermana y mi cuñado fueron con nosotros al hospital. La familia vino junta. No era yo solo, había alguien más, algunas personas con las que podía hablar, así que no estuve sentado allí solo. Una de las opciones que la gente tiene es la de buscar la ayuda de su familia, hacerle saber a la familia lo que está ocurriendo. Uno puede decir simplemente, 'Mira, necesito que tomes un día libre y vayas conmigo.'"*

## qué podría estar sintiendo usted

Quizás se le haga difícil apoyar a su pareja cuando está intentando hacerle frente a sus propias emociones. Si bien necesita ser fuerte para alguien que tiene cáncer de mama, es posible que usted también se esté sintiendo culpable, solo o abandonado. Quizás teme lo que ocurriría si usted se enfermara ahora que tanto parece depender de usted.

Es posible hasta que tenga sentimientos de repulsión. Esos sentimientos son naturales. Por lo general, sin embargo, no es el cambio de apariencia de su pareja el que le afecta tan fuertemente sino el significado psicológico que ese cambio tiene para usted. El temor de perder a su compañera de toda la vida puede hacer que usted retire su cariño y la intimidad sexual como parte de un proceso de alejamiento mayor y más dañino. En otras palabras, si no puede mirar la cicatriz de su ser querido, es posible que esté expresando sentimientos más profundos, quizás la ira de repentinamente ser responsable por los niños u otros dependientes, o por el quehacer del hogar y el temor de su propia vulnerabilidad.

También es posible que sienta un verdadero sentido de pérdida física si su amante ha perdido un seno. Es normal que usted llore esa pérdida.

Por todos estos motivos, es posible que usted tenga que hacer tantos reajustes como su ser querido.

## comunicación

Las parejas deberían pasar por todo el proceso, desde el diagnóstico al tratamiento y la recuperación como tales, es decir, como parejas. La comunicación es esencial. El silencio puede ser mal interpretado como falta de interés.

Durante la recuperación, es posible que usted se sienta apartado del flujo de información y esto puede alterarlo y aislarlo. Sin embargo, así como usted ayudó a su pareja a

recolectar información antes del tratamiento, puede seguir tomando un papel proactivo durante el tratamiento, especialmente con los médicos. Su participación puede ser muy valiosa, ya que ella podría olvidarse de mencionar un punto importante. Por ejemplo, un señor cuya esposa tenía una enfermedad de los riñones averiguó con el médico acerca de los fármacos de la quimioterapia, que se metabolizan en los riñones. El señor alentó al oncólogo y al especialista en riñones a hablarse el uno al otro y, a raíz de ello, se adoptó un programa modificado de quimioterapia.

La comunicación y la información también son sumamente importantes para la salud sexual después del tratamiento del cáncer. Cuando uno sabe lo que le espera, es más fácil tener una verdadera discusión sobre los posibles retos de este aspecto de vuestra relación.

## intimidad física e intimidad sexual

Quizás nada pueda preparar a su amante (ni a usted) para la sorpresa de cómo se verá el pecho de ella. Si ella ha perdido un seno, reconocer que la pérdida es muy triste para ambos puede iniciar el proceso de curación.

*“Las parejas de las mujeres con cáncer de mama no conocen a otros que están en la misma situación porque no es algo de lo que se habla. Se supone que los hombres son fuertes. Se nos ha criado creyendo que somos capaces de manejar las dificultades, que los ‘verdaderos hombres no lloran.’”*

Examinar la cicatriz juntos les ayudará a adaptarse a los cambios físicos. Cuanto antes la pareja pueda mirar la cicatriz, preferiblemente antes de salir del hospital, más pronto podrán enfrentarse al hecho que el seno ya no está (o en el caso de una tumorectomía, que hay una cicatriz). Recuerde que la mayoría de las cicatrices al principio son de un rojo vivo, pero con el tiempo el color desaparece y la cicatriz es menos desagradable.

Pueden surgir problemas sexuales después de la cirugía porque la pérdida de un seno puede dañar el sentido de atracción y autoestima de la mujer. Puede que ella sienta vergüenza en determinadas posiciones sexuales tales como si ella está encima, cuando se puede notar más la cicatriz. También es posible que sienta dolor o rigidez en los brazos y hombros, especialmente después de una disección axilar (cirugía que involucra la axila). Querrá evitar posiciones que ponen pesos sobre sus hombros o brazos y sostener esas áreas con almohadas.

Por lo general la actividad sexual no es dañina durante y después del tratamiento del cáncer. Hable con el médico si tiene alguna pregunta.



