

Cáncer de mama y calidad de vida



“Calidad de vida está en los momentos simples, en poder estar presente y disfrutar de lo que estás viviendo, independientemente de tus circunstancias”, así lo aseguró un grupo de expertos en la charla **La vida en rosa, café con tu especialista**.

El Hospital Zambrano Hellion llevó a cabo esta charla con el objetivo de concientizar sobre una mejor calidad de vida en pacientes con cáncer de mama.

En el evento se habló sobre la importancia del estado emocional, alimentación, terapia física, sexualidad y cuidados paliativos en mujeres con esta enfermedad, además estuvieron acompañadas por los médicos del Centro de Cáncer de Mama de TecSalud.

Aconsejan expertos a pacientes con cáncer de mama

“Calidad de vida es trabajar con la mente para poder tener un orden, para poder estar presente, para poder estar en paz en donde estés, con quién estés y como estés”, afirmó la Lic. Tamara Sacal, psicóloga clínica terapeuta.

Durante la plática, las especialistas hablaron sobre el trabajo que cada una de ellas realiza y cómo forma parte de un mejor tratamiento para las mujeres con cáncer de mama.

La Lic. Isabel Centeno, psicooncóloga, destacó la importancia de un acompañamiento psicológico en pacientes con la enfermedad, ya que, dijo, se puede llegar a sufrir de ansiedad y depresión por los cambios físicos que se viven.

“El apoyarte y acompañarte con un terapeuta siempre te va a permitir una mejor manera de capitalizar la experiencia”, aseguró la psicooncóloga.

Por su parte, la Lic. Rocío Jiménez, especialista en Nutrición y Bienestar Integral, comentó a las asistentes: *“La buena nutrición al momento de tener una cirugía, mejora la cicatrización, baja los índices de infecciones, disminuye la estancia hospitalaria y el ingreso a urgencias médicas”*, dijo.

cáncer de mama2 width="600" loading="lazy">

Beneficios de la rehabilitación y terapias físicas en pacientes con cáncer de mama

Sobre las terapias físicas en mujeres con cáncer de mama, la Lic. Renata Aragón mencionó la importancia de fomentar que las pacientes realicen movimientos que podrían causar molestia, ya que solo de esta forma puede haber un buen desempeño.

“Yo les enseño como todo lo que hacen casi siempre está bien y cómo ir recuperando sin miedo esta parte funcional, porque muchas veces eso les limita en sus mismos tratamientos, como la radioterapia”, comentó la especialista en Terapia Física.

Una vida plena de pareja en las pacientes

La sexualidad en mujeres con la enfermedad es importante porque está relacionada con la imagen corporal que tienen sobre sí mismas y la forma en la que se relacionan con otras personas.

Diana González, sexóloga y psicóloga, considera esencial su especialidad por el hecho de que permite que las pacientes se mantengan en contacto con su identidad.

“Cuando hablamos de sexualidad también hablamos de cosas como el placer, la imagen corporal, cómo me veo, el tema de género, quién soy, cómo es una mujer atractiva, cómo el placer también se vive en lo individual”, dijo la sexóloga.

Comparte testimonio de vida

La charla se enriqueció con la participación de Andrea Flores, locutora y *youtuber* de belleza y estilo, quien compartió su experiencia desde su diagnóstico hasta cómo ha llevado su tratamiento de la enfermedad, además de compartir datos importantes.

“De las cosas que marcó la diferencia en todo este proceso mío definitivamente fue haber llegado con la Dra. Cynthia, que fue con la primera que entendí en términos simples todo lo complejo que estaba por comenzar”, comentó Andrea.

“Me explicaba muy a detalle y yo me iba a mi casa con información muy digerida y entendía perfecto por qué iba a pasar exactamente por cada una de las etapas”.

cáncerdemama2 width="600" loading="lazy">

Al final del evento, la directora de oncología médica del Centro de Cáncer de Mama de TecSalud, la Dra. Cynthia Villarreal, se dirigió a las asistentes para dar un mensaje de cierre.

“El día de hoy quisimos abordar un tema diferente, nuestra intención fue crear un espacio para conectarnos con ustedes, resolver dudas, compartir conocimiento y desarrollar seguridad y confianza para ejercer su cuidado”, mencionó.

“Gracias queridas amigas por su disposición a abrir su experiencia y su corazón durante este camino, ya que finalmente ayudarlas es nuestra razón de ser”, concluyó la Dra. Villarreal.