UCSF
University of California
San Francisco

Nuevo
Amanecer

MANUAL DE LA PARTICIPANTE

CIRCULOdeVIDA
Una comunidad para Latinos con cancer

Agradecimientos: Nuevo Amanecer es un proyecto conjunto de la Universidad de California San Francisco y Círculo de Vida Centro de Apoyo y Recursos de Cáncer. Nuevo Amanecer fue proporcionado por una subvención (numero 21OB-0135) por el California Breast Cancer Research Program de la Universidad de California. Agradecemos el apoyo y el compromiso del personal de nuestras organizaciones comunitarias, agencias de referencia y proveedores de atención médica. Estamos en deuda a las sobrevivientes de cáncer de seno que hicieron este estudio posible.

© 2020, The Regents of the University of California. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-Share Alike 4.0 International License. To view a copy of this license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Cita correcta: Nápoles AM, Ortíz C, Santoyo-Olsson J, Diaz-Mendez M, Moncada D, Stewart AL. Nuevo Amanecer Manual de la Participante. Regents of the University of California San Francisco, San Francisco, CA: 2020.

TABLA DE CONTENIDO

TÓPICO **PÁGINA**

Introducción 6

Bienvenida a Nuevo Amanecer 7

Semana 1: Manejando el impacto del cáncer 8
1.1. Visión general 8
1.2 El impacto inicial del cáncer de seno 9
1.3 Reacciones comunes al cáncer o al terminar el tratamiento 9
1.4 ¿Cuáles son los signos de la depresión? 9
1.5. Identificando síntomas 10
Actividad 1.1 Termómetro para medir la angustia - antes de la respiración profunda .. 11
1.6 Usando la respiración profunda para relajarse 12
¿Cuáles son los beneficios de la respiración profunda? 12
Paso a paso de la respiración profunda 12
Actividad 1.2 Termómetro para medir la angustia-Después de la respiración profunda 15
1.7 Repaso y preparación para la próxima sesión 16

Semana 2: Aprendiendo acerca del cáncer de seno y la sobrevivencia 19
2.1 Visión general 19
2.2 Repaso de la última sesión 21
Repaso de la meta semanal 21
2.3 Aprendiendo acerca del cáncer del seno 21
¿Qué es el cáncer de seno? 22
2.4 ¿Qué causa el cáncer de seno? 23
2.5 ¿Cuáles son los diferentes tipos del cáncer de seno? 24
2.6 Tipos de cirugías 25
2.7 Tipos de tratamientos 26
Actividad 2.1 Preguntas acerca de mi cáncer, tratamiento y cuidado de seguimiento . 28
2.8 Su plan de cuidado para sobrevivientes de cáncer 29
¿Qué es un plan de cuidado para sobrevivientes de cáncer? 29
¿Qué es el propósito de un plan de cuidado para sobrevivientes de cáncer? 29
¿Qué tipo de información debe contener un plan de cuidado para sobrevivientes de cáncer? 29
Actividad 2.2 My Survivorship Care Plan/Mi plan de cuidado de la sobrevivencia 31
¿Dónde y cómo puedo obtener un plan de cuidado para sobrevivientes de cáncer? ... 34
2.9 Repaso y preparación para la próxima sesión 34

Semana 3: Encontrando la información que usted necesita acerca del cáncer 38
3.1 Visión general 38
3.2 Repaso de la última sesión 39
Repaso de la meta semanal 39
3.3 Comunicando sus necesidades a sus doctores 39
La importancia de tener una buena comunicación con sus doctores 39
Usted tiene derecho a los servicios de un intérprete médico 40
Desempeñando un rol activo en su cuidado 40
Haciéndole preguntas a su doctor acerca de su tratamiento o cuidado de seguimiento 41

Actividad 3.1 Desempeñando un rol activo en mí cuidado 42
3.4 Encontrando respuestas con el servicio de información sobre el cáncer 43
Actividad 3.2 Llamando al Servicio de Información sobre el Cáncer al 1-800-422-623744
3.5 Repaso y preparación para la próxima sesión 44

Semana 4: Buscando el apoyo que usted necesita 47
4.1 Visión general 47
4.2 Repaso de la última sesión 49
Repaso de la meta semanal 49
4.3 El cáncer y la familia del paciente 49
Cómo el cáncer puede afectar a los niños y adolescentes 50
Cómo puede ayudar a sus hijos 51
Cómo el cáncer puede afectar a su pareja 52
Como el cáncer puede afectar cómo se siente acerca de su cuerpo 52
Cómo puede ayudarle a su pareja 53
4.4 La importancia de una buena comunicación 54
Actividad 4.1 Practicando buenas habilidades de comunicación 56
Hablando sobre el cáncer con su familia 57
Qué actitud tomar ante las críticas 57
4.5 Encontrando el apoyo que usted necesita 58
Actividad 4.2 Las personas en mi vida y las formas en que me apoyan 59
La fe y las oraciones como fuentes de apoyo 60
4.6 Repaso y preparación para la próxima sesión 60

Semana 5: Los pensamientos y su estado de humor: Parte 1 64
5.1 Visión general 64
5.2 Repaso de la última sesión 66
Repaso de la meta semanal 66
5.3 ¿Qué son los pensamientos? 66
5.4 Cómo los pensamientos afectan su estado de humor 67
5.5 Identificando sus pensamientos negativos que tiene 67
Actividad 5.1 Los pensamientos negativos que estoy teniendo 69
5.6 Identificando sus pensamientos positivos que tiene 70
Actividad 5.2 Los pensamientos positivos que estoy teniendo 71
5.7 Una forma sencilla de cambiar pensamientos negativos a pensamientos positivos 72
Agregando “Sí,… Pero...” a los pensamientos negativos 72
Ejemplo agregando “Sí,… Pero...” a los pensamientos negativos 73
Actividad 5.3 Practicando agregando “Sí,… Pero...” a los pensamientos negativos 74
Actividad 5.4 Agregando “Sí,… Pero...” a mis pensamientos negativos 76
5.8 Repaso y preparación para la próxima sesión 77

Semana 6: Los pensamientos y su estado de humor: Parte 2 78
6.1 Visión general 78
6.2 Repaso de la última sesión 79
Repaso de la meta semanal 79
6.3 Reemplazando los pensamientos negativos por pensamientos positivos 79
Actividad 6.1 Cambiando pensamientos negativos por pensamientos positivos 82
6.4 Formas para aumentar los pensamientos positivos que nos hacen sentir bien 83
Consiéntase con una palmadita en la espalda 83
Deteniendo los pensamientos negativos 83
6.5 Usando afirmaciones de afrontamiento para sentirse mejor 83

Actividad 6.2 Afirmaciones de afrontamiento antes, durante y después de situaciones estresantes que ayudan a reducir el estrés 85
6.6 Usando las tarjetas de pensamientos positivos y útiles 86
Aumentar el número de los pensamientos positivos 86
Actividad 6.3 Mis tarjetas de pensamientos positivos 87
6.7 Repaso y preparación para la próxima sesión 88

