

A large, stylized pink awareness ribbon is positioned on the right side of the image, looping around a white text box. The ribbon has a 3D effect with shadows and highlights, suggesting it is made of fabric. The background is a light pink gradient.

ATENCIÓN INTEGRAL
EN PACIENTES CON:

CÁNCER DE MAMA

“A tiempo es mejor, cuídate del
cáncer de mama!”

Rector: Miguel Ángel Henríquez López
Secretaría General: Viviana Henríquez López
Vicerrectora académica: Patricia de Moya Carazo
Directora de investigación: Judith Herrera Hernández
Directora de Proyección Social: Dayra Inés Sánchez Pineda
Directora Programa Instrumentación Quirúrgica: Ruby Muñoz Baldiris
Decano Facultad de Ciencias de la Salud: Juan Carlos Lozano Pineda

Atención integral en pacientes con cáncer de mama

Pares evaluadores:

Jorge Alberto Castilla Tarra, Médico Especialista en mastología y oncología
Ana María Bello Trujillo, Médico Especialista en ginecología y obstetricia
Clemencia Zapata Lesmes, Docente Universitaria - Coordinadora área de Investigación
Goretty Cueto Buelvas, Instrumentadora quirúrgica, Esp. Salud y educación para la familia
Raquel María Rocha Marín, Enfermera Especialista en Salud familiar
Margarita Bonfante Rodríguez, Directora Fundación Mujeres por tus senos
Doris Merlano Puello, Trabajadora Social

Usuarios:

Alejandra López Verbel, Paciente oncológica
Silvia Rebeca Rubio Julio, Usuaría comunidad en general
Yohenis Barboza Rodríguez, Usuaría comunidad en general
Irina Margarita Brun arráez, Usuaría comunidad en general

INVESTIGADORES:

Martha Patricia Rodríguez Gómez
Verónica Del Carmen Castro Bocanegra

Corporación Universitaria Rafael Nuñez
Programa de Instrumentación Quirúrgica
2022

CO-INVESTIGADORES:

Laudis Barboza Ledesma
María Paz González Sarmiento
Tania Oviedo Brun

Personal de apoyo:

Yoi Bobadilla Galvis
JOUSKA
jouskacolom@gmail.com



616.99449
R696

Rodríguez Gómez, Martha Patricia

Atención integral en pacientes con cáncer de mama / Martha Patricia Rodríguez Gómez; Verónica del Carmen Castro Bocanegra; co-investigadores: Laudis Barboza Ledesma; María Paz González Sarmiento; Tania Oviedo Brun.

Cartagena de Indias: Corporación Universitaria Rafael Nuñez, 2022.

33 páginas.

ISBN: 978-958-56780-5-7

1. Neoplasias de la mama – Tratamiento I. Castro Bocanegra, Verónica del Carmen. II. Barboza Ledesma, Laudis III. González Sarmiento, María Paz.—IV. Oviedo Brun, Tania. V. Tit



“A tiempo es mejor”



Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente.

La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Bajo los siguientes términos:

Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.



Corporación Universitaria Rafael Núñez

Ediciones Uninúñez

Centro Calle de la Soledad No. 5-70

Cartagena de Indias, Colombia

ISBN: 978-958-56780-5-7

Edición: 2022

Depósito legal:

TABLA DE CONTENIDO

A tiempo es mejor, infórmate sobre el cáncer de mama.

- 1.1 ¿Que es el cáncer de mama?
- 1.2 Tipos de cáncer de mama.
- 1.3 ¿Cómo se desarrolla el cáncer de mama?

¿A quiénes afecta y por qué?

- 1.4 Factores de riesgo.
- 1.5 Predisposición genética.
- 1.6 Predisposición hormonal.

A tiempo es mejor, Hazlo por ti; conoce y cuida tus mamas Prevención primaria:

- 2.1 Estrategias de promoción y prevención.
- 2.2 Estilos de vida saludables.

A Tiempo es mejor, con un diagnóstico y tratamiento oportuno el cáncer se puede curar Prevención secundaria:

- 3.1 Detección precoz del cáncer de mama.
 - 3.1.1 Exploración física mamaria.
 - 3.1.2 Ecografía.
 - 3.1.3 Mamografía.
 - 3.1.4 Biopsia.
- 3.2 Tratamiento.
 - 3.2.1 Tratamientos no Quirúrgicos.
 - 3.2.2 Tratamientos Quirúrgicos.

A tiempo es mejor, una recuperación con calidad de vida Prevención terciaria:

- 4.1 Rehabilitación.
 - 4.1.1 Rehabilitación No Quirúrgica.
 - 4.1.1.2 Actividad física.
 - 4.1.1.3 Manejo de las emociones.
 - 4.1.1.4 Reintegro a la vida social/laboral
 - 4.1.2 Rehabilitación Quirúrgica.
 - 4.1.2.3 Reconstrucción mamaria.



PRESENTACIÓN DEL RECURSO

La cartilla ha sido diseñada como recurso para contribuir a la atención integral del cáncer de mama proporcionando un material de consulta y orientación para la población en general sobre esta patología; la información se plantea de forma clara y precisa sobre estrategias de promoción y mantenimiento de la salud con una visión desde los tres (3) niveles de atención, partiendo del fomento de una cultura de autocuidado, de la identificación y modificación de factores de riesgos asociados al cáncer de mama, y los métodos diagnósticos, de tratamiento y cuidados paliativos.

Este material educativo y el impacto que se puede generar con el, contribuye a los esfuerzos de los entes gubernamentales en salud por identificar el **CÁNCER DE MAMA** en estadios tempranos, lo cual se justifica dada la creciente incidencia, presentación en estadios avanzados, elevada mortalidad, aumentos en los costos social, económico y el tratamiento en las diferentes regiones de Colombia.

Cabe resaltar que el manejo integral del cáncer de mama en el país se encuentra direccionado por normas internacionales y nacionales. En primer lugar, están los Objetivos de Desarrollo Sostenible. En los cuales es transversal la equidad e inclusión en cada una de las metas planteadas. Estos dos enfoques, relacionados con la salud en la mujer, en especial las que padecen Cáncer, pueden analizarse implícitamente en el objetivo # 3 “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos y todas en todas las edades”, planteándose para el 2030, la meta de “reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el el bienestar”⁽¹⁾.⁽²⁾

Así mismo mediante la Ley 1384 de 2010 : También llamada Ley Sandra Ceballos. Se establecen las acciones para la atención integral del cáncer en el país, permitiendo declarar esta patología como una enfermedad de interés en Salud Pública (3).