## qué podría estar sintiendo ella

Al regresar a casa después de la cirugía, su pareja podría sentirse sola y desorientada porque el extenso grupo de apoyo del hospital ya no está a su alcance inmediatamente. Hable de estas inquietudes con ella. Ayúdela a desarrollar nuevos recursos de apoyo tales como familiares y amistades. Muchas mujeres reciben ayuda al desarrollar un sistema de amigas con otras supervivientes de cáncer de mama.

Es posible que su pareja esté emocionalmente distante. Su cuerpo debe movilizar todos sus recursos para combatir infecciones y restaurar la fuerza, y es posible que ella preste más atención a cuan mal se siente y lo que tiene que hacer para mejorar. Estas cosas pueden cambiar cómo se siente ella acerca de su cuerpo, sí misma o su actividad sexual.

## qué podría estar sintiendo usted

Quizás se sienta abrumado por los cambios en su pareja y en sus propias responsabilidades en el hogar. Recuerde, no puede hacerlo todo. Aliente a su ser querido a que haga lo que puede, el hacer hasta las tareas más sencillas puede ayudarla a restaurar la confianza en sí misma y adquirir una autoimagen positiva.

Es muy importante que usted le haga saber a su pareja que la acepta por quien es. Sea comprensivo. Quiérala. Tranquilícela. Sea cariñoso y entiéndala. Ayúdela a cambiar las vendas, y masajéela la espalda. Aliéntela a que comience o mantenga una rutina de ejercicios, no porque quiere que sea “más atractiva” sino porque le interesa su bienestar. El hacer ejercicios con regularidad es muy útil, tanto física como emocionalmente.

## cómo esto puede afectar su relación

Rara vez el cáncer de mama es causa de divorcio o separación. Por lo general, las relaciones que eran sólidas antes del diagnóstico de cáncer de mama permanecen sólidas después de la cirugía y tratamiento.

Sin embargo, espere un cambio en las prioridades de su ser querido y cambios en sus papeles. Muy probablemente, nada seguirá siendo como era antes. Quizás se sienta menos atraído hacia su amante de tanto tiempo, pero tan enamorado que le duele. Quizás se dará cuenta que la está tratando en forma demasiado delicada. En algunos casos, el cambio que usted tiene que hacer, tanto sexualmente como en la vida diaria, podría fastidiarle o molestarle.

*“Creo que, en general, las parejas hacen lo correcto. Hay cuentos de personas que se han ido, pero quisiera pensar que eso no es lo común. Creo que básicamente, si uno ama a una mujer, uno sabe lo que tiene que hacer.”*

Esté preparado para hacer cambios. Decida qué es importante. No sea tan exigente con los quehaceres del hogar, prepare comidas más sencillas y haga que los niños, así como otros miembros de la familia y amistades, se ocupen de los quehaceres adicionales. Determine qué tareas son necesarias y cuáles pueden dejarse sin hacer.

*“Durante la enfermedad de mi pareja, nos acercamos más mentalmente y nos alejamos físicamente. Ella no quería que la tocara en una forma sexual. Nos abrazábamos, hablábamos, mirábamos televisión, escuchábamos música... como amigas muy cercanas.”*

## intimidad física e intimidad sexual

Es esencial reestablecer la conexión sexual tanto para su relación como para el proceso de curación de su ser querido. Recuerde que lo que es normal para ustedes dos es lo que les produce placer juntos. Entre un cuarto y un tercio de las parejas tiene dificultades sexuales después de la cirugía, así que reestablecer una relación sexual podría tomar tiempo.

Después que su pareja haya regresado a casa, aumente la intimidad que no tiene un cariz sexual. El contacto físico en general, un abrazo, simplemente tocarse, tomarse de la mano, besarse en los labios, puede adquirir su propio lugar y no ser solamente el preludio para el sexo.

El deseo sexual de una mujer puede verse afectado por la forma en que ella percibe el cambio en su cuerpo, así como por una depresión u otros cambios del humor. Las mujeres dicen que la necesidad más imperativa en estos momentos es que las abracen y acurruquen, pero que les inquieta que su pareja se ofenda si esta no es una invitación para hacer el amor.

Si las parejas son sinceras y honestas acerca de sus sentimientos, llegarán a comprender que una disminución en la actividad sexual no significa una disminución en el amor. Más aún, al demostrar cariño, la pareja saludable puede ayudar a la mujer que tiene cáncer de mama a sentirse más segura, amada y protegida. Intenten poner los problemas de la vida diaria a un lado cuando transcurran momentos íntimos juntos.