Semana 7: El manejo del estrés 89
7.1 Visión general 89
7.2 Repaso de la última sesión 90
Repaso de la meta semanal 90
7.3 Elementos básicos en el manejo del estrés 90
Síntomas del estrés 91
Identificando cosas que causan estrés 91
Actividad 7.1 Mis síntomas del estrés 92
7.4 Aprendiendo maneras saludables para manejar el estrés 93
7.5 Tres opciones sobre cómo manejar el estrés 94
#1 Podemos elegir evitar el estrés 94
#2 Podemos elegir a cambiar la situación 94
#3 Podemos elegir a adaptarnos a los factores estresantes 95
7.6 Más técnicas de relajación 96
Uso de la visualización 96
Relajación muscular progresiva 99
7.7 Otras técnicas rápidas que usted puede hacer para manejar el estrés 102
“Mini” ejercicios de relajación 102
Formas de hacer un “mini” ejercicio… 102
Momentos adecuados para hacer un “mini”… 103
7.8 Repaso y preparación para la próxima sesión 103

Semana 8: Estableciendo metas que nos hacen sentir mejor 104
8.1 Visión general 104
8.2 Repaso de la última sesión 106
Repaso de la meta semanal 106
8.3 La importancia de manejar nuestras actividades 106
8.4 Actividades que usted disfruta 107
Actividad 8.1 Cómo las cosas que hago afectan lo que siento 108
Cómo puede aumentar sus actividades agradables 109
8.5 El poder de la risa 110
8.6 Técnicas para distracción 111
8.7 Estableciendo metas 111
La importancia de establecer metas 111
Cómo establecer metas 112
Ejemplo de estableciendo metas 113
Actividad 8.2 estableciendo metas 115
8.8 Repaso y preparación para la próxima sesión 116

Semana 9: Estableciendo metas para una vida saludable 117
9.1 Visión general 117
9.2 Repaso de la última sesión 118
Repaso de la meta semanal 118
9.3 Viviendo una vida saludable después del cáncer 118

9.4 ¿Cómo me ayuda el ejercicio diario? 119
Siéntese menos y muévase más 119
9.5 ¿Por qué es tan bueno el caminar? 120
¿Con qué frecuencia y por cuánto tiempo debo caminar? 121
¿Qué tan rápido debo de caminar? 121
Actividad 9.1 ¿Qué me está impidiendo en ser activa? 122
9.6 ¿Cómo puedo empezar? 124
Ejemplo de estableciendo metas para ser más activa 126
Actividad 9.2 Estableciendo metas para ser más activa 127
Tenga cuidado 128
Las reacciones al ejercicio 128
El ejercicio cuando está recibiendo tratamiento y después 128
9.7 La nutrición 129
La nutrición mientras está recibiendo tratamiento para el cáncer de seno 129
La nutrición después del cáncer del seno 130
Sugerencias para comer saludable 130
9.8 Mantenga un peso saludable 131
9.9 Duerma lo suficiente 131
9.10 Deje de fumaR 131
9.11 Limite el consumo de alcohol 132
9.12 Protección del sol 132
9.13 Repaso y preparación para la próxima sesión 133

Semana 10: Repaso del programa y estableciendo metas para el futuro 134
10.1 Visión general 134
10.2 Repaso de la última sesión 136
Repaso de la meta semanal 136
10.3 Encontrando la información que usted necesita acerca del cáncer 136
10.4 La comunicación con sus doctores 137
10.5 La comunicación con su familia 137
10.6 Aumentando los pensamientos positivos 138
10.7 Manejando el estrés 139
10.8 Aumentando las actividades útiles 139
10.9 Planificar una vida saludable 140
10.10 Estableciendo metas para el futuro 140
Ejemplo de estableciendo metas para cuidar de mí misma 141
Actividad 10.1 Estableciendo metas para cuidar de mí misma 141
10.11 Ceremonia de clausura 143

Apéndices 144
Apéndice 1. Información para mi familia acerca del programa Nuevo Amanecer 144
Apéndice 2. Cáncer del seno y sus tratamientos 147
Apéndice 3. Considere los siguientes factores al elegir su tratamiento 150
Apéndice 4. Los efectos secundarios más comunes y los efectos a largo plazo del tratamiento 151
Apéndice 5. Recursos 152

INTRODUCCIÓN

Estimada Participante de *Nuevo Amanecer*,

¡Bienvenida a *Nuevo Amanecer*! *Nuevo Amanecer* es un programa de 10 semanas de entrenamiento sobre las herramientas que le ayudarán a enfrentar su experiencia con el cáncer y el estrés de la vida. Sea dónde sea que usted se encuentre, puede beneficiarse de este programa. Este programa que ha sido desarrollado tomando en cuenta las experiencias de latinas que han tenido cáncer del seno. Esperamos que este programa le ayude a identificar sus fortalezas personales y a ganar un sentimiento de control sobre su vida.

Abajo se describen las indicaciones generales para el programa:

1. El programa tiene 10 sesiones. Cada sesión será en persona y durará 1.5 horas.

2. Cada semana se le presentará el material sobre un aspecto importante que las mujeres que tienen cáncer comúnmente enfrentan. Puede o no estar recibiendo quimioterapia, radiación o tomando tratamientos hormonales como el tamoxifeno. Independientemente de dónde se encuentre en su tratamiento de cáncer de seno, puede beneficiarse de este programa.

3. Usted revisará conceptos claves, herramientas, practicará las herramientas, y se le asignará metas semanales.

4. Después de la primera sesión, todas las sesiones comenzarán con una revisión de la sesión de la semana anterior y de las metas semanales. Esta discusión debe tomar alrededor de 10 minutos.

5. Su compañera le pedirá que describa las herramientas específicas o las ideas que le ha enseñado para asegurarse que ha entendido el material.

6. Su compañera le demostrará las herramientas. Ella le pedirá que usted practique para aprender bien las herramientas.

7. El símbolo siguiente se utiliza para señalar preguntas específicas para usted:

8. El símbolo siguiente se utiliza para señalar que existen materiales audiovisuales y están disponibles para usted.

9. Los recursos adicionales están incluidos en los Apéndices de algunas sesiones. Usted puede revisarlos en casa después de la sesione.

10. Un folleto para sus familiares está en el Apéndice 1 y en el bolsillo que está delante de este manual. Este folleto les explica a sus familiares el propósito del programa y estudio Nuevo Amanecer.

BIENVENIDA A NUEVO AMANECER

Gracias por participar en el programa *Nuevo Amanecer*. Este programa le enseñará herramientas para ayudarle a manejar su estrés y su cáncer. El programa le ayudará a:

- **Obtener información y recursos para el cáncer del seno.**
- **Relajarse y encontrar pensamientos positivos que le ayuden a enfrentar su cáncer.**
- **Sentir que tiene más control de su situación.**

Los temas son:

- **El cáncer del seno, el tratamiento y la sobrevivencia.**
- **Cómo encontrar respuestas para sus preguntas.**
- **El impacto del cáncer en usted y su familia.**
- **Habilidades de comunicación y cómo expresar sus necesidades.**
- **Cómo manejar sus pensamientos y actividades para mejorar su estado de humor.**
- **Cómo manejar su estrés o angustia.**

Este programa de entrenamiento consistirá en 10 sesiones una vez por semana. La compañera le dará sus materiales para el programa. Por favor traiga su manual cada semana para que usted pueda seguir la sesión. No sienta pena de hacer preguntas y compartir sus experiencias personales. Recuerde que este programa es para usted y queremos que sea una buena experiencia.

