

TRASTORNOS FÍSICOS Y EMOCIONALES:

El impacto del cáncer de mama sobre la sexualidad

El tratamiento de la enfermedad puede afectar la autoimagen de la mujer y, en consecuencia, la forma en que se relaciona. Es importante que frente a esto exprese lo que siente y pida ayuda.

Mañana se conmemora el Día Internacional de sensibilización respecto al Cáncer de Mama. En Chile, más de cinco mil mujeres al año reciben la noticia de que padecen esta enfermedad, la que como todo cáncer causa trastornos en distintas esferas de la vida. Una de ellas es la sexualidad.

Ya sea por el impacto del diagnóstico, los efectos secundarios del tratamiento como fatiga o náuseas, y la angustia que genera la enfermedad, la vida sexual probablemente se verá disminuida al afrontar cualquier cáncer. Sin embargo, en el caso del cáncer de mama, el impacto es más complejo aun, principalmente cuando el tratamiento genera cambios físicos que alteran la autoimagen de la mujer, lo que podría hacer que ya no se sienta tan cómoda con su cuerpo y afecte la manera en que se relaciona íntimamente. Algunas de esas transformaciones son transitorias, como la caída del pelo producto de la quimioterapia, o permanentes, en el caso de someterse a una mastectomía.

"Cuando se extirpa una mama, hay herramientas para reconstruirla. Eso significa volver a tener una mama lo más parecida posible a la anterior, pero esa mujer puede sentir que ella ya no es la misma", advierte la Dra. Mabel Hurtado, cirujano de mama del Instituto Oncológico FALP.

La reconstrucción mamaria puede ser inmediata, instalando un expansor que se va inflando hasta lograr un volumen adecuado para luego cambiarlo por el implante definitivo. Otra opción es hacerla con colgajos, es decir, llevando tejidos desde otra parte del cuerpo —abdomen, principalmente, o espalda— hacia la zona de la mama. La decisión de realizar la reconstrucción dependerá de las condiciones de salud de la paciente y de su interés por someterse a esa cirugía.

"La autoimagen de cada mujer es distinta. Algunas basan más que otras la autoestima, sexualidad y sensualidad en su cuerpo, y está bien porque todas tenemos que sentirnos conformes, pero no es lo único. Es importante reforzar que las mujeres no somos una mama o una cara o una faceta de la vida. A pesar de los cambios en la imagen corporal, esa paciente sigue siendo ella misma, con o sin cicatrices", comenta la Dra. Hurtado.

La vida sexual también puede sufrir complicaciones debido al uso de ciertas drogas para prevenir que el cáncer de mama regrese después de ser tratado. "Éstas pueden derivar en sintomatología menopáusica: bochornos, sequedad vaginal, disminución del deseo sexual. Pero existen medicamentos que pueden ayudar con eso y lubricantes que pueden solucionar algunas molestias", precisa la especialista.

Para la Dra. Hurtado, es clave recalcar que "la sexualidad no es solamente lo físico; gran parte de su peso lo lleva nuestra mente. Y se puede recuperar un órgano que se ha perdido o usar un medicamento o lubricante, pero nada reemplaza el decir 'yo valgo, soy deseable, sigo siendo una

50 años

A partir de esa edad es más frecuente que se presente la enfermedad, sin embargo, puede afectar a mujeres de todas las edades, incluso menores de 30 años.

40 años

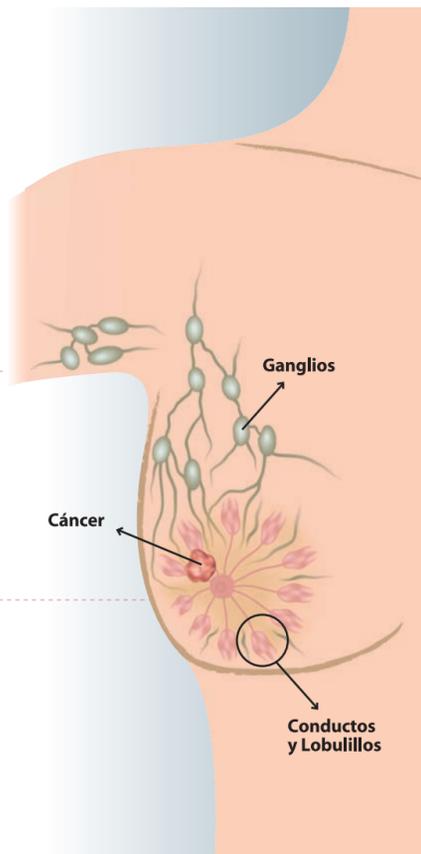
es la edad para comenzar a hacerse la mamografía anual. Se debe empezar antes si existen antecedentes familiares de cáncer de mama a edades precoces.

¿Qué es el cáncer de mama?

● El cáncer de mama es el tumor más común entre las mujeres y consiste en el crecimiento descontrolado de células malignas en la glándula mamaria.

