

Con motivo del Día Mundial del Cáncer de Mama, celebrado el lunes

CON UNA SUPERVIVENCIA CERCANA AL 88%, EL HOSPITAL UNIVERSITARIO FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ PONE EL FOCO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES CON CÁNCER DE MAMA

- La jornada “¿Cómo convivo con el cáncer?” ha reunido a profesionales de distintas disciplinas, pacientes y familiares para abordar las necesidades físicas y emocionales que acompañan a la enfermedad durante y después de los tratamientos
- El encuentro ha destacado la importancia de las decisiones compartidas, la atención multidisciplinar y el acompañamiento para mejorar el bienestar de las mujeres a lo largo de todo el proceso oncológico

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en la mujer y los avances en su diagnóstico y tratamiento han contribuido a mejorar notablemente su pronóstico, con una supervivencia cercana al 88 por ciento. Sin embargo, la atención a esta enfermedad también requiere abordar las secuelas físicas, los cambios en la imagen corporal y las repercusiones emocionales que pueden aparecer durante el tratamiento y persistir una vez finalizado. Con el foco en este reto y con motivo del Día Mundial del Cáncer de Mama, celebrado el lunes, el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz ha organizado la jornada “¿Cómo convivo con el cáncer? Más allá del tratamiento: cuerpo, emociones, imagen y vida cotidiana”, en la que ha dado visibilidad a estas necesidades y ofrecido recursos que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las pacientes.

“No hay que hablar únicamente de supervivencia, tenemos que hablar de cómo sobreviven nuestras pacientes, de su calidad de vida”, ha señalado la Dra. María Luisa Sánchez de Molina Rampérez, especialista del Servicio de Cirugía General y del Aparato Digestivo y coordinadora de la Sección de Mama de la Unidad de Cirugía Endocrina y de Mama hospital madrileño. La especialista ha subrayado la importancia de atender las necesidades que van más allá de los tratamientos estrictamente médicos y de crear espacios en los que las mujeres puedan compartir sus experiencias y las de sus familias, sentirse escuchadas y encontrar apoyo durante la enfermedad.

La jornada ha reunido distintas perspectivas profesionales para abordar cuestiones como el ejercicio físico y la nutrición, los efectos secundarios de la enfermedad y su tratamiento, la sexualidad, la reconstrucción de la imagen corporal, el maquillaje y el autocuidado, la vestimenta, la alopecia y el bienestar. El programa ha incluido también un espacio dedicado a las experiencias en primera persona, con la participación de una paciente, un familiar y representantes del Reto Pelayo -expedición anual protagonizada por cinco mujeres que han superado un cáncer-, además de una sesión sobre recursos de apoyo y acompañamiento a cargo de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).

Evolución hacia tratamientos cada vez más personalizados

Los avances científicos han permitido adaptar cada vez más los tratamientos a las características biológicas de cada tumor.

En la Fundación Jiménez Díaz, las decisiones terapéuticas se valoran semanalmente en comités multidisciplinares en los que diferentes especialistas ponen en común sus conocimientos para ofrecer la opción más adecuada en cada caso. Este proceso incorpora también las preferencias y circunstancias -en definitiva, la voz- de las mujeres. “Estamos en la era de las decisiones compartidas”, ha afirmado la Dra. Sánchez de Molina, quien ha destacado la importancia de explicar de forma comprensible la evidencia científica, las alternativas disponibles y los posibles efectos secundarios de los tratamientos, para que cada paciente pueda participar activamente en las decisiones sobre su salud.

En esta línea, la especialista ha compartido también el desarrollo por parte del hospital madrileño, y en el marco de una beca del Fondo de Investigación Sanitaria (FIS), de una aplicación de ayuda a la toma de decisiones compartidas, destinada a facilitar la comprensión y la participación de las pacientes en la elección de su tratamiento.

Cirugía orientada al bienestar de las pacientes

La evolución de la cirugía mamaria también ha ampliado las posibilidades de preservar la imagen corporal y su funcionalidad. Cuando las características del tumor lo permiten, es posible conservar la glándula mamaria con resultados oncológicos equivalentes. En los casos en los que es necesaria una mastectomía, determinadas técnicas permiten preservar la piel, e incluso el complejo areola-pezones, y realizar reconstrucciones en colaboración con los especialistas en Cirugía Plástica.

Asimismo, el estudio del ganglio centinela permite determinar qué pacientes pueden evitar una extirpación más amplia de los ganglios axilares, reduciendo el riesgo de secuelas como el linfedema o las limitaciones funcionales del brazo. Las técnicas mínimamente invasivas, la endoscopia y la cirugía robótica han ampliado también las posibilidades quirúrgicas en casos seleccionados.

“El resultado de una cirugía mamaria hoy en día debe valorarse tanto por el control de la enfermedad como por su repercusión en la vida de la paciente”, ha señalado la cirujana, quien insiste en la necesidad de individualizar las opciones para preservar la seguridad oncológica y el bienestar de cada mujer.

Apoyar y acompañar en los cambios físicos

Entre las posibles secuelas del proceso se encuentran la caída del cabello, los cambios en la piel y las uñas, las cicatrices, las alteraciones de la sensibilidad, las limitaciones de movilidad del hombro, el cansancio y los dolores articulares. También pueden aparecer dificultades en la esfera sexual, cambios en la imagen corporal y repercusiones emocionales. El ejercicio físico adaptado, la rehabilitación, el seguimiento clínico y las intervenciones específicas permiten abordar muchas de estas necesidades y favorecer la recuperación funcional.

“Los cambios físicos derivados del cáncer de mama y de sus tratamientos pueden afectar a la imagen corporal, la autoestima y la vida emocional y social, y cada paciente los vive de manera distinta”, ha señalado por su parte la Dra. Victoria Trasmonte, jefa del Servicio de Medicina Estética de la Fundación Jiménez Díaz, apuntando que “los cuidados estéticos pueden apoyar el bienestar emocional y la sensación de autonomía”, ayudando a afrontar estos cambios, ofreciendo un espacio de autocuidado y conexión con otras personas.

Sin embargo, advierte, “no son un tratamiento contra el cáncer ni tienen que interesar a todas”, sino que “deben valorarse individualmente y aplicarse bajo supervisión del equipo oncológico, como complemento -nunca como sustituto- del tratamiento”.

Por ello, recomienda a las pacientes consultar con profesionales con experiencia en oncología estética y a coordinar con su equipo oncológico cualquier recomendación y antes de usar productos nuevos o acudir a salones, ya que algunos tratamientos pueden volver la piel más sensible o aumentar el riesgo de infección.

En cualquier caso, insiste, “no están solas: pueden pedir orientación en cada etapa y recibir un acompañamiento seguro y adaptado a sus necesidades. La coordinación entre especialidades resulta imprescindible para ofrecer una atención integral. A las aportaciones de la Medicina Estética, se suman las de la Psicología, que contribuye a afrontar la incertidumbre y las dificultades emocionales, la Nutrición, que permite atender las necesidades alimentarias y el estado nutricional, y la Enfermería, que desempeña un papel esencial en el acompañamiento, la educación sanitaria y el control de los efectos secundarios. A ello se suman la rehabilitación y los cuidados complementarios orientados al bienestar y a la imagen personal, siempre con profesionales cualificados y teniendo en cuenta los tratamientos oncológicos de cada paciente.

El acompañamiento emocional también forma parte del tratamiento

El diagnóstico de cáncer de mama supone un cambio importante en la vida de una mujer y puede desencadenar miedo, ansiedad, incertidumbre o una reacción inicial de bloqueo. Estas emociones evolucionan a lo largo del proceso y pueden reaparecer incluso después de finalizar los tratamientos, ante situaciones como una revisión médica, una prueba diagnóstica o el recuerdo de la enfermedad.

En ese sentido, la Dra. Mónica Jiménez Giménez, psicóloga clínica especialista del mismo hospital, ha explicado que estas reacciones forman parte del proceso de adaptación y que su intensidad puede variar según la persona y sus circunstancias. Durante las primeras etapas, comprender la información médica y contar con apoyo puede ayudar a afrontar la incertidumbre. Entre sus recomendaciones, ha destacado la utilidad de acudir acompañada a las consultas para retener mejor la información y resolver dudas, así como reorganizar progresivamente las rutinas para incorporar hábitos de autocuidado, actividad física y momentos gratificantes.

Aunque el miedo y la ansiedad pueden aparecer de forma puntual durante la recuperación, conviene solicitar una valoración psicológica especializada cuando el malestar se mantiene de forma constante, resulta difícil de aliviar, interfiere en las actividades cotidianas o se acompaña de crisis de ansiedad o pesadillas habituales.

El entorno familiar y social también desempeña un papel importante en el bienestar de las pacientes. “Acompañar no significa exigir a una mujer que se muestre fuerte o positiva en todo momento, significa respetar su ritmo emocional y permitirle expresar el miedo, la tristeza o la incertidumbre sin intentar modificar inmediatamente lo que siente”, señala la psicóloga: “escuchar y comprender, junto con favorecer momentos de disfrute cuando la persona esté preparada, puede contribuir a ofrecer un apoyo más ajustado a sus necesidades”, destaca.

La jornada ha puesto así de relieve la importancia de atender a cada mujer desde una perspectiva que contemple tanto la evolución clínica como las repercusiones de la enfermedad en su vida cotidiana. Porque, como ha recordado la Dra. Sánchez de Molina, “sentirse escuchada y comprendida también forma parte del cuidado”.