Hay copias de un folleto que usted puede compartir con los miembros de su familia y conocidos que explica el programa *Nuevo Amanecer* y cómo ellos pueden apoyarla durante el programa. También puede encontrar este folleto en el Apéndice 1. Siéntase libre de mostrarles su manual y de compartir con ellos lo que usted está aprendiendo. Si ellos tienen alguna pregunta, su Compañera esta disponible para hablarcon ellos.

Para ayudarle a convertirse en una experta en el manejo de los cambios que acompañan al cáncer, le pediré que practique algunas de las técnicas que vamos a aprender. Para ayudarle a hacer esto, le daré una pequeña meta semanal al final de cada sesión. La meta semanal está en su manual. Su Compañera le animará a probar las diferentes herramientas que le enseñaremos para ver cuáles funcionan mejor para usted. Ahora vamos a comenzar.

SEMANA 1: MANEJANDO EL IMPACTO DEL CÁNCER

1.1. VISIÓN GENERAL

Objetivo:

En esta sección, vamos a aprender de cómo le ha afectado el diagnóstico de cáncer y las cosas que usted puede hacer para enfrentar el estrés.

Sumario:

Esta sección describe algunas de las reacciones comunes al diagnóstico de cáncer de seno. Compartiremos información sobre el cáncer y sus tratamientos para que usted tenga una información más completa sobre estos temas. También aprenderá una técnica simple para ayudarla a lidia con el cancer

Preguntas centrales del aprendizaje:

- ¿Cuáles son algunas reacciones comunes al cáncer de seno?
- ¿Son sus reacciones al cáncer normal?
- ¿Qué se puede hacer para cuidar de sí misma?

Actividades para Sección 1:

- Actividad 1.1 Termómetro para medir la angustia-Antes de la respiración profunda
- Actividad 1.2 Termómetro para medir la angustia-Después de la respiración profunda

Meta Semanal para Sección 1:

- Practiqué la respiración profunda por 5 minutos o más todos los días.

DVD Materiales para Sección 1:

- La respiración profunda

Apéndices para Sección 1:

- La Sección 1 no tiene apéndices.

1.2 EL IMPACTO INICIAL DEL CÁNCER DE SENO

Cuénteme cómo se enteró de que tenía cáncer de seno y cuál fue su reacción en ese momento.

Lo que usted mencionó (miedo a morir o miedo de ser una carga para su familia) son reacciones comunes al diagnóstico de cáncer. Muchas mujeres sienten lo mismo que usted. Pero no está sola.

1.3 REACCIONES COMUNES AL CÁNCER O AL TERMINAR EL TRATAMIENTO

Reacciones comunes al diagnóstico de cáncer o cuando se termina el tratamiento de cáncer incluyen:

Reacciones comunes al cáncer	
❖ Miedo a morir o que regrese el cáncer	❖ Miedo de quedar abandonada
❖ Sentimiento de culpa	❖ Pérdida del control
❖ Miedo al rechazo	❖ Desesperación
❖ Pánico	❖ Ira o enojo
❖ Sensación de pérdida	❖ Depresión
❖ Ansiedad	❖ Dificultad para concentrarse
❖ Dificultad para dormir	❖ Miedo de ser una carga para su familia
❖ Problemas con el apetito	❖ Miedo a la cirugía/tratamiento

1.4 ¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE LA DEPRESIÓN?

Para la mayoría de las mujeres, las primeras semanas después del diagnóstico son las más difíciles. Otro momento en que las mujeres pueden sentir emociones difíciles es

cuando se termina el tratamiento del cáncer de seno. Por lo general las mujeres mejoran con el tiempo, pero un pequeño número de ellas mantiene síntomas que pueden causar una depresión seria. Si estos síntomas de depresión se mantienen por más de 2 semanas, esa persona podría necesitar ayuda profesional.

Los síntomas de la depresión incluyen

- Problemas en el sueño
- Cambios en el apetito
- Dificultad concentrándose o tomando decisiones
- Sentimientos de culpa, inferioridad o impotencia
- Poco interés en las actividades habituales
- Pérdida de la energía
- Ideas suicidas

[Adaptado from http://www.nimh.nih.gov/health/publications/women-and-depression-discovering-hope/what-are-the-basic-signs-and-symptoms-of-depression.shtml]

¿Está usted sintiendo algunos de estos síntomas?

1.5. IDENTIFICANDO SÍNTOMAS

Recuerde que lo que está sintiendo son reacciones comunes al cáncer y otros eventos estresantes en la vida. Sintiendo cualquiera de estos síntomas no es una señal de debilidad. Su Compañera esta aquí para apoyarla durante este tiempo difícil. También, el programa *Nuevo Amanecer* le ayudará a desarrollar nuevas herramientas para ayudarle a reducir sus preocupaciones. Su Compañera también se sentio igual cuando tuvo cáncer.

Es importante entender cuáles son sus síntomas y qué está causando sus sentimientos. Entender nuestros sentimientos nos permite comunicarnos mejor con nuestra familia y doctores acerca de lo que está pasando con nuestro cáncer. Una manera eficaz de estar más consciente de lo que estamos sintiendo es anotar nuestros sentimientos. Usted puede anotar su angustia diaria con el uso de este simple termómetro. Su Compañera le mostrará cómo. Esto le ayudará a empezar a notar cómo se va sintiendo de una semana a otra. Durante sus reuniones con su Compañera, le preguntará acerca de sus síntomas y qué cosas le pueden ayudar a sentirse mejor.

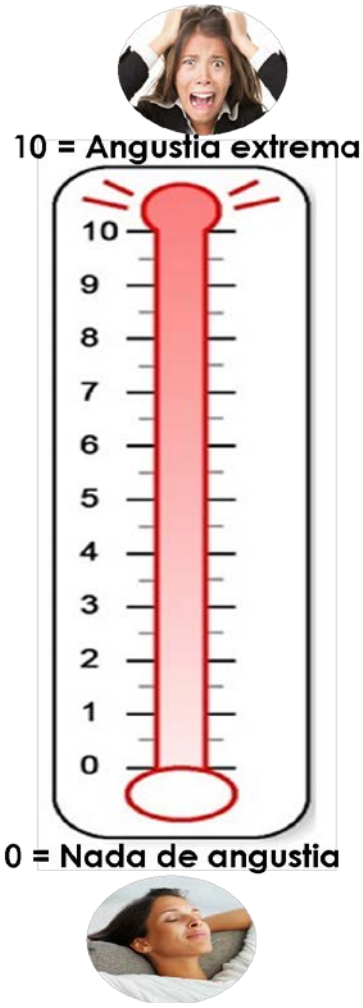
Actividad 1.1 Termómetro para medir la angustia - Antes de la respiración profunda

Este es un termómetro que le puede ayudar a ser más consciente de que tan angustiada esta. Con ser más consciente de su angustia, usted comenzará a notar las cosas que la hacen sentir mejor o peor. Vamos a intentarlo.