Si deciden hacer el amor, es posible que usted tema hacerle daño a su amante. Hable con ella acerca de las posiciones sexuales que son más cómodas para ella.

*“Cada vez que ella se mira en el espejo, va al baño, está en cama con su pareja, el cáncer la mira en la cara. La mujer ve la reacción en las caras de sus familiares. Nada sino el amor y la comprensión pueden ayudarla.”*

# tratamiento subsecuente

(quimioterapia / terapia de radiación)

## qué podría estar sintiendo ella

**La quimioterapia** se administra en ciclos, un protocolo que se repite todas las semanas o cada cierto número de semanas. Cada agente utilizado en la quimioterapia tiene sus propios efectos secundarios, la mayoría de los cuales es temporáneo y puede durar horas o días. Algunas mujeres sufren pocos efectos secundarios, otras muchos. Esta diferencia no es efecto de la gravedad de la enfermedad, sólo de la tolerancia que cada una de ellas tiene ante el fármaco.

Muchas mujeres sienten fatiga y náuseas. Hay medicamentos que pueden aliviar estos y otros efectos secundarios, pero los médicos no los recetan automáticamente. Si los efectos secundarios que sufre su pareja le parecen particularmente severos, pregúntele al médico si hay intervenciones posibles para aliviar los síntomas.

Es posible que su pareja pueda reducir la náusea que le causa la quimioterapia cambiando su dieta o aprendiendo a relajarse. Usted puede ayudar cerciorándose que la casa no tenga olores a comida cuando ella regrese y teniendo infusiones de hierbas y galletas de soda a la mano.

No todas las quimioterapias causan la pérdida del cabello y algunas mujeres sólo sufren la pérdida parcial del mismo. Pregúntele al médico qué deben esperar dado el régimen particular de fármacos que tomará ella. La pérdida del cabello, si sucede, es devastadora para la mayoría de las mujeres porque es más difícil esconderla del público que la pérdida de un seno. Recuérdle a su pareja que el cabello volverá a crecer, que para usted sigue siendo hermosa, y que la sigue queriendo mucho.

La quimioterapia también puede ocasionar otros efectos secundarios más sutiles, tales como sequedad de la piel, uñas débiles que se rompen fácilmente y aftas en la boca. Son todos contratiempos menores que, al igual que la pérdida del cabello, son usualmente temporarios.

Si su pareja desarrolla síntomas de la menopausia tales como bochornos, sequedad vaginal o cese de la menstruación, posiblemente ella lo perciba como una pérdida de su feminidad. Además, los bochornos llegan en forma inesperada y pueden alterar el sueño y las actividades normales.

Hágale saber a su ser querido que ella sigue siendo totalmente una mujer. Aliéntela a ser activa, verse con amistades y a trabajar, si fuera posible, pero siempre dejando suficiente tiempo para descansar. Hágale saber también que usted comprende cómo se siente ofreciendo hacer algunas tareas que ella normalmente hace, pero sin hacerla sentir culpable por no poder hacerlas.

*“El apoyo, la participación y conversación son necesarios en estos momentos. Varias mujeres me han dicho que hubieran podido hacerle frente a la pérdida del cabello, los cambios en su piel y todos los demás efectos secundarios si solamente hubieran sabido que sus seres queridos hubieran estado a su lado.”*

**La terapia de radiación** también causa fatiga. Administrada diariamente durante cinco a siete semanas después de una tumorectomía, cada tratamiento podría recordarle su diagnóstico y su mortalidad a su compañera, haciendo que estos momentos sean estresantes.

Con frecuencia, la terapia de radiación es más fácil que la quimioterapia porque los efectos secundarios inmediatos son menos agudos. Sin embargo, muchas mujeres experimentan una reacción en la piel que a veces puede ser como una mala quemadura. El seno puede hincharse y doler, así como sentirse pesado. Durante este tiempo el juego sexual con el seno podría ser muy incómodo.

La terapia de radiación y / o la cirugía pueden producir linfedema que es una hinchazón en el área que rodea el seno o en la axila y hasta el brazo causada por una acumulación de fluido linfático. El linfedema puede ocurrir repentinamente después de la radiación, o puede presentarse debido a una serie de causas durante las semanas, meses y hasta años después del tratamiento.

