

# ¿Cómo adaptarse a las secuelas del cáncer de mama?



*“La feminidad de las mujeres va más allá de cualquier atributo físico o cualquier estándar de belleza, las mujeres somos más que eso”,* comparte Zaira Campos, psicóloga del Tec [campus León](#).

En entrevista con Zaira, habló del **impacto que las secuelas del tratamiento** contra el **cáncer de mama** dejan en la vida y en el autoestima de las mujeres, y compartió algunos tips para aceptar los cambios.

La psicóloga comenta que **después de la mastectomía** las mujeres generan **respuestas emocionalmente fuertes** y llegan a experimentar **síntomas de depresión** debido a que las mamas se asocian a una cuestión de feminidad, maternidad y sexualidad.

La **mastectomía** es el **tratamiento quirúrgico para cáncer de mama** en el que **se extirpa una o ambas mamas** de manera parcial o completa.



/> width="900" loading="lazy">

Para Campos **acompañar a las mujeres** en este proceso de adaptación es imprescindible, porque estos cambios físicos, emocionales y de estilo de vida **impactan en todas las esferas de la vida** y es importante brindar el apoyo necesario.

En la opinión de Zaira, incluir a todas las personas dentro de su ambiente las hace sentirse acompañadas y queridas, por lo que **disminuye el sentimiento de baja autoestima**, facilitando así la **aceptación del proceso**.

Al sufrir un cambio físico como lo es la pérdida de una o ambas mamas, las mujeres suelen enfrentarse a un proceso de duelo y es importante que tanto ellas como sus seres queridos **comprendan las etapas de este duelo**.



/> width="900" loading="lazy">

#### Etapas del duelo

La primera etapa es la **negación** y esta es cuando las mujeres no aceptan y no creen que las cosas les están sucediendo. Como segunda etapa llega la **ira**. Se muestran enojadas y no entienden ¿Por qué pasan las cosas?

Después entra la etapa de **negociación**, donde comienzan a buscar cómo manejar las situaciones. La cuarta etapa es la **depresión** y es aquí donde las mujeres suelen experimentar una tristeza profunda.

La quinta etapa es la **aceptación** y finalmente llega el **aprendizaje** de las experiencias vividas.

*“La feminidad de las mujeres va más allá de cualquier atributo físico o cualquier estándar de belleza”.*

Conocer las etapas del duelo permite que las personas que **acompañan a una mujer en este proceso** y comprendan mejor los sentimientos por los que se atraviesan en esta situación.

*“Algunas mujeres presentan sentimientos de culpa y en este caso es muy importante que se sientan liberadas, que sepan que no son culpables de que se haya detonado esta enfermedad”, comentó Zaira.*

Campos recalcó la **importancia de trabajar con la autoestima y la seguridad**, ya que otro de los sentimientos que se pueden dar es el de la vergüenza a las cicatrices o la falta de confianza en su vida sexual al no querer mostrar sus cuerpos.

Tips para la aceptación a los cambios

**Buscar ayuda psicoterapéutica de manera individual y de manera grupal**, ya que el escuchar a otras mujeres, escuchar sus historias y conocer cómo han afrontado esta situación, genera empatía y acompañamiento.

También es importante, menciona Campos, buscar **estrategias de manejo de estrés** con ejercicios de mindfulness o de respiración. De igual forma, **incluir a la familia, la pareja y los amigos** para fortalecer sus vínculos.

**Sentirse acompañadas por su pareja** antes, durante y después del tratamiento genera que el impacto en su sexualidad sea menor y finalmente **trabajar con los sentimientos** de culpa y de vergüenza.

*“Al mostrarle a las mujeres la importancia de su esencia, lo que ellas verdaderamente son en el interior y apoyarlas a generar habilidades resilientes, las ayudamos a salir adelante”, finalizó Campos.*

**LEER MÁS:**