En el termómetro usted notará que el color se vuelve más rojo y el número más grande para indicar más angustia.

Instrucciones: Por favor, haga un círculo alrededor del número que describe mejor su estado de angustia durante la semana pasada. Un "0" significa que no sintió nada de angustia y un "10" significa que sintió angustia extrema en la semana pasada.

En la semana pasada, ¿qué tan angustiada te has sentido?



1.6 USANDO LA RESPIRACIÓN PROFUNDA PARA RELAJARSE

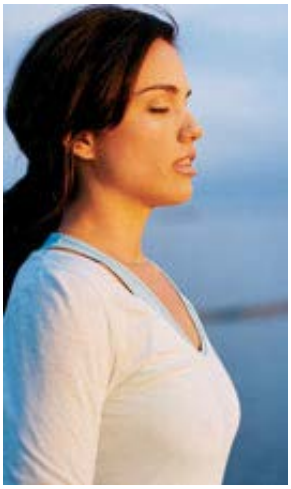
Por muchas razones, es muy importante aprender a manejar el estrés. Ahora aprenderemos una técnica que le puede ayudar a disminuir el estrés y la ansiedad. Se llama la respiración profunda. La respiración profunda no solo puede ayudarle a manejar el estrés de su cáncer del seno y tratamiento, también puede ayudarle en otras áreas de su vida.

¿Cuáles son los beneficios de la respiración profunda?

La respiración profunda ayuda a disminuir el estrés y la alta presión, alivia malestares, dolores y también mejora el sueño. Estos beneficios provocan un aumento de la energía.

Acompáñe a su Compañera mientras la guía a través de una práctica de relajación de respiración profunda. Tambien puede practiar la respiracion profunda usando el video en la tableta o el DVD.

Paso a paso de la respiración profunda



Siéntese cómodamente con la espalda recta .... sin cruzar las piernas y con las piernas un poco separadas. Mantenga los brazos a los lados, sin tocar su cuerpo, con las palmas hacia arriba y los ojos cerrados (Pausa por 3-5 segundos).

Empiece a respirar normalmente .... tome un momento y preste atención a su respiración ..... (Pausa por 6 segundos)

Ahora, coloque una mano en la parte del pecho o el estómago que más sube y cae con cada respiración .... Continúe respirando normalmente por un momento ... (Pausa por 6 segundos).

Fíjese en donde colocó la mano .... Si está en el pecho, quiere decir que no está utilizando la parte inferior de los pulmones .... las personas que están bajo estrés tienden a tomar muchas respiraciones cortas en la zona superior del pecho....

Ahora, vamos a intentar la respiración profunda .... coloque las dos manos sobre el estómago.... Comience a respirar lenta y profundamente por la nariz, dejando que su estómago se levante, como un globo que se infla suavemente .... (Pausa por 6 segundos).

Sosténga el aire por un momento ... (Pausa por 3 segundos).

Deje salir el aire lentamente por la boca, dejando que su estómago se desinfle…(Pausa por 5 segundos).

Una vez más respire despacio y profundamente por la nariz, dejando que su estómago se levante suavemente .... (Pausa por 5 segundos).

Sosténga el aire por un momento ....(Pausa por 3 segundos).

Suelte el aire lentamente por la boca, dejando que su estómago se desinfle...(Pausa por 5 segundos).

Ahora, respire despacito y profundamete por la nariz…. (Pausa por 5 segundos).

Sosténga el aire por un momento ….(Pausa por 3 segundos).

Y déjelo salir lentamente por la boca…. (Pausa por 5 segundos).

Continúe respirando lentamente y profundamente por la nariz dejando que el aire llegue hasta el estómago .... su pecho debe moverse sólo un poco, mientras que siente que su estómago crece. Respire como un globo que se infla suavemente hacia afuera por la boca, manteniendo la boca, la lengua y la mandíbula relajadas .... relájese mientras se concentra en respiraciones largas, lentas y profundas ....

Vamos a continuar ... y recuerde de respirar despacio y profundo por la nariz…y hacia afuera por la boca.

Ahora, respire despacio y profundo…. Sosténga el aire por un momento ….y déjelo salir lentamente.

Respire hacia dentro... sosténgala por un momento... y respire hacia afuera.

Respire profundamente... sosténgala…. y respire hacia afuera lentamente.

Observe que sus manos se elevan cada vez que respira profundamente y se caen de nuevo cada vez que respira hacia afuera lentamente .... Relaje su cuerpo ....

Respire hacia dentro... sosténgalo ... y respire hacia afuera. Relaje su cuerpo más y más con cada respiración… sienta su cuerpo relajandose

Respire hacia dentro... sosténgala ... y respire hacia afuera.

Siente como su cuerpo se relaja mas y mas con cada respiración.

Respire hacia dentro... sosténgala ... y respire hacia afuera.

Respire profundamente... sosténgala…. y respire hacia afuera lentamente.

Respire despacio y profundo…. sosténgala por un momento ….y déjelo salir lentamente.
Usted puede respirar de esta manera en cualquier momento ... Su respiración le puede ayudar a relajarse, haciéndola más fuerte y capaz de enfrentar las cosas que le causen estrés...

Y ahora .... sabiendo que usted puede practicar este ejercicio de respiración profunda cuando lo desee ... Tome una última respiración hacia dentro... sosténgala ... y respire hacia afuera.

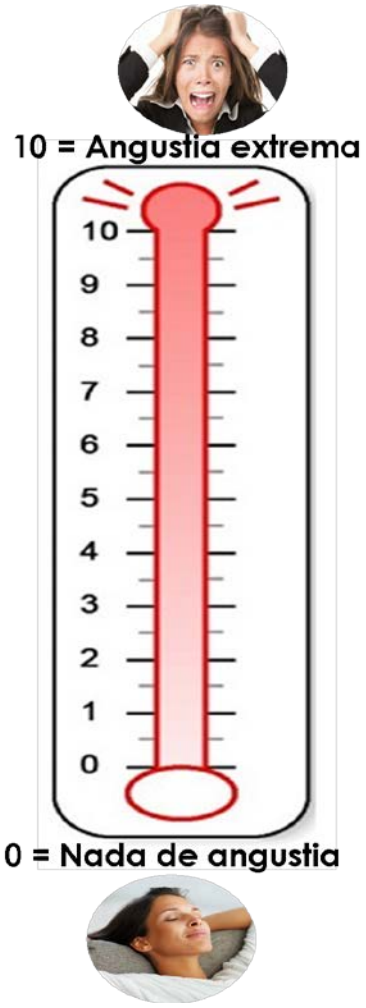
Cuando esté lista, abra los ojos. Ahora, puede regresar a su día sintiéndose relajada.

Muy bien, vamos a sacar la **Actividad 1.2 Termómetro para medir la angustia-Después de la respiración profunda** y hágalo de nuevo. Evalúe cuánta angustia siente usted después de haber hecho la respiración profunda. Si necesita ayuda, por favor déje saber a su Compañera.

Actividad 1.2 Termómetro para medir la angustia-Después de la respiración profunda

Instrucciones: Por favor, haga un círculo alrededor del número que describe mejor su estado de angustia después de hacer la respiración profunda. Un "0" significa que no siente nada de angustia y un "10" significa que siente angustia extrema.

¿Qué tan angustiada se siente usted ahora?



¿Notó usted algún cambio en su nivel de angustia antes y después de hacer la respiración profunda?

Usando el termómetro le puede ayudar a ser más consciente de que tan angustiada esta. Después de serse más consciente de su nivel de angustia, usted comenzará a notar las cosas que la hacen sentir mejor o peor.

Practique la respiración profunda cada vez que se sienta tensa o que no puede dormir. Practicar la respiración profunda cuando está acostada le ayudará a sentir mejor el movimiento de su estómago que cuando está sentada.

En el bolsillo que está delante de su manual encontrará un DVD que contiene videos de algunas técnicas de relajación. Una de estas técnicas es la Respiración Profunda. Escuche el video de la Respiración Profunda y eso la guiará durante la respiración. Entre más practique más rápido comenzará a relajarse su cuerpo.

1.7 REPASO Y PREPARACIÓN PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

De nuevo, gracias por participar en este estudio. Apreciamos su participación y esperamos que le sea muy útil. Vamos a revisar brevemente lo que hemos tratado en esta sección.

- ¿Recuerda usted cuáles son las reacciones comunes a un diagnóstico de cáncer?
- ¿Cuáles son los beneficios de la respiración profunda?

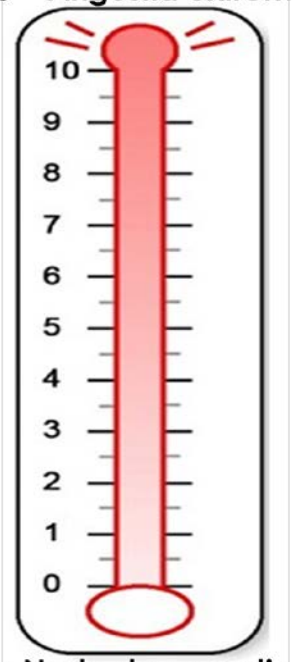
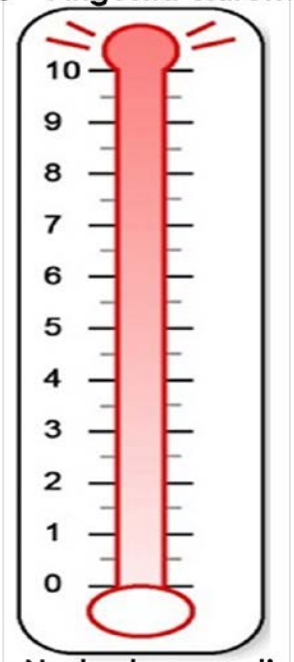
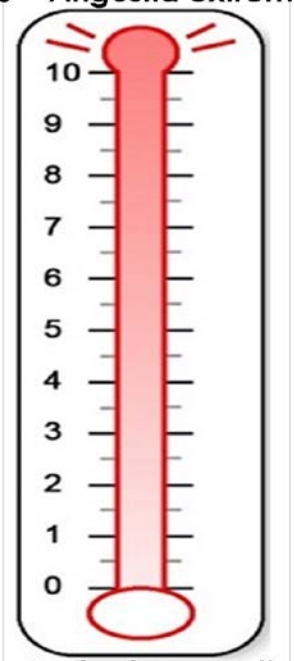
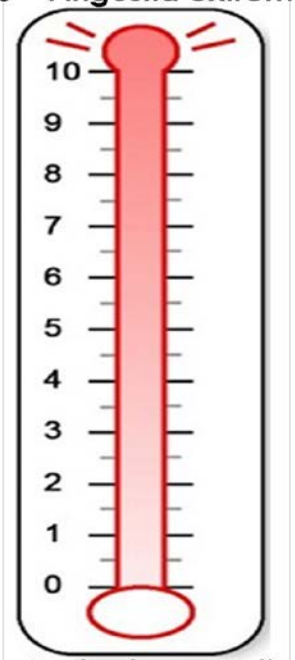
Meta Semanal: Para la próxima semana, su meta es que practiqué la respiración profunda por 5 minutos o más todos los días. Saque la forma **Meta Semanal # 1: practiqué la respiración profunda por 5 minutos o más todos los días.** Cuando termine la práctica de la respiración profunda, escriba la fecha del día que practicó y use el termómetro para hacer un círculo alrededor del número que describe mejor su estado de angustia después de hacer la respiración profunda. Haga esto una vez al día y traiga la forma completa a la siguiente sesión. Recuerde, que los pasos para hacer la respiración profunda se encuentran en el manual y el DVD.

¿Está de acuerdo? ¿Tiene alguna pregunta? Vamos a programar la sesión de la próxima semana (o confirme la fecha de la próxima sesión). Para la próxima semana, por favor recuerde de traer su manual para que pueda seguir la sesión.

Meta Semanal # 1: <u>Practiqué la respiración profunda por 5 minutos o más todos los días</u>.

Paso 1: Escriba la fecha del día que practica la respiración profunda.

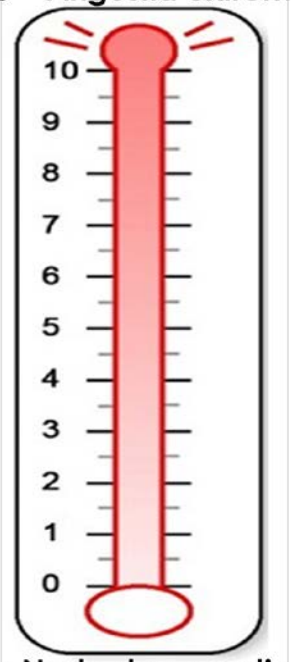
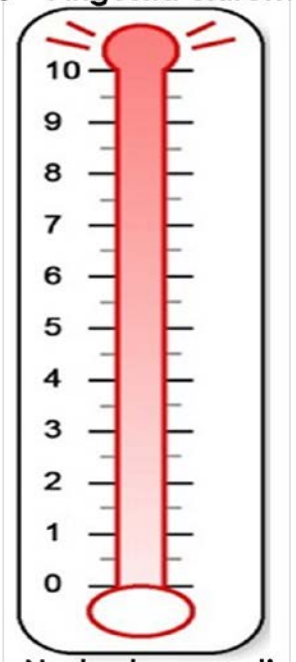
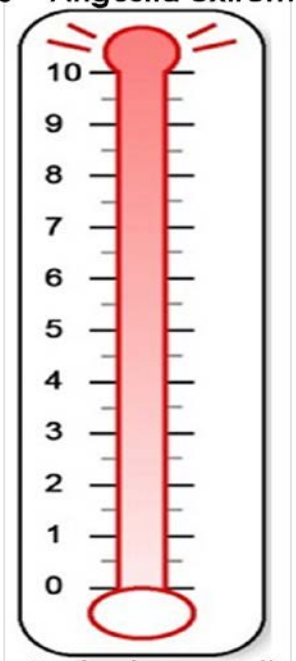
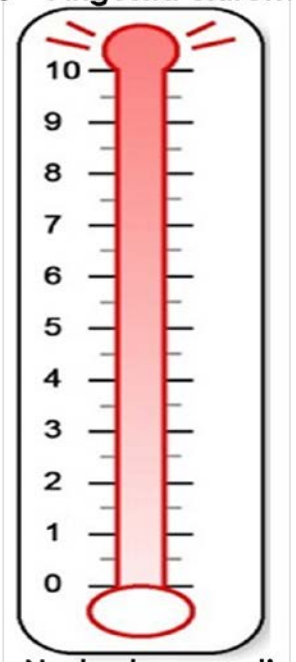
Paso 2: Haga un círculo alrededor del número que describe mejor su estado de angustia después de hacer la respiración profunda. Un "0" significa que no siente nada de angustia y un "10" significa que siente angustia extrema.

Fecha:	**Fecha:**	**Fecha:**	**Fecha:**
10 = Angustia extrema	10 = Angustia extrema	10 = Angustia extrema	10 = Angustia extrema
			
0 = Nada de angustia	0 = Nada de angustia	0 = Nada de angustia	0 = Nada de angustia

Meta Semanal # 1: <u>Practiqué la respiración profunda por 5 minutos o más todos los días</u>.

Paso 1: Escriba la fecha del día que practica la respiración profunda.

Paso 2: Haga un círculo alrededor del número que describe mejor su estado de angustia después de hacer la respiración profunda. Un "0" significa que no siente nada de angustia y un "10" significa que siente angustia extrema.

Fecha:	**Fecha:**	**Fecha:**	**Fecha:**
10 = Angustia extrema	10 = Angustia extrema	10 = Angustia extrema	10 = Angustia extrema
			
0 = Nada de angustia	0 = Nada de angustia	0 = Nada de angustia	0 = Nada de angustia

SEMANA 2: APRENDIENDO ACERCA DEL CÁNCER DE SENO Y LA SOBREVIVENCIA

Ya que nuestras vidas pueden ser tan agitadas, vamos a comenzar la sesión de hoy y el resto de las sesiones con la respiración profunda. Al comenzar con la respiración profunda, esto nos ayudará a concentrarnos en el presente y así podremos estar aquí en mente y cuerpo y obtener el mayor beneficio de este programa. Muy bien, vamos a comenzar. Escuche el DVD de la Respiración Profunda con su Compañera y siga las instrucciones.

2.1 VISIÓN GENERAL

Objetivo:

En esta sección, vamos a aprender sobre el cáncer de seno, el tratamiento y cómo juntar su información médica en un documento llamado "Plan de cuidado para sobrevivientes de cáncer."

Sumario:

Esta sección describirá los diferentes tipos de cáncer de seno y tratamientos. Le enseñaremos cómo usar un plan de cuidado para sobrevivientes de cáncer para mantener su información de cáncer en un solo lugar.

Preguntas centrales del aprendizaje:

- ¿Qué necesito saber del cáncer del seno y los tratamientos?
- ¿Qué es un plan de cuidado para sobrevivientes de cáncer?
- ¿Cómo se usa un plan de cuidado para sobrevivientes de cáncer?

Actividades para Sección 2:

- Actividad 2.1 Preguntas acerca de mi cáncer, tratamiento y cuidado de seguimiento
- Actividad 2.2 Mi plan de cuidado de la sobrevivencia

Metas Semanal para Sección 2:

- La semana que viene voy a practicar la respiración profunda por ___ días por ____ minutos cada día.

DVD Materiales para Sección 2:

- La respiración profunda
- El cancer – ABCRG

Otros DVD Materiales que aplican para Sección 2:

- Radioterapia – ABCRG
- Cirugía – ABCRG
- Reconstrucción – ABCRG
- Linfedema – ABCRG

Apéndices para Sección 2:

- Apéndice 2. Cáncer de seno y sus tratamientos
- Apéndice 3. Factores a considerar cuando selecciona su tratamiento
- Apéndice 4. Los efectos secundarios más comunes y los efectos a largo plazo del tratamiento

2.2 REPASO DE LA ÚLTIMA SESIÓN

¿Qué es lo que más recuerda de la última sesión?

Recuerda:

- ¿Cuáles son algunas de las reacciones comunes al cáncer o al terminar el tratamiento?
- ¿Cuáles son algunos de los beneficios de la respiración profunda?

Repaso de la meta semanal

Ahora vamos a revisar su forma de la semana pasada**; Meta Semanal #1 Practiqué la respiración profunda por 5 minutos o más todos los días**.

¿Qué fue algo positivo que le sucedió con respecto a esta meta?

¿Qué aprendió de esta experiencia?

¿Qué dificultades tuvo en cumplir su meta?

¿Qué tan estresada estuvo usted la semana pasada? ¿Por qué fue así?

2.3 APRENDIENDO ACERCA DEL CÁNCER DEL SENO

Tener información sobre su cáncer del seno le ayudará a tomar decisiones adecuadas acerca de sus opciones de tratamiento. Usted quizás no esta acostumbrada a hacerle muchas preguntas a sus doctores, pero hacerlas le ayudará a sentirse más cómoda con las decisiones que toma acerca de su tratamiento y su cuidado de seguimiento.

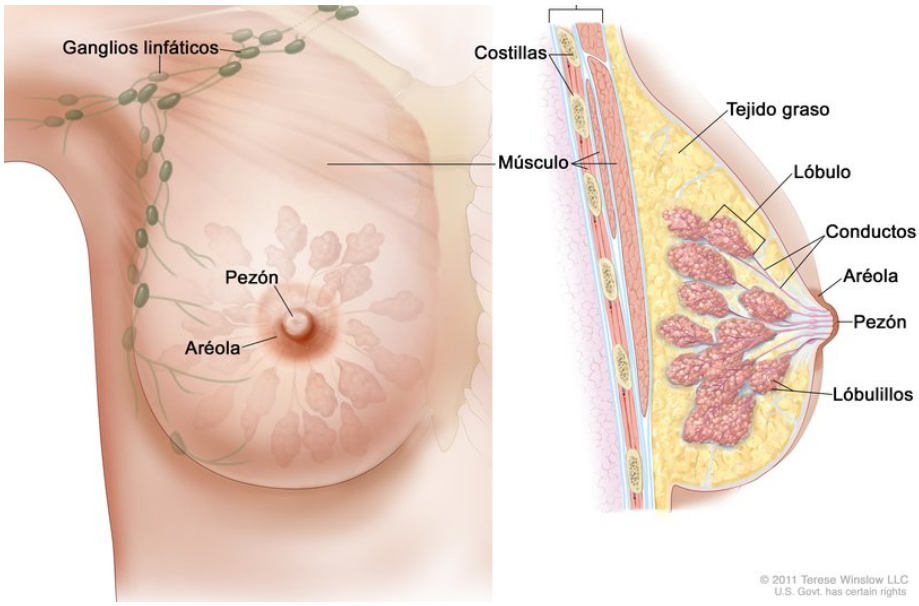
Primero vamos a revisar alguna información acerca del cáncer. Por favor, si tiene alguna pregunta déjeme saber. Además, no tema decirme si usted siente que ahora no es el momento adecuado para recibir esta información. Podemos revisar la información en otro momento, cuando usted esté lista para revisarlo.

¿Qué es el cáncer de seno?

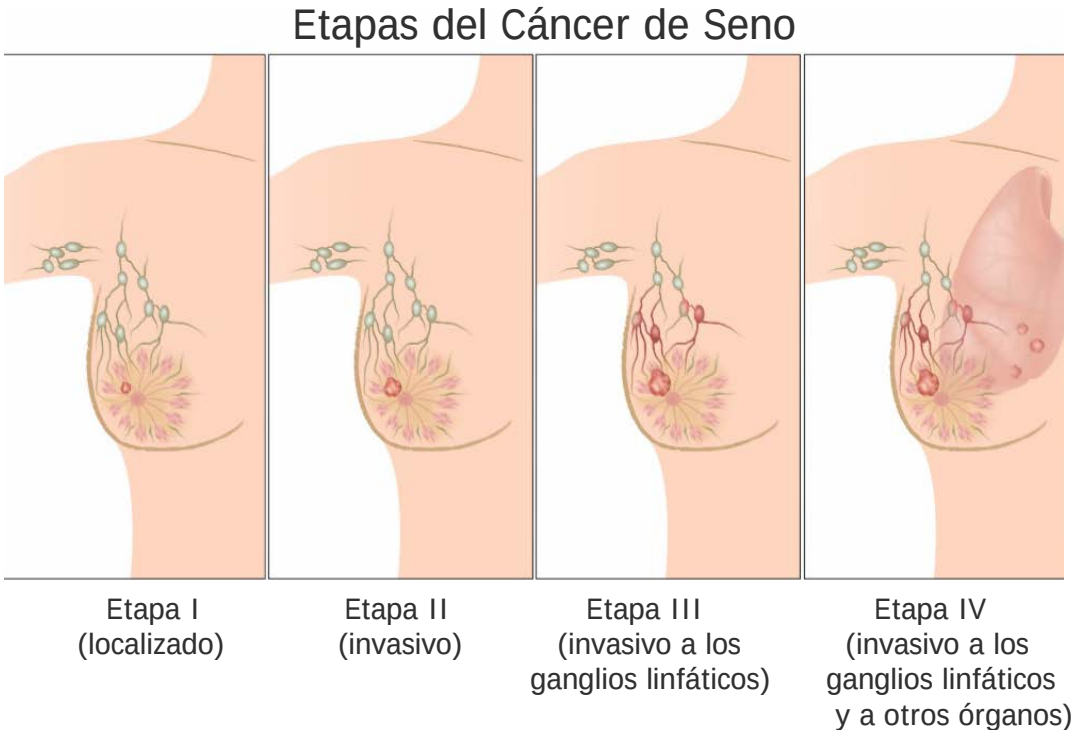
- El cáncer de seno es el cáncer más frecuentemente diagnosticado entre las latinas.

- El cáncer del seno ocurre cuando las células del seno, usualmente las de los conductos (los tubos que llevan la leche hasta el pezón) y las de los lóbulos (las glándulas donde se produce la leche), se dividen muy rápido y sin control (vea la figura de la Anatomía del Seno). Estas células anormales pueden invadir y destruir las células normales y también diseminarse del seno hacia otras partes del cuerpo.

Anatomía del Seno



- Existen varios tipos de cáncer del seno (vea la figura Etapas del Cáncer de Seno, las áreas rojas representan células cancerosas).
- No todos los cánceres son iguales y es por eso que usted conocerá a mujeres que tienen tratamientos diferentes a los suyos.
- Gracias a los avances en la medicina, los tratamientos actuales son más personalizados y usualmente muy efectivos.



2.4 ¿QUÉ CAUSA EL CÁNCER DE SENO?

- Nadie sabe con certeza por qué algunas mujeres desarrollan cáncer de seno y otras no.
- El cáncer no es un castigo. Usted no ha hecho nada malo en su vida que haya causado que usted tenga un cáncer de seno.
- El cáncer de seno no es contagioso. Usted no lo obtiene de otra persona.
- El estrés no causa cáncer de seno.
- Tocarse, golpearse o lastimarse los senos no causa cáncer de seno.

- Muchas de las mujeres con cáncer de seno no tienen un factor de riesgo conocido (por ejemplo, tener más edad, menstruación a una edad temprana, primer hijo a una edad tardía o nunca haber tenido hijos, etc.).
- Un pequeño número de mujeres con cáncer de seno tiene historia de la enfermedad en su familia o factor de riesgo genético.
- Algunas mujeres piensan que su cáncer de seno fue causado por algo a que ellas fueron expuestas, como los pesticidas. Sin embargo, ningún estudio ha demostrado una relación entre los pesticidas y cáncer de seno. Es necesario hacer más estudios para saber si estos tipos de químicas causan el cáncer de seno.

Hoy, verá con su Compañera un video corto que explica lo que es el cáncer de seno y los tratamientos. Encontrará una copia de este video en el DVD que se encuentra en el bolsillo de su manual.

ABCRG
Arizona Breast Cancer Resource Guide

¿Qué piensa del video? ¿Tiene alguna pregunta?

Si tiene preguntas que no contestamos hoy en día, es importante que las escriba para que se recuerde a preguntarle a su doctor. La próxima semana, su Compañera le enseñará a dónde llamar para obtener más información acerca de su cáncer. Hay más recursos en el DVD y en su manual. El DVD tiene otros videos cortos que puede ver. Estos videos hablan de la radiación, los tipos de cirugía, la reconstrucción, y la linfedema.

Ahora vamos a hablar de los tipos de cáncer de seno y tratamientos. Si desea más información acerca de estos temas, vea el Apéndice 2.

2.5 ¿CUÁLES SON LOS DIFERENTES TIPOS DEL CÁNCER DE SENO?

Existen varios tipos de cáncer de seno, dependiendo de la localización de las células del cáncer y si se han diseminado a otras áreas del seno. No todos los cánceres son iguales. Si desea obtener más información sobre el cáncer de seno y el tratamiento, consulte el Apéndice 2.

¿Puede decirle a su Compañera cuál tipo de cáncer de seno tiene usted? ¿Puede reconocer el tipo que usted tiene en la lista siguiente?

- **Carcinoma ductal in situ o CDIS (siglas DCIS en inglés):** Un cáncer no invasivo que está localizado en los conductos de la leche del seno.

- **Carcinoma lobular in situ o CLIS (siglas LCIS en inglés):** Un cáncer no invasivo que está localizado en los lóbulos del seno.