Para algunas mujeres, especialmente aquellas con casos graves, el linfedema puede ser devastador. Los brazos ya no entran en la ropa y quizás tengan que usar mangas especiales elásticas. Para mantener la hinchazón al mínimo, aliente a su compañera que haga ejercicios apropiados y que evite levantar cosas pesadas y a ponerse ropa apretada en el brazo afectado.

Debido a que ciertos procedimientos médicos pueden ayudar a aliviar los síntomas, hable con el médico acerca del linfedema.

## qué podría estar sintiendo usted

Es posible que usted se sienta frustrado, especialmente en vista de que la terapia puede continuar durante meses. Apoye a su compañera acompañándola a las citas para la quimioterapia o terapia de radiación. Vaya con ella a una tienda de pelucas. Ayúdela a escoger algunos sombreros interesantes. Si ella llega a casa con un pañuelo o turbante novedoso, celébrelo. ¡Rétela a que sea diferente!

## intimidad física e intimidad sexual

Es muy probable que después de la quimioterapia su pareja se sienta cansada, tenga náuseas, ansiedad o se sienta deprimida. La terapia de radiación puede causar irritación o hinchazón del seno o brazo. A consecuencia de ello, es posible que a ella no le interese hacer el amor. Durante esa época, pueden seguir teniendo intimidad física que demostrarán con besos, tocándose, acariciándose, acurrucándose, abrazándose, dándose masajes y diciéndose palabras de cariño.

La quimioterapia también puede ocasionar cambios que afecten directamente el interés sexual de su pareja. Puede inducir la menopausia, aun si ella todavía es muy joven para ello. Ella podría sentir bochornos, sequedad vaginal o adelgazamiento de las paredes vaginales, que puede resultar en relaciones sexuales dolorosas y pérdida de sangre después del coito.

Se puede abordar algunos de estos cambios en forma directa. Por ejemplo, se puede reducir la sequedad vaginal con el uso de un lubricante vaginal que se puede comprar en la farmacia. Un ginecólogo podría recomendar otros productos que ayudan. Recuerdo que la actividad sexual no lo expone a usted a los efectos de la quimioterapia ni a los de la radiación.

## qué podría estar sintiendo ella

Después del tratamiento, su amada siempre se preguntará si el cáncer va a regresar. Quizás ella interprete cada pequeño malestar y dolor como más cáncer. Y usted puede estar igual de preocupado.

Esos temores pueden durar indefinidamente y hasta intensificarse. Es posible que su pareja muestre dependencia en los médicos y que experimente síntomas de “aniversario” cerca de la fecha del diagnóstico inicial. Usted debe comprender qué síntomas son importantes y cerciorarse que los chequee con el médico.

Aun en la más sólida de las relaciones, es posible que su amada busque a otras mujeres con cáncer de la mama por intermedio de una línea o grupo de apoyo, con el fin de compartir con ellas las inquietudes que tienen en común.

No piense que ella se está alejando de usted. Hay momentos en los que una mujer necesita palabras tranquilizadoras y el solaz que sólo le puede dar alguien que ha sufrido lo mismo que ella, alguien a quien le pueda revelar sus pensamientos más profundos. Esto es saludable. Cuando hable con otras sobrevivientes, su pareja no tendrá que preocuparse tanto acerca de los sentimientos de esas otras mujeres como quizás se preocupe de los de usted.

## intimidad física e intimidad sexual

Después que su amada haya terminado los tratamientos de quimioterapia o de terapia de radiación, es posible que el deseo sexual regrese para ambos. Así que añadan un poco de romance a su vida. Tengan cenas especiales juntos, déjense cortos mensajes, envíense tarjetas o háganse pequeños regalos.

Si a su ser querido le han hecho la reconstrucción del seno, es posible que vuelva a gozar del sexo debido a que su “nuevo” cuerpo puede levantarle el ánimo, la autoestima y hacerla sentir más atractiva. Sin embargo, la reconstrucción no devolverá el placer que ella solía sentir cuando le acariciaba el seno.

Aunque se están haciendo enormes avances en la cirugía plástica, un seno reconstruido no es idéntico al que se perdió. Puede ser más duro, algunas partes sentirse adormecidas y la forma puede ser diferente. El masajear, apretar o acariciar un seno reconstruido no hará ningún daño, pero por lo general hay falta de sensación en esa área, así que el seno y el pezón ya no son una gran fuente de estimulación sexual. Sin embargo, la mayoría de las mujeres quedan complacidas con el seno reconstruido, especialmente cuando tienen una actitud realista acerca de los resultados de la cirugía.

*“Cambiamos de posiciones para la relación sexual y yo acepté que ella tuviera menor interés en la actividad sexual. A ella le gusta que la abracen y yo no tengo problemas con eso.”*

## manteniendo el compromiso

Este es el momento para que usted aprenda lo más que pueda acerca del cáncer y sus efectos, para que pueda apoyar la recuperación de su pareja.

Muchas parejas no sólo han sobrevivido al cáncer de mama sino que lo han convertido en una experiencia positiva, hasta enriquecedora. De hecho, debido a que se tratan el uno al otro como aliados contra la enfermedad, la mayoría de las parejas se unen aún más.

Le alentamos a que siga aprendiendo acerca de los efectos médicos y psicológicos del cáncer de mama. Si ustedes se comprometen a pasar por el diagnóstico y tratamiento como pareja, la recuperación de su amada podría ser más rápida y su relación aumentar en solidez y profundidad.

*"Uno realmente necesita apoyo externo que puede actuar como ancla, para detener el arrastre, alguien que pueda decir, 'Esto es lo que puedes esperar. Está la A, B, y C, y la A va a ser así, etc.' Inmediatamente después de hablar con una consejera, mi pareja se sintió mejor. Y cuando se sintió mejor, yo me sentí mejor, porque yo no sabía nada acerca del cáncer de mama hasta ese momento."*

*"Fue difícil pasar por esas inquietudes monumentales una después de la otra, pero después de hablar del cáncer de mama de mi pareja con YourShoes y con los médicos, pude poner todo bajo una mejor perspectiva. Me di cuenta que es algo que uno puede afrontar, no está más allá de lo que uno puede manejar. No es más fuerte que uno."*

## APOYO E INFORMACIÓN

### **Breast Cancer Network of Strength**

212 W. Van Buren Street, Suite 1000

Chicago, IL 60607

Oficina: 312-986-8338

YourShoes Centro de Apoyo de

Cáncer de Mama

1-800-986-9505 (español)

1-800-221-2141

(inglés, con intérpretes en 150 idiomas)

La misión de Breast Cancer Network of Strength es asegurar, a través de información, educación y apoyo, que nadie enfrente al cáncer de mama sola o solo. Para cumplir con esta misión, Breast Cancer Network of Strength ofrece información y apoyo gratuitos en [www.networkofstrength.org/espanol](http://www.networkofstrength.org/espanol) y por intermedio de la línea de apoyo de Breast Cancer Network of Strength en la que responden consejeras que son supervivientes del cáncer de mama.

Además, afiliados en todo el país ofrecen grupos de apoyo, seminarios sobre la detección temprana, pelucas y prótesis para mujeres con escasos recursos y estatales relacionados con el cáncer de mama en sus comunidades.

### **The National Coalition for Cancer Survivorship**

(Coalición nacional para la supervivencia del cáncer)

[www.canceradvocacy.org/esp-default.aspx](http://www.canceradvocacy.org/esp-default.aspx)

Es el único grupo activista de cáncer liderado por supervivientes de la enfermedad. Trabaja exclusivamente a favor de las personas que tienen cualquier tipo de cáncer y de sus familiares, y está dedicada a asegurar un cuidado de calidad para todo estadounidense que sufra de cáncer.

### **American Cancer Society**

1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

La página de Red provee información en español acerca del cáncer del seno y incluye un resumen de la enfermedad, un glosario y más. También trata efectos secundarios y algunos tratamientos.

### **National Cancer Institute**

1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)

[www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol)

Está disponible información general sobre el cáncer de mama, incluyendo estudios clínicos, boletines de prensas selectos y publicaciones.

## LECTURA

### **Confíe en el mañana: guía para el tratamiento del cáncer de seno**

Vladimir Lange, M.D.

Lange Productions. 2000

El libro explica la experiencia de una diagnosis del cáncer del seno, desde la biopsia hasta la reconstrucción del pezón. También lista preguntas para el médico y representa la sabiduría combinada de

más de veinte reconocidos expertos médicos. Los testimonios de los pacientes que "han estado ahí" proveen una perspectiva reveladora.

La misión de Breast Cancer Network of Strengthes asegurar, a través de información, educación y apoyo, que nadie enfrente el cáncer de mama sola o solo.



212 West Van Buren Street, Suite 1000  
Chicago, IL 60607

**yourshoes** ™

24 horas al día  
Centro de Apoyo de Cáncer de Mama

**800-986-9505**

Está disponible en 150 idiomas.

[www.networkofstrength.org/espanol](http://www.networkofstrength.org/espanol)