EL CÁNCER DE MAMA Y EL IMPACTO EMOCIONAL

"El cáncer de mama no solo tiene un impacto físico, también marca el área emocional"

Nohemma **CARRILLO SOTO**

El tema es abordado con mirada de mujer, con el fin de sensibilizarnos de la responsabilidad que tenemos sobre el cuidado de nuestro cuerpo, saber que en nuestro cuerpo está la respuesta, la importancia de escucharnos y hacernos los estudios correspondientes oportunamente, para saber y hasta saber que todo está bien.

El cáncer de seno consiste en un tumor maligno que se ha desarrollado a partir de las células de la mama, que detectado oportunamente es tratable y curable; por ello, es importante que las mujeres nos realicemos una autoexploración mamaria mensual para detectar algún cambio en la forma o textura de las mamas, la aureola y el pezón, como engrosamiento de la piel o masas debajo de ella, hoyos, piel escamosa o hinchada, así como secreciones que podrían ser signo de alerta para ir a consulta con un médico.

En referencia al cáncer de mama se estima que una de cada ocho mujeres está en riesgo de padecer este tipo de cáncer a lo largo de su vida. Todos estamos expuestos a ser víctimas del cáncer, no importa si somos de África, América, Asia, Europa o Oceanía, el cáncer no sabe de razas, de creencias, si eres de un país desarrollado o en vías de desarrollo, si eres rico o pobre, casada o soltera, con hijos o sin ellos, profesionista o no, si tus senos son grande o pequeños.

En este panorama, ¿Qué pasa por nuestra mente desde que sacamos la cita para hacernos un estudio?

Como seres humanos nos gusta tener el control de nuestra vida y de todo, en tal sentido, el desconocimiento nos asusta, nos hace sentir vulnerables, nerviosas, inquietas, temerosas en espera de los resultados, y cuando recibes el diagnóstico y es positivo no porque estés bien sino porque en efecto confirman que ¡tienes cáncer! en cualquiera de sus etapas; primeramente piensas que ha sido un error, que a ti no te puede estar pasando, que es una pesadilla y cuando al fin te cae el veinte, sientes miedo al asociarlo con la muerte, no puedes llorar, te sientes triste, sientes coraje contra ti misma y contra el mundo y te preguntas ¿por qué a mí?.

Al fin llega la aceptación, o más bien diría la asimilación del diagnóstico, piensas ¿cómo le vas a decir a tu familia?, y si tienes pareja, ¿cuál será su reacción? sientes que tu mundo se derrumba, y para colmo no falta quien te dice, "échale ganas" y las cientos de historias que te cuentan de personas que han pasado por los mismo, las más fallecieron y unas cuantas se recuperaron, piensas, ¿qué les pasa?, empiezas a leer a devorar artículos en internet, lo cual te confunde más, te deprimes y sientes volverte loca, la familia te sobre atiende, tú lo percibes como lástima, lloras en silencio, no te dan ganas de arreglarte, piensas "voy a poner mi vida en orden", "voy a prepárame para lo que venga pues ya que"

Como paciente, quieres ser tú a la primera que le informen, que no te oculten nada, no te gusta que hablen a tus espaldas, además de lo deprimente de la situación te topas con personal poco empático y piensas ¿cuándo perdieron el sentido humano? afortunadamente son los menos.

Aprender a vivir con esta enfermedad requiere tiempo, paciencia, esto apenas empieza y aunque queda un difícil y largo camino por recorrer, llénate de esperanza, rodéate del apoyo de quienes te aman, ten la fuerza para que cada día sea mejor. Recuerda, el estado de ánimo influye en el tratamiento y dentro de lo malo lo bueno, FUE UNA DETECCIÓN OPORTUNA.

Esta es una de muchas historias que escuchas de las pacientes sobrevivientes al cáncer de mama.

Recuerda hacerte un estudio cada 1 a 3 años si estas en el grupo de edad de 25 a 39 años, y si pasas de los cuarenta cada 1 a 2 años.