- **Carcinoma ductal invasivo:** El cáncer se ha diseminado desde los conductos a otros tejidos del seno.

- **Carcinoma lobular invasivo:** El cáncer se ha diseminado desde los lóbulos a otros tejidos del seno.

- **Cáncer inflamatorio del seno:** Un tipo raro y agresivo de cáncer de seno. El seno puede estar inflamado y rojo. Puede o no existir un nódulo.

Si usted no sabe el tipo de cáncer que tiene, no se preocupe. En unos momentos, va a hacer una la lista de preguntas para sus doctores. Si usted está en el proceso de elegir su tratamiento, por favor asegúrese de leer el Apéndice 3 Factores a considerar cuando selecciona su tratamiento. Le puede ayudar hacer su decisión.

2.6 TIPOS DE CIRUGÍAS

Va a hablar ahora con su Compañera acerca de los tipos de cirugías.

¿Puede encontrar la cirugía que le recomendaron sus doctores en la lista siguiente?

- **Lumpectomía -** en esta cirugía le quitan solamente el tumor y conservan el seno.
- **Mastectomía** en esta cirugía le quitan el seno completo que tiene cáncer.
- **Disección de los ganglios linfáticos axilares** es un procedimiento donde quitan una muestra de los ganglios linfáticos y examinan la muestra bajo un microscopio para ver si tiene cáncer en los ganglios linfáticos. Los ganglios linfáticos son pequeñas glándulas con forma de frijol que están por todo el cuerpo.

2.7 TIPOS DE TRATAMIENTOS

De la misma forma que hay diferentes tipos de cáncer de seno, existen diferentes tipos de tratamientos. Es por esa razón que quizás su tratamiento es diferente al tratamiento de otra persona. Una vez que usted y sus doctores conozcan las características importantes de su cáncer, podrán ser capaces de elegir juntos la mejor opción de tratamiento para usted.

Vamos a hablar ahora acerca de los tipos de tratamientos que sus doctores le han recomendado.

¿Puede encontrarlos en la lista siguiente?

- **Radiación o radioterapia** matan el cáncer con rayos-x mientras usted está acostada sobre una mesa. Este tratamiento usualmente se hace 5 días por semana y dura unos 4 a 6 semanas.

- **Quimioterapia** es un tratamiento con drogas que se inyectan en una vena para matar el cáncer. Este tratamiento usualmente se da cada 2 a 3 semanas por 3 a 6 meses. Este tratamiento se puede hacer antes, después o antes y después de la cirugía.

- **La terapia hormonal** es el tratamiento para el cáncer que elimina o bloquea las hormonas y detiene el crecimiento de las células cancerosas que responden a esas hormonas. Si su cáncer del seno es sensible a la hormona estrógeno (o ER-Positivo) y progesterona (o PR-positivo) es probable que le receten este tipo de tratamiento. Generalmente se recetan después de la cirugía para ayudar a reducir el riesgo de que el cáncer regrese, pero también se puede recetar antes de la cirugía. El tratamiento usualmente se indica por 5 años y se toma diaria por la boca. Algunos ejemplos son el tamoxifeno, letrozol (Femara), anastrozol (Arimidex), o exemestano (Aromasin).

- **Terapia dirigida o inmunoterapia** es un tipo de tratamiento que usa medicamentos que atacan células cancerosas específicas sin dañar las células normales. Por ejemplo, la medicina trastuzumab (Herceptin) ataca a la proteína HER2/neu (HER2/neu protein) que se encuentra en ciertas células cancerosas. Una de las desventajas de estas terapias es que sólo funcionan en los cánceres que tienen las características específicas que fueron diseñados para dirigir. Así que muchas personas no pueden usar estos medicamentos para tratar el tipo de cáncer que ellos tienen. Muchos de los nuevos medicamentos del cáncer que se están desarrollando son terapias dirigidas.

Si usted no sabe el tipo de tratamiento que tuvo o los medicamentos que está tomando, no se preocupe. En unos momentos, va a hacer una lista de preguntas que le puede hacer a sus doctores. Estos tratamientos pueden tener efectos secundarios. Es buena idea que también le pregunte a su doctor sobre esto. Para más información sobre los efectos secundarios más comunes, vea el Apéndice 4.

Por favor saque la **Actividad 2.1 Preguntas acerca de mi cáncer, tratamiento y cuidado de seguimiento.** Ahora quiero que piense sobre la información que acabamos de revisar. Si usted no sabe el tipo de cáncer de seno que tiene o los nombres de los tratamientos, es muy importante que le pregunte a su doctor para que usted se informe. Escriba algunas preguntas que le gustaría hacerles a sus doctores o enfermeras. Si necesita ayuda con escribir estas preguntas, déjeme saber.

Primero escriba las preguntas más importantes por si acaso no le alcanza el tiempo con su doctor. Al principio de la visita dígale al doctor que usted tiene algunas preguntas, así el doctor podrá organizar la visita y contestarle el mayor número de preguntas posible.

Actividad 2.1 Preguntas acerca de mi cáncer, tratamiento y cuidado de seguimiento

Instrucciones: Escriba algunas preguntas que le gustaría hacerles a sus doctores o enfermeras. Primero escriba las preguntas más importantes en caso de que no le alcance el tiempo con su doctor para hacerle todas las preguntas. Por ejemplo, puede haber cosas acerca de su tratamiento que usted no entiende o no sabe el tipo de cáncer de seno que tiene o cuales son los efectos secundarios de los tratamientos.

Me gustaría preguntarle lo siguiente a mi doctor o enfermera…

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

_____

3. _____

_____

_____

2.8 SU PLAN DE CUIDADO PARA SOBREVIVIENTES DE CÁNCER

¿Qué es un plan de cuidado para sobrevivientes de cáncer?

Un plan de cuidado para sobrevivientes de cáncer es generalmente un documento escrito que indica su diagnóstico de cáncer y tiene un resumen del tratamiento que recibió para el cáncer. El plan le ayuda a usted y a sus doctores a manejar su atención médica y su salud física y emocional.

¿Qué es el propósito de un plan de cuidado para sobrevivientes de cáncer?

Un plan de cuidado para sobrevivientes de cáncer se puede usar en cualquier momento durante su cuidado médico, pero en general, los pacientes de cáncer reciben un plan cuando terminan el tratamiento del cáncer. Esto puede servirles a las pacientes que están recibiendo un tratamiento que es largo, tal como la terapia hormonal. Esto le puede ayudar a saber cuáles son algunos de los posibles efectos secundarios de sus tratamientos y las cosas que puede hacer para cuidarse después del cáncer de seno. El plan es especialmente útil, porque usted puede llevarlo cuando vea a un doctor que no conozca su historia de cáncer y tratamiento, como por ejemplo cuando regrese a su doctor general o de cabecera.

¿Qué tipo de información debe contener un plan de cuidado para sobrevivientes de cáncer?

- **El resumen de su tratamiento** contiene información sobre su cáncer (fecha de diagnóstico, el tipo de cáncer, la etapa/estadio del cáncer) y los tratamientos para el cáncer (tipo de cirugías, radiