

## En caso de que

- sienta molestias y no esté segura de que guarden relación con su patología mamaria,
- descubra anomalías al observarse,
- desde hace tiempo se sienta “no del todo bien”,

acuda lo antes posible a su médico. No espere a su siguiente visita de seguimiento programada.

## ¿Qué puede hacer usted misma en su beneficio?

Usted misma puede fomentar su salud buscando una actividad física que le guste.

Elija una alimentación con mucha fruta y verdura y con pocas sustancias nocivas como el alcohol y la nicotina.

Mantenga contacto con personas que le resulten agradables. Hay personas que encuentran en un grupo de autoayuda contactos de apoyo que les sientan bien.

Quizá encuentre un nuevo hobby o retome una afición ya conocida que le resulte placentera.

Estas cosas pueden contribuir a sentirse mejor y con seguridad percibirá su cuerpo con buena disposición.

Encontrará más información independiente en oficinas locales de información sobre el cáncer.

(<http://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/adressen/krebsberatungsstellen.php>)

**KNOTEN  
PUNKT.**

Editor (responsable según la ley de prensa alemana): Knotenpunkt e.V.

Contacto: Postfach 101708  
33517 Bielefeld  
kontakt@knotenpunkt-bielefeld.de  
www.knotenpunkt-bielefeld.de

Cuenta para donativos: Sparkasse Bielefeld | BIC: SPBIDE33XXX  
IBAN: DE39 4805 0161 0015 3559 44

Diseño: Nils Bentlage, Bielefeld  
Imprenta: Häuser KG, Colonia  
Fecha: Julio 2016

© Knotenpunkt e.V., 2a edición revisada,  
tirada total de 7500 ejemplares

## Sobre Knotenpunkt e.V.

*Desde 2003 en la asociación sin ánimo de lucro colaboran mujeres que o bien se han visto afectadas por el cáncer de mama o bien están relacionadas profesionalmente con el tema. El objetivo de la asociación es ofrecer información objetiva sobre salud y patologías mamarias.*

*Partiendo de la investigación basada en la ciencia, Knotenpunkt e.V. presenta material informativo fácil de entender en diferentes idiomas (alemán, turco, ruso, polaco), entre otros sobre el seguimiento del cáncer de mama, sobre la autoexploración mamaria y la mamografía de cribado.*

*El material está disponible para su descarga gratis en internet, a petición de instituciones y consultas también se pueden enviar los folletos impresos en grandes cantidades.*

*La asociación organiza en Bielefeld y alrededores charlas y talleres para informar a las mujeres y animarlas a defender activamente sus propios intereses.*

*Knotenpunkt e.V. es independiente, las mujeres colaboran como voluntarias y financian el trabajo mediante donativos y cuotas de miembros, si bien desde 2010 ya no se aceptan donativos de la industria farmacéutica.*

Knotenpunkt e.V., Bielefeld

**KNOTEN  
PUNKT.**

## SEGUIMIENTO DEL CÁNCER DE MAMA

Una guía para pacientes

Si después de un cáncer de mama usted se ha sometido a una operación, tal vez ha recibido radioterapia o medicación, tras este primer tratamiento en los primeros cinco años se recomienda una vigilancia médica más intensa, también llamada seguimiento.

Según las directrices vigentes actualmente, no son convenientes (a excepción de la mamografía) las pruebas instrumentales rutinarias incluidas las pruebas de laboratorio y de los marcadores tumorales en las mujeres afectadas sin síntomas.

Su médico le podrá asesorar y apoyar no solo en cuestiones físicas, sino también psicosociales de su enfermedad.

En función de la necesidad, se pueden recetar ejercicios terapéuticos, fisioterapia, masajes o drenajes linfáticos. Una estancia rehabilitadora y/o las consultas acompañantes, como p. ej. con psicooncólogos, pueden contribuir a la mejora del rendimiento físico y del equilibrio emocional.

La reincorporación a su profesión puede hacerse más fácil mediante un retorno escalonado.

Cabe la posibilidad de solicitar un carné de minusválido grave en las autoridades competentes que, por regla general, se expide por un tiempo limitado.

Tras el plazo de los primeros cinco años la atención médica tiene lugar en el contexto de las pruebas ginecológicas anuales de detección precoz del cáncer.

El colectivo de trabajo de Oncología Ginecológica ha creado un concepto de seguimiento a modo de orientación para la atención médica por parte de su ginecólogo.

### Directrices de seguimiento clínico para mujeres sin molestias

Años tras el tratamiento primario (primer tratamiento)		1 <sup>er</sup> , 2 <sup>o</sup> y 3 <sup>o</sup> año	4 <sup>o</sup> y 5 <sup>o</sup> año
Consulta médica extensa (anamnesis), examen físico, asesoramiento		cada 3 meses	cada 6 meses
		en caso de CDIS/CLIS* cada 6-12 meses	
Procedimientos basados en imágenes y/o análisis de laboratorio		Solo en caso de aparición de nuevos síntomas y/o resultados llamativos y/o sospecha de recidiva o metástasis	
Mamografía / ecografía en caso necesario	tras cirugía conservadora de la mama (CC)	ambas mamas cada 12 meses, en caso necesario la mama afectada cada 6 meses	
	tras mastectomía	mama conservada cada 12 meses	
	en caso de CDIS/CLIS	ambas mamas cada 12 meses	

Representación propia, basada en: Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie e.V. – Komm. Mamma: Guidelines Breast Version 2015.1

\*) CDIS: Carcinoma Ductal in situ  
CLIS: Carcinoma Lobular in situ  
Denominaciones para niveles precancerosos en los conductos lactíferos y lóbulos de la mama

Este concepto de seguimiento se puede adaptar a su situación individual.

Las pruebas de ecografía de la mama, además de las diferentes mamografías, dependen de la discreción del médico responsable.