● Los tumores mamarios más comunes son: el carcinoma ductal, que proviene de los conductos que drenan la leche, y el lobulillar, que se produce en los lobulillos que producen la leche materna.

● La mayoría de los cánceres de mama se considera de tipo esporádico, es decir, ocurre en pacientes que no tienen antecedentes familiares. Solo entre el 5% y el 10% de los casos corresponde a cáncer de mama hereditario.



Dra. Mabel Hurtado, cirujano de mama del Instituto Oncológico FALP.



Isabel Pérez, psicooncóloga de FALP.

Autoexamen de mamas

1 Frente a un espejo, levante los brazos sobre la cabeza y observe algún cambio en el aspecto de sus mamas.

2 Levante el brazo izquierdo y con la mano derecha revise el hueco de la axila buscando bultos. Repita el procedimiento con la otra mama.

3 Examine cada mama con la yema de sus dedos:

En forma circular, de acuerdo a las manecillas del reloj.

4 Recuéstese sobre la cama y repita la misma operación en ambas mamas.

De adentro hacia afuera. De arriba hacia abajo.

LAS 4 D

"Una vez que la paciente es diagnosticada y va a la consulta psicológica, le pido que hablemos de las 4D", comenta la psicooncóloga Isabel Pérez.

- **DETENERSE:** "Pensar sobre lo que está ocurriendo, porque normalmente desde el momento de la sospecha hasta la confirmación del diagnóstico se produce una vorágine de situaciones que no permiten pausa".
- **DELEGAR:** "A nivel laboral y también familiar, en rutinas como ir a buscar a los niños al colegio o hacer las compras".
- **DESCANSAR:** "Es muy importante tomar conciencia de que es necesario una vez que comienza el tratamiento, sea cirugía, quimioterapia o radioterapia".
- **DISFRUTAR:** "Vivir el día a día".

95% o más

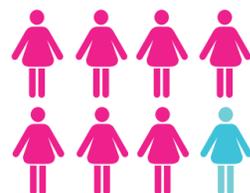
es la tasa de curación si se detecta precozmente, sin el compromiso de ganglios.

20 años

es la edad en que toda mujer debería comenzar a realizar periódicamente el autoexamen de mamas.

5.300 mujeres

aproximadamente son diagnosticadas al año en Chile por esta enfermedad (Fuente: Globocan 2018).



1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama a lo largo de su vida.

1.700 mujeres

aproximadamente mueren al año en Chile por esta enfermedad (Fuente: Globocan 2018).

mujer entera'. Eso pasa por apoyarse en las personas que uno quiere, como la pareja, las amigas o la familia, y también con el médico o un psicólogo. Como FALP, tenemos un equipo multidisciplinario que puede ayudar. Lo más importante es consultar y no tener vergüenza".

COMUNICACIÓN

"Los cambios que produce el cáncer de mama pueden generar que una mujer quizás no se sienta 'tan mujer' como antes, lo que puede afectar su relación actual o

las que pueda tener a futuro" afirma Isabel Pérez, psicooncóloga de FALP.

"Primero está el impacto de verse tras la cirugía y apreciar una imagen distorsionada. Es una realidad que se debe enfrentar y que además hay que compartir con otro después. No es claro cuánto tiempo va a pasar hasta que esa mujer asimile esa realidad porque es un proceso individual, y el otro debe entenderlo", agrega.

A veces sucede que una paciente de cáncer de mama comienza su tratamiento estando

en pareja, pero lo termina soltera. La enfermedad, en ocasiones, se transforma en una prueba para la relación.

"Se dice que el cáncer en sí no es sinónimo de una separación, sino que cuando ésta se produce es porque ya venía gestándose un quiebre y termina de consolidarse", comenta la psicóloga y apunta que esta es una situación más frecuente entre las parejas jóvenes que las que llevan muchos años de convivencia.

"Por lo general existe un buen apoyo de parte de la pareja, pero a

veces no sabe cómo darlo. Por eso, lo fundamental es trabajar en la comunicación, para poder explicarle al otro qué necesita en ese momento. El trabajo viene desde el empoderamiento de la mujer para decir qué quiere, qué no quiere, y cómo quiere recibir la ayuda, cómo quiere ser acompañada. Es importante expresar lo que se siente. Hay que realizar un trabajo en equipo para que la paciente pueda hablar del tema con naturalidad. El apoyo psicológico contribuye a un mejor manejo de la enfermedad", explica.

Factores de riesgo

Generales

- A mayor edad aumenta el riesgo.
- Consumo excesivo de alcohol.
- Primera menstruación antes de los 12 años.
- Algunas terapias de sustitución hormonal en la menopausia.
- Menopausia posterior a los 55 años.
- Dieta rica en grasas y azúcares.
- Primer embarazo después de los 30 años.
- Nuliparidad (no haberse embarazado).
- Sobrepeso y obesidad: IMC > 25.
- Tabaquismo.

Hereditarios

- Predisposición familiar y genética.
- Antecedentes familiares directos de cáncer de mama, ovario, colon y próstata.

Señales

Observe las mamas y pezones buscando:

