

# Primeros pasos tras el diagnóstico de cáncer de mama

Guía para mujeres recién  
diagnosticadas de cáncer de mama

Acabas de recibir una noticia que cambia tu vida.

Es normal que sientas miedo.

Esta guía te ayudará.



# 01

## Date permiso para sentir

---

Un diagnóstico de cáncer de mama genera una avalancha de emociones.

Miedo, rabia, tristeza, incredulidad... todo eso es válido.

No hay una forma «correcta» de reaccionar.

**Lo que sí puedes hacer ahora mismo:**

**Cierra los ojos y respira**

No tienes que tomar todas las decisiones hoy

**NO busques en internet sin filtro**

La información genérica puede asustarte y no ajustarse a tu caso.

**Apoyate en alguien de confianza**

No tienes que pasar por este proceso sola.

# 02

## Entiende tu diagnóstico

---

Cada caso de cáncer de mama es diferente.

Antes de tomar decisiones, necesitas entender bien qué te han dicho.

Pregunta todo lo que necesites.

### Preguntas clave que debes hacerle a tu médico:

- ¿Qué tipo de cáncer de mama tengo?
- ¿Es hormonodependiente (RE+, RP+)? ¿HER2 positivo o negativo? ¿Triple negativo?
- ¿En qué estadio está?
- ¿Se ha extendido a los ganglios linfáticos?
- ¿Qué pruebas adicionales necesito antes de definir el tratamiento?
- ¿Cuál es el equipo médico que va a llevar mi caso?

### Consejo:

- Lleva a alguien contigo a las consultas.
- Dos pares de oídos recuerdan más que uno.

# 03

## Tu equipo médico

---

El cáncer de mama se trata con un equipo multidisciplinar, generalmente reunidos en una **Unidad de Patología de la Mama**.

- **Cirujana/ginecóloga especialista**

Da el diagnóstico, explica los pasos, valora la cirugía y sirve de enlace con el comité oncológico.

- **Oncólogo/a médico/a**

Coordina el tratamiento médico (quimioterapia, terapias dirigidas, hormonoterapia) y el seguimiento a largo plazo.

- **Oncólogo/a radioterapeuta**

Valora y planifica la radioterapia si es necesaria.

- **Enfermera especializada**

Apoyo durante la quimioterapia, cuidado de heridas y cicatrices.

- **Psico-oncólogo/a**

Apoyo emocional especializado para ti y tu entorno.

- **Nutricionista / Fisioterapia oncológica / Entrenador/a físico**

Pilares de bienestar durante y después del tratamiento.

### Recuerda:

- Puedes pedir una segunda opinión médica.
- No es desconfianza; es tu derecho.

# 04

## Evaluación y plan de tratamiento

---

Después del diagnóstico, tu equipo realizará una valoración completa y diseñará el plan más adecuado para tu caso.

- Se realizarán las pruebas necesarias para completar la información.
- El comité oncológico definirá cuál es el proceso que se adapta a tu caso.
- Se pondrán en marcha los pasos para conseguir la mayor probabilidad de curación.
- El plan puede incluir una combinación de: **cirugía, quimioterapia, radioterapia, terapia hormonal y/o terapia dirigida.**

# 05

## Los primeros pasos prácticos

En las primeras semanas:

---

- Solicita un historial clínico completo y guarda copias de todos los informes.
- Organiza una **carpeta** (física o digital) con analíticas, biopsias y pruebas de imagen.
- Anota tus preguntas antes de cada consulta médica.
- Informa a tu médico de cualquier medicamento, suplemento o tratamiento que tomes.
- Pregunta sobre los **tiempos**: ¿cuándo empieza el tratamiento? ¿Cuánto durará?

### Aspectos prácticos de vida:

- **Trabajo:** Dependiendo del tratamiento, puede que necesites baja médica. Tienes derechos laborales protegidos en España.
- **Familia y entorno:** Tú decides quién, cómo y cuándo quieres contar lo que está pasando. No hay prisa.
- **Economía:** Infórmate sobre ayudas: Seguridad Social, AECC y servicios sociales de tu comunidad.

# 06

## Cuidarte mientras te tratan

### Cuerpo y mente

---

- Habla con tu equipo sobre **nutrición** durante el tratamiento.
- El **ejercicio y la actividad física son muy importantes**. Consulta antes de empezar.
- Descansa cuando lo necesites, sin culpa.

### Mente y emociones

- Considera el apoyo de un/a **psico-oncólogo/a**. Es una herramienta más de tratamiento.
- Los **grupos de apoyo** con otras mujeres que han pasado por lo mismo pueden ser muy poderosos.
- Escribe si te ayuda. Muchas mujeres encuentran en el diario un espacio de desahogo.

### Relaciones

- Está bien pedir ayuda. A veces la gente quiere apoyarte, pero no sabe cómo.
- Diles qué necesitas: acompañarte a una cita, hacerte la compra, simplemente estar.

# Lo que no debes olvidar

---

- **No estás sola.** Muchas mujeres han recorrido este camino antes que tú.
- El diagnóstico define una etapa, no tu historia completa.
- Haz las preguntas que necesites. Pide ayuda.
- **Cuidarte no es egoísta — es necesario.**
- Una dieta adecuada, ejercicio personalizado y descanso son **pilares fundamentales** durante y tras el proceso.
- Aceptar el diagnóstico y **afrentar los miedos** es el primer paso.

---

Esta guía tiene un propósito informativo y de acompañamiento.  
No sustituye el consejo médico personalizado de tu equipo de salud.



 [cuima.es](https://cuima.es)

 [cuima@cuima.es](mailto:cuima@cuima.es)

 657 185 765