“A tiempo es mejor”

CONTEXTUALIZACIÓN DEL RECURSO

La cartilla subtitulada ¡A tiempo es mejor, cuídate del cáncer de mama! Va dirigida a toda la población femenina y masculina tanto sanas como diagnosticadas con la enfermedad ya que incluyen estrategias en los tres 3 niveles de atención: promoción de la salud, detección temprana, métodos diagnósticos, y de tratamiento y rehabilitación.

La información está organizada por módulos para facilitar su lectura y se convierte en una herramienta útil, no solo para la comunidad en general, sino también para promotores sociales, estudiantes, docentes y fundaciones que dentro del marco de la responsabilidad social universitaria, realizan acciones de promoción y prevención en Salud referente al cáncer de mama.

RECOMENDACIONES PARA EL USUARIO

Este es un recurso pedagógico que recomienda ser visto por sus lectores jóvenes y adultos de forma autodidacta (sin acompañamiento), en caso de adolescentes o niños se recomienda acompañamiento de una persona adulta para garantizar su comprensión. Así mismo en caso que la información descrita genere alguna duda o inquietud consultar a un profesional capacitado.

GLOSARIO

Anomalía: Cambio respecto de lo que es normal, regular, natural o previsible.

Cuidados paliativos: son cuidados que Ayudan a las personas con enfermedades graves a que se sientan mejor al prevenir o tratar los síntomas de la enfermedad y el tratamiento.

Diseminación: Esparcir o distribuir sobre un área.

Dolor neuropático: Resultado del daño o disfunción del sistema nervioso periférico o central.

Efecto adverso: Problema inesperado que sucede durante el tratamiento con un medicamento u otra terapia.

Estadio: es la etapa o período determinado de un proceso como la evolución de una enfermedad o el desarrollo o crecimiento de un organismo.

Incidencia: número de casos nuevos de una enfermedad en una población y periodo determinada.

Carcinoma In situ: in situ significa “en su lugar” cuando se habla de carcinoma in situ se entiende que aquí el cáncer no ha hecho metástasis y que, por lo tanto, no ha invadido tejidos próximos.

Linfedema: acumulación anormal de líquido linfático en los tejidos adiposos.

Omoplato: hueso ancho, aplanado y de forma aproximadamente triangular que está situado en la parte superior de la espalda y en el cual se articulan la clavícula y el húmero.

Patología: rama de la medicina que se encarga de estudiar las enfermedades que presentan las personas .

Predisposición: Tendencia a experimentar o sufrir algo.

Proliferación: crecimiento o multiplicación de las células de cada tejido.

Reconstrucción: Reparación de algo que ha sido destruido, deteriorado o dañado.

¿QUÉ ES CÁNCER DE MAMA?

Es la proliferación anormal y desordenada de células mamarias malignas que conduce al crecimiento descontrolado de un tumor dentro de la mama, el cual posteriormente tendrá la capacidad de llegar a otros órganos (4) (5) (6).

TIPOS DE CÁNCER DE MAMA

Existente varios tipos de cáncer de mama; Conocer el tipo de cáncer es importante porque existen diferentes opciones de tratamiento para cada uno de ellos.

Cánceres no invasivos o in situ	Cánceres invasivos o infiltrantes
Etapa temprana Se localiza en los ductos mamilares o en los lóbulos, pero no existe extensión alrededor de la mama u otra parte del cuerpo.	Cuando se ha extendido más allá de donde comenzó, llega a los tejidos sanos de la mama, a los ganglios linfáticos y posteriormente a todo el organismo.
Carcinoma lobular in situ (CLIS): se desarrolla en los lóbulos y no crece a través de las paredes de los lóbulos.	Carcinoma ductal invasivo: Comienza en los conductos mamarios, pero luego llega a los tejidos que están alrededor.
Carcinoma ductal in situ (CDIS): se desarrolla en los conductos mamarios, sin que se extienda fuera de sus paredes. Este es el más común de los cánceres no invasivos y puede ser tratado con cirugía, radioterapia o terapia hormonal..	Carcinoma lobular invasivo: comienzan en los lóbulos, se extienden fuera de ellos invadiendo otros tejidos de la mama.

¿CÓMO SE DESARROLLA EL CÁNCER DE MAMA?

Las células “cancerígenas” crecen de forma incontrolable y forman, inicialmente, pequeñas masas o “tumores”. Cuando ha pasado mucho tiempo, estas células pueden extenderse a otros tejidos u órganos. Este proceso se llama metástasis.

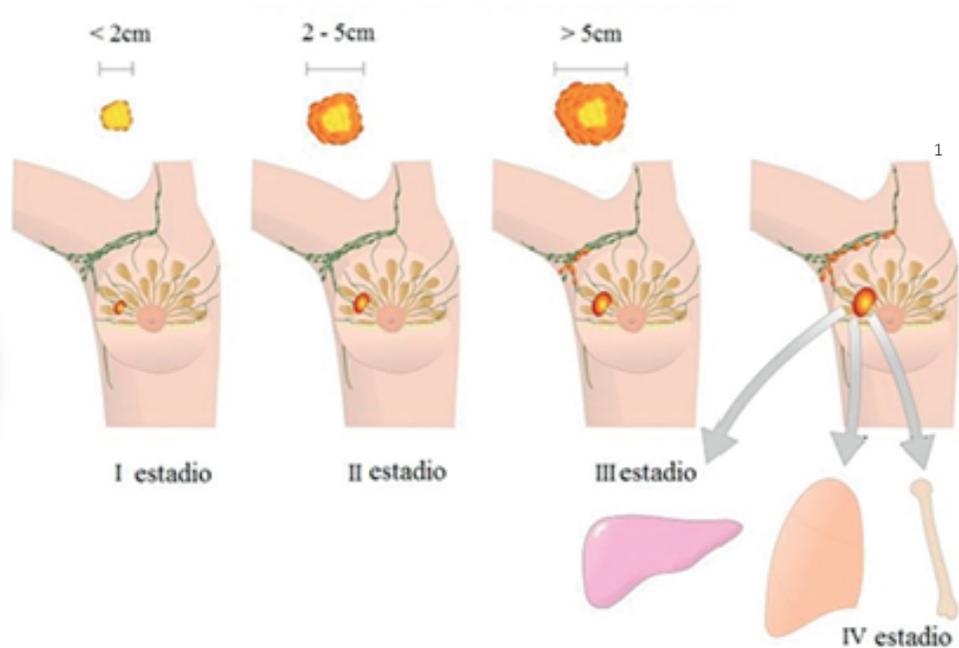
EL CÁNCER tiene unas etapas en las cuales se indica hasta donde han llegado estas células.

Esto hace referencia a la detección temprana. El estadio o etapas en el que se encuentre el cáncer de mama es importante para definir el tratamiento a seguir.



“A tiempo es mejor”

ESTADIOS O ETAPAS DEL CÁNCER DE MAMA



¿A QUIÉNES AFECTA Y POR QUÉ?

El cáncer de mama afecta principalmente y en mayor proporción a mujeres; sin embargo, en una mínima proporción puede llegar a afectar a hombres. Esta patología puede ocurrir por factores que aumentan el riesgo de padecerlo, los cuales se mencionan a continuación.

FACTORES DE RIESGOS

- Mayor edad.
- Historia familiar de cáncer de mama, entre el primer grado de consanguinidad (Madre, hermana o hija).
 - Inicio del periodo menstrual en edad temprana (antes de los 12 años).
 - Entrada a la menopausia en una edad tardía.
 - Maternidad relativamente tardía (tener hijos después de los 30 años).
 - No haber tenido hijos y nunca haber lactado.
 - Terapia de reemplazo hormonal prolongada.
 - Obesidad, Sedentarismo.
 - Consumo abusivo de alcohol.
 - Consumo de tabaco.

“A tiempo es mejor”

PREDISPOSICIÓN GENÉTICA

En la predisposición genética la causa más común de cáncer de seno es el factor hereditario.

PREDISPOSICIÓN HORMONAL

En la predisposición hormonal los altos niveles de estrógenos que produce la mujer o el consumo de ellos por largos periodos de tiempos aumentan el riesgo de padecer cáncer de mama (4) (5) (6).

**A TIEMPO ES MEJOR, HAZLO POR TI;
CONOCE Y CUIDA TUS MAMAS**

**MODULO
2**

PREVENCIÓN PRIMARIA

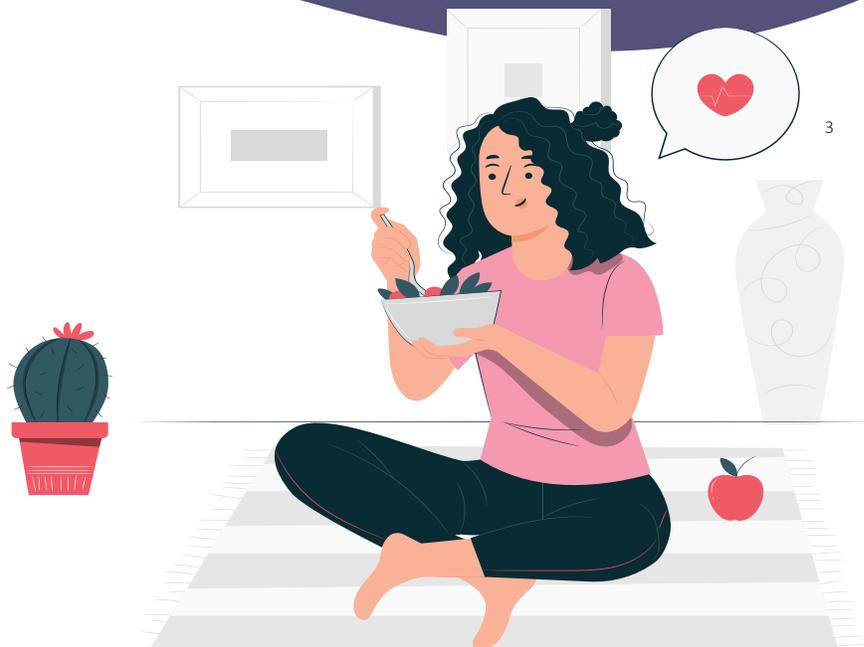
ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es de suma importancia, ya que permite gozar de un buen estado de salud.

“A tiempo es mejor”



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable, acompañada de la actividad física, permite mantener un buen estado de energía, y a mejorar o mantener el sistema inmunológico.



NO CONSUMO DE ALCOHOL NI TABACO

El consumo de estas sustancias conduce al deterioro de la salud, causando daños tanto físicos como psicológicos.

“A tiempo es mejor”

AUTOEXAMEN DE MAMA

Es una prueba de exploración física, que se realiza la mujer para poder detectar a tiempo cualquier anomalía en la mama. Se debe realizar en las mujeres pre menopáusicas cinco días después del periodo menstrual y en las posmenopáusicas el mismo día de cada mes 7.

PASO A PASO



Con los brazos al lado de la cadera observa cambios en la piel, la forma y tamaño de tus senos.



Palpa tu seno haciendo pequeños círculos en la dirección de las manecillas del reloj para detectar alguna masa o secreción en el pezón, repite el paso con tu otro seno.



Con las manos detrás de tu cabeza y con los codos hacia delante observa si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio de la superficie de tus senos.



Examina también con tus dedos cada axila en búsqueda de una posible masa.



Con las manos sobre la cadera y presionando observa si hay retracción en el pezón o algún cambio en la forma de tus senos.



Repite acostada los pasos 4 y 5 para buscar posibles masas.

El autoexamen del seno

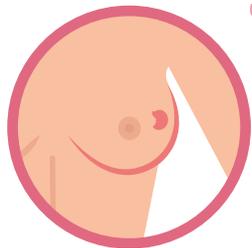


26

SEÑALES DE ALARMA



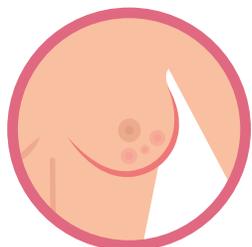
Secreción del pezón



Grumos o engrosamiento



Bulto visible



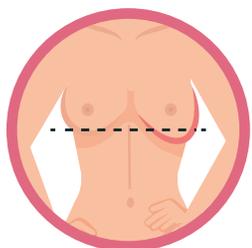
Hoyuelos



Cambio de color



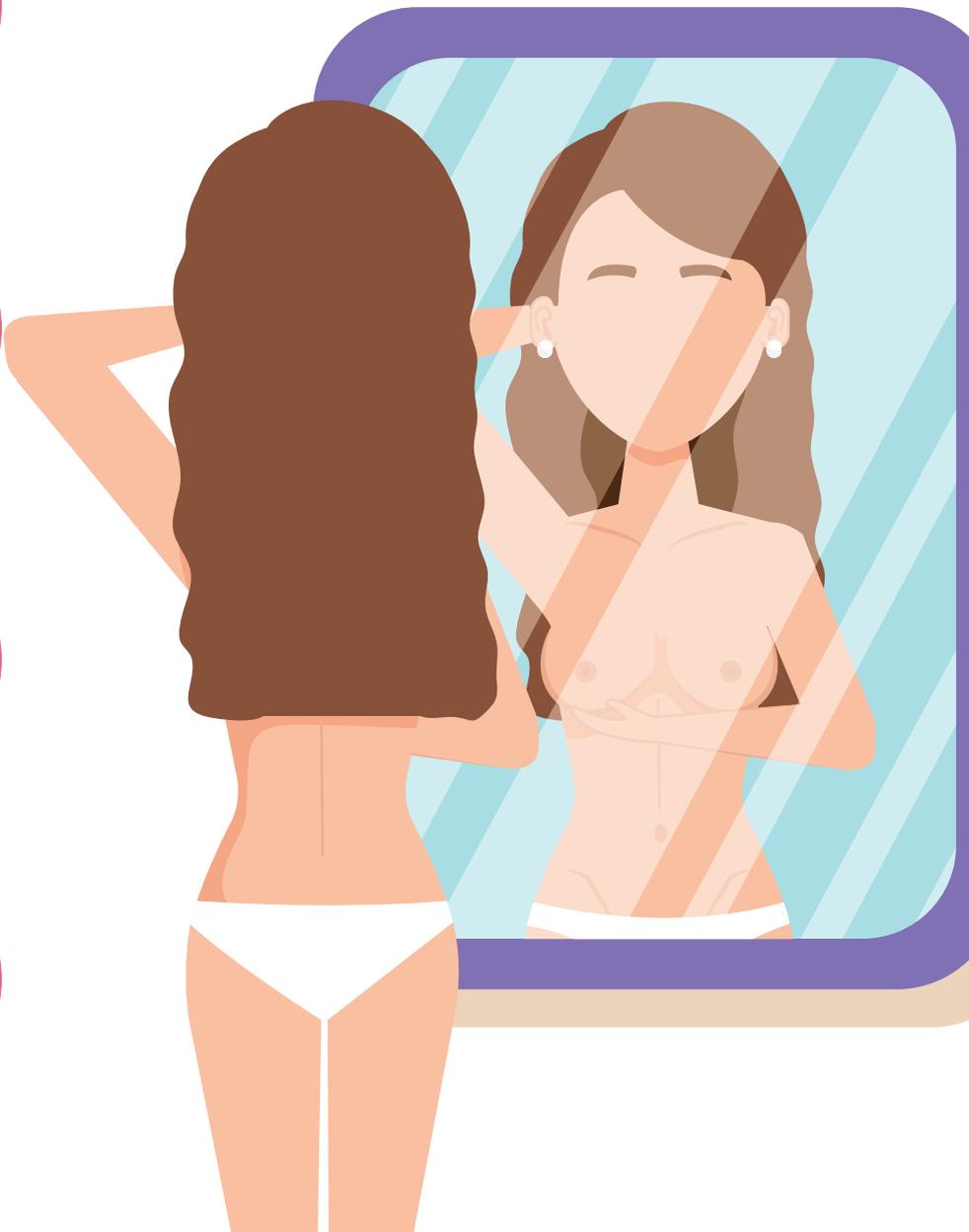
Bulto en la axila



Pezón caído



Irritación



A TIEMPO ES MEJOR, UN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO OPORTUNO EL CÁNCER SE PUEDE CURAR.

MODULO

3

PREVENCIÓN SECUNDARIA

ESTRATEGIAS DIAGNÓSTICAS Y TRATAMIENTO MÉTODOS DIAGNÓSTICOS

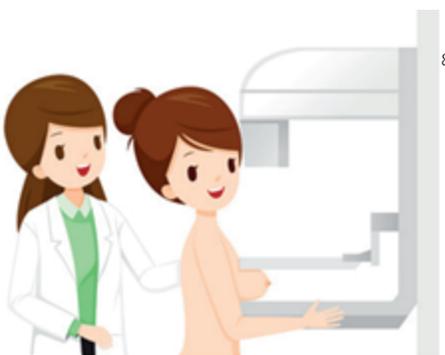
Exploración física mamaria: es una exploración de toda la mama, , es realizada por personal de la salud, una vez al año desde los 40 años o antes si presenta síntomas de alarma.



Ecografía mamaria: Es un estudio que crea una imagen computarizada de la parte interna de la mama, este estudio puede mostrar ciertos cambios en el tejido mamario.

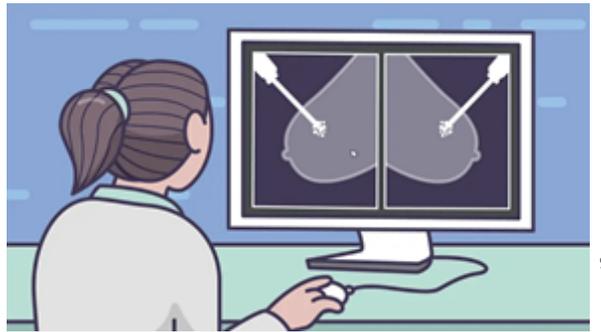


Mamografía: Es una imagen de la mama tomada con rayos X cada 2 años, se realiza en mujeres en edad entre los 50 y 59 años, es la mejor prueba con la que cuentan los médicos para detectar el cáncer en sus etapas iniciales.



“A tiempo es mejor”

Biopsia: en la biopsia se extrae una pequeña muestra del tejido mamario donde se encuentra la lesión para ser analizada en un laboratorio (4).



PREVENCIÓN SECUNDARIA

ESTRATEGIAS DIAGNÓSTICAS Y TRATAMIENTO PARA EL CÁNCER DE MAMA

EXISTE DOS GRUPOS DE TRATAMIENTOS: NO QUIRÚRGICOS Y QUIRÚRGICOS

TRATAMIENTO NO QUIRÚRGICO:

QUIMIOTERAPIAS: El tratamiento consiste en administrar medicamentos, generalmente por la vena, existen otras formas de administración como tomados en pastillas, e inyectados en el glúteo y administrados a través de la columna vertebral, estos fármacos pueden generar unos efectos secundarios que son diferentes en cada paciente y se debe a que el medicamento, ataca tanto a células malas como células buenas (8).

Efectos secundarios

- Cansancio.
- Náuseas y vómitos, diarrea, estreñimiento.
- Anemia, defensas bajas, hemorragias.
- Cambios cutáneos como el acné o caída del cabello .
- Reacciones alérgicas.
- Problemas para quedar en embarazo.



Radioterapia: utiliza rayos de gran energía para matar células cancerígenas, no genera efectos secundarios como los de la quimioterapia ya que este rayo solo se coloca en la zona del tumor 9.

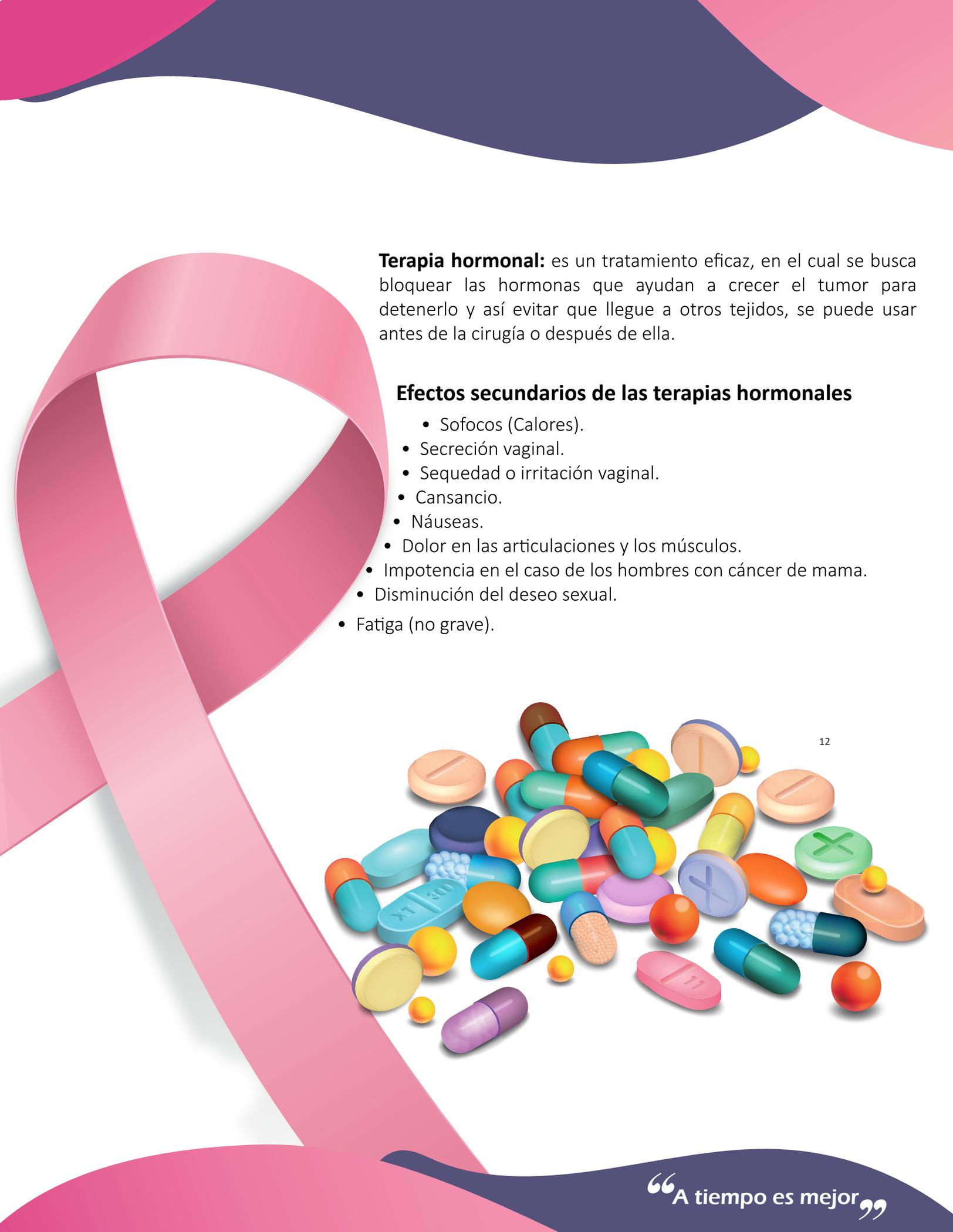
Los efectos más comunes de la radiación al área afectada son:

- Quemadura.
- Enrojecimiento.
- Peladura de la piel.
- Sensibilidad.
- Hinchazón o pesadez en la mama tratada.
- Inflamación temporal.
- Fatiga (no grave).

11



“A tiempo es mejor”

A large, stylized pink ribbon is positioned on the left side of the page, looping around and extending towards the bottom. The background features abstract shapes in shades of pink, purple, and blue.

Terapia hormonal: es un tratamiento eficaz, en el cual se busca bloquear las hormonas que ayudan a crecer el tumor para detenerlo y así evitar que llegue a otros tejidos, se puede usar antes de la cirugía o después de ella.

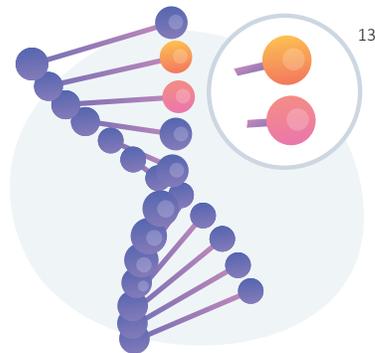
Efectos secundarios de las terapias hormonales

- Sofocos (Calores).
- Secreción vaginal.
- Sequedad o irritación vaginal.
- Cansancio.
- Náuseas.
- Dolor en las articulaciones y los músculos.
- Impotencia en el caso de los hombres con cáncer de mama.
- Disminución del deseo sexual.
- Fatiga (no grave).



12

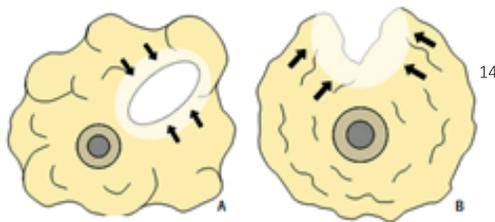
Terapia biológica: este tratamiento tiene el objetivo de bloquear el crecimiento y la diseminación de las células a otros tejidos. Va dirigida a atacar las células malas y no las buenas, puede usarse antes o después de la cirugía. Los efectos adversos son poco usuales o en menor presencia (10).



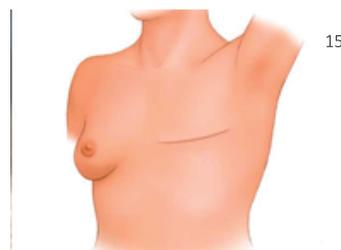
TRATAMIENTO QUIRÚRGICO

Dentro de estos tratamientos se ofrecen una gama de posibilidades la cual siempre será elegida por el especialista tratante con el objetivo de mejorar la calidad de vida del paciente.

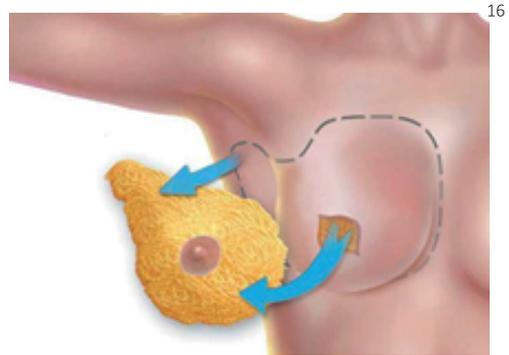
Cirugía conservadora: esta cirugía busca retirar solo la parte afectada de la mama (tumor)



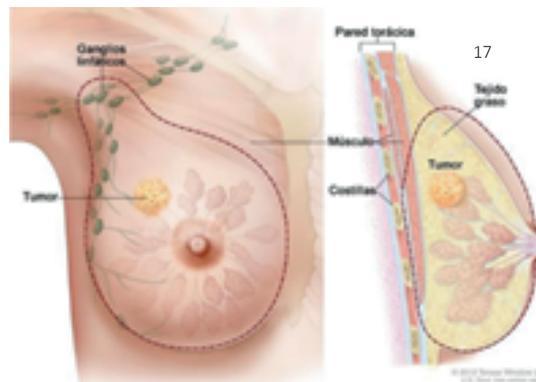
Mastectomía total: cirugía en donde se extirpa la totalidad de la mama.



Mastectomía total preservadora de piel: en este procedimiento se extrae solo el tejido interno de la mama conservando la piel, la areola y el pezón.



La mastectomía radical modificada: esta cirugía se realiza en paciente donde el cáncer está muy avanzado se retira toda la mama y también los ganglios linfáticos que se encuentran en la axila (11).



“A tiempo es mejor”

Indicaciones después de la cirugía: serán dadas por su médico tratante

- Hospitalización.
- Periodo postquirúrgico de al menos 4 semanas.
 - El cuidado de la herida, Como reconocer las señales de infección.
 - Cambio de vendaje.
 - Como bañarse.
 - Cuando puede comenzar a usar sostén.
 - Como y cuando podría comenzar la reconstrucción con prótesis y que prótesis usar.
 - Como manejar el tema respecto a su imagen corporal.

Efectos físicos secundarios de la mastectomía:

- Dolor en el sitio de la cirugía.
- Hinchazón en la zona de la cirugía.
- Acumulación de sangre en la herida (hematoma).
- Acumulación de líquido transparente en la herida (seroma).
- Movimiento limitado del brazo o del hombro.
- Entumecimiento en el pecho o el brazo.
- Dolor neuropático de la pared torácica, axila o brazo.
- Tener presente si se extirpo ganglios linfáticos ya que se puede presentar linfedema. ⁽¹²⁾.

Efectos emocionales secundarios de la mastectomía:

Las mujeres desde todos los tiempos han considerado las mamas como un símbolo de femineidad, de estética, de conexión madre e hijo al momento de amamantar, de sensualidad y sexualidad es por eso que al retirar uno o los dos senos se crea un desequilibrio físico y mental en la mujer ya que se afectaría su percepción de autoimagen.

A TIEMPO ES MEJOR, UNA RECUPERACIÓN
CON CALIDAD DE VIDA

MODULO
4

PREVENCIÓN TERCIARIA

ESTRATEGIAS DE REHABILITACIÓN

Dentro de este nivel de prevención se encuentran: rehabilitación no quirúrgica y quirúrgica

Dentro de la rehabilitación **no quirúrgica**, este documento se apoya en el buen impacto que generó el **Programa de Salud Integral “Mujer, él ahora es por ti”** también creado desde el Programa de Instrumentación Quirúrgica de la Corporación Universitaria Rafael Núñez que busca fortalecer las dimensiones físicas, social y emocional de las mujeres con cáncer de mama o sobrevivientes de esta patología.

Dimensión física:

El ejercicio físico es ampliamente recomendado y se ha vinculado no solo con mejorías en la calidad de vida de los pacientes, sino también con un aumento en la superación del cáncer de mama.

Recomendaciones generales:

- El tiempo de comienzo puede ser de una a dos semanas después de la cirugía con recomendación médica.
- Usar ropa cómoda.
- Durante cada ejercicio contar hasta 5.
- Hacer de 5 a 7 repeticiones por ejercicio.
- Se deben realizar dos veces al día.
- Los ejercicios comienzan acostada (en la cama o en el suelo) , luego sentada y termina de pie (13).

“A tiempo es mejor”

EJERCICIO CON USO DE VARA



Este ejercicio ayuda a aumentar su capacidad para mover sus hombros hacia adelante.
Que va a necesitar: palo de escoba de un metro o cualquier otro objeto similar

- Sostenga la vara sobre su abdomen con ambas manos.
- Levante la vara sobre su cabeza hasta donde pueda. Use el brazo que no está afectado.
- Sostenga por 5 segundos descanse y haga repeticiones.

CODOS SIMULANDO ALAS



Este ejercicio le ayuda a aumentar el movimiento en la parte frontal del tórax y del hombro.

- Una sus manos detrás del cuello con sus codos apuntando al techo.
- Separe los codos y muévalos en dirección a la cama o el piso.

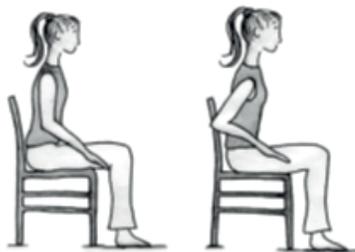
EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DEL OMÓPLATO



Este ejercicio ayuda a aumentar el movimiento de su omóplato.

- Siéntese en una silla, cerca de una mesa con la espalda apoyada en el respaldo.
- Coloque el brazo que no está afectado sobre la mesa, sin moverlo
- Coloque el brazo afectado en la mesa, con la palma de la mano hacia abajo y con el codo en posición recta.
- Sin mover su cuerpo, deslice el brazo afectado hacia adelante (hacia el lado contrario de la mesa).

PRESIÓN SOBRE EL OMÓPLATO



Este ejercicio también ayuda a aumentar el movimiento del omóplato y mejorar la postura.

- Siéntese en una silla, en posición recta frente a un espejo. No se apoye en el respaldo de la silla.
- Sus brazos deben estar hacia los lados con los codos doblados.
- trate de unir los omóplatos, moviendo sus codos hacia atrás y en dirección a su columna vertebral.

FLEXIÓN LATERAL



Este ejercicio le ayuda a aumentar el movimiento de su torso y cuerpo.

- Siéntese en una silla y entrelace los dedos de sus manos frente a usted, levante los brazos sobre su cabeza.
- flexione su cuerpo hacia la derecha manteniendo los brazos levantados.
- Vuelva a la posición inicial y flexione hacia la izquierda.

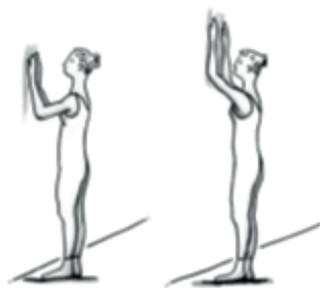
ESTIRAMIENTO DE LAS PAREDES DEL TÓRAX



Este ejercicio le ayuda a estirar su tórax.

- Póngase de pie, frente a una esquina de la pared.
- Doble los codos y apoye los antebrazos contra la pared, uno en cada lado de la pared.
- Mantenga los brazos y los pies en la misma posición y mueva su tórax hacia la esquina de la pared.

EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO DEL HOMBRO



Este ejercicio le ayuda a estirar su tórax.

- Póngase de pie, frente a una esquina de la pared.
- Doble los codos y apoye los antebrazos contra la pared, uno en cada lado de la pared.
- Mantenga los brazos y los pies en la misma posición y mueva su tórax hacia la esquina de la pared.

Dimensión social: actividad psicoterápicas

Se recomienda las actividades grupales y de integración con tareas de su agrado para evitar el aislamiento social.

- Se pueden generar paseos o caminatas en ambientes diferentes como la playa.
- Hacer reuniones sociales o familiares para celebrar alguna fecha especial.
- Reintegración paulatina a su medio laboral.
- Participar en campañas de detección precoz de cáncer de mama establecidas en sus eps para ayudar con su experiencia a otras mujeres que estén atravesando la misma situación (14).



Dimensión emocional: estrategias de aceptación y adaptación

- Manejo del miedo, ansiedad y depresión.
- Incentivar pensamientos positivos
- Dedicación de tiempo a su aspecto físico (cambio de look, maquillaje etc.)
- Tener experiencias religiosas o espirituales
- Recibir ayuda psicológica
- Profundización sobre relación familiar y de pareja (15).



REHABILITACIÓN QUIRÚRGICA

La rehabilitación quirúrgica tiene como objetivo reconstruir la mama que le fue quitada a la paciente para generar el menor daño psicológico posible, Existen varias alternativas para la reconstrucción mamaria y el médico tratante le indicará cual es la mejor opción de acuerdo a la valoración clínica (16)(17).

Se describen las siguientes:

Reconstrucción mamaria con tejido de la misma paciente

Existen varias zonas del cuerpo donde se puede tomar el tejido necesario para la reconstrucción de la mama.

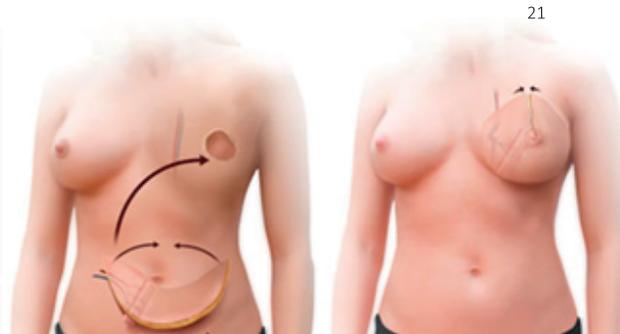
ESPALDA

20



ABDOMEN

21



RECONSTRUCCIÓN CON IMPLANTES O PRÓTESIS MAMARIAS

Es la colocación de un implante de gel de silicona en el espacio de extirpación del seno para mejorar la parte física y emocional de la paciente.

23



IMPLANTES O PRÓTESIS MAMARIAS

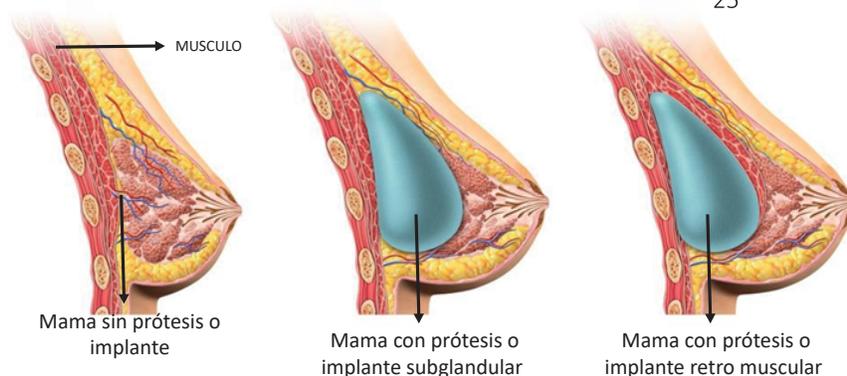
24



EXPANSORES MAMARIOS

POSICIÓN DEL IMPLANTE MAMARIO

25



Mujer...

El autocuidado es la mejor opción para un diagnóstico oportuno del cáncer de mamá.

Conocer y tocar tus mamas te puede salvar la vida.

Recuerda, a tiempo es mejor!

“A tiempo es mejor”

REFERENCIAS

1. Naciones Unidas. Objetivos de Desarrollo Sostenible. 17 objetivos para transformar nuestro mundo. [Online]. [cited 2016 agosto 18. Available from: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>.
2. Ministerio de Salud y Protección Social/Instituto Nacional de Cancerología E. plan decenal para el control del cáncer en Colombia. 2012/2021. Bogotá..
3. Congreso de la República; Colombia. Ley 1384 de 2010, Ley Sandra Ceballos. [Online]. [cited 2016 agosto 18. Available from: <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=51144>.
4. Ministerio de Salud y Protección Social- Colciencias. Guía de Práctica Clínica (GPC) para la detección temprana, tratamiento integral, seguimiento y rehabilitación del cáncer de mama. Versión para pacientes y cuidadores- 2013 Guía No. GPC-2013-19.
5. American Cancer Society. cancer.org. [Online].; 2019 [cited 2021 marzo 24. Available from: <https://www.cancer.org/>.
6. Organización Panamericana de la Salud-Organización Mundial de la Salud. Prevención: factores de riesgo y prevención del cáncer de mama. resumen de conocimientos.
7. Ministerio de Salud y Protección Social. Página del Ministerio de Salud y Protección Social. [Online]. [cited 2020 noviembre lunes 23. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/ssr/Paginas/Cancer-de-mama.aspx>.
8. Instituto donostia de onco-hematología. La quimioterapia y sus efectos secundarios. 2011. guía para el paciente del servicio de oncología médica hospital donostia.
9. Universidad de California, San Francisco. Programa de radioterapia para cáncer de mama. Centro Integral para el Cáncer Familiar Helen Diller, SDCAN0191 Rev. 10/09.
10. American Society of Clinical Oncology (ASCO). Cancer.net- información al paciente aprobada por el médico. [Online].; 2018 [cited 2020 noviembre 25. Available from: <https://www.cancer.net/es/tipos-de-cancer/cancer-de-mama/tipos-de-tratamiento>.

REFERENCIAS

11. Arce C, al e. oncogüia: cancer de mama. 2011, 77-86. guía de diagnóstico y tratamiento de cancer de mama.
12. American Cancer Society. cancer.org. [Online].; septiembre 18, 2019 [cited 2021 febrero 27]. Available from: <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/tratamiento/cirugia-del-cancer-de-seno/mastectomia.html>.
13. Ramirez k, al. e. Actividad física y cancer de mama: un tratamiento dirigido. revista medica de chile. 2017 Junio.
14. Silva de Oliveira M, et a. La rehabilitación para mujeres mastectomizadas en un grupo apoyo/soporte. Psicología para América Latina, versión On-line ISSN 1870-350X. 2008;(14).
15. Rojas May G. Estrategias de intervención psicológica en pacientes con cáncer de mama. Rev. Med. Clin. Condes. 2006; 17 (4)(97-194).
16. Sepulveda P S. RECONSTRUCCIÓN MAMARIA. REV. MED. CLIN. CONDES. 2016; 27(1)(65-75).
17. Vazquez Albadalejo C. Cirugía del cáncer de mama. Técnicas quirúrgicas de tratamiento y de reconstrucción, momento y tiempos de recuperación. Medicina y Seguridad del Trabajo. 2016;(116-124).

REFERENCIAS

Referencias de imágenes

1. Recuperado de: shorturl.at/suzN3, imagen obtenida el 19/05/2021 a las 7:57pm
2. Imagen Jouska (Propia)
3. Imagen Jouska (Propia)
4. Recuperado de: shorturl.at/jvEM1 Imagen obtenida el 24 de marzo de 2021 a las 5:00pm
5. Imagen Jouska (Propia)
6. Recuperado de: shorturl.at/ckwE4 Imagen obtenida el 24 de marzo de 2021 a las 5:25pm
7. Recuperado de: shorturl.at/krwGT Imagen obtenida el 24 de marzo de 2021 a las 5:25pm
8. Recuperado de: shorturl.at/cwOR8 Imagen obtenida el 24 de marzo de 2021 a las 5:30pm
9. Recuperado de: shorturl.at/kKNT Imagen obtenida el 24 de marzo de 2021 a las 5:30pm
10. Imagen Jouska (Propia)
11. Imagen Jouska (Propia)
12. Imagen Jouska (Propia)
13. Imagen Jouska (Propia))
14. Recuperado de: shorturl.at/nsCQ8 Imagen obtenida el 24 de marzo de 2021 a las 5:40pm
15. Recuperado de: shorturl.at/vJQ05 Imagen obtenida el 24 de marzo de 2021 a las 5:40pm
16. Recuperado de: shorturl.at/ptQS4 Imagen obtenida el 24 de marzo de 2021 a las 5:40pm
17. Recuperado de: shorturl.at/cBDI3 Imagen obtenida el 24 de marzo de 2021 a las 5:50pm
18. Imagen Jouska (Propia)
19. Imagen Jouska (Propia)
20. Recuperado de: shorturl.at/diB18 Imagen obtenida el 24 de marzo de 2021 a las 5:00pm
21. Recuperado de: shorturl.at/oqtMN Imagen obtenida el 24 de marzo de 2021 a las 6:00pm
22. Recuperado de: shorturl.at/wzSU Imagen obtenida el 24 de marzo de 2021 a las 6:00pm
23. Recuperado de: shorturl.at/fjktP, imagen obtenida el 16 de abril de 2021 a las 6:42pm
24. Recuperado de: shorturl.at/lxBUW Imagen obtenida el 24 de marzo de 2021 a las 6:10pm
25. Recuperado de: shorturl.at/cBFUW, 27/05/2021 a las 6:27 pm
26. Recuperado de: shorturl.at/dCLX9 imagen obtenida el 07 octubre de 2021 a las 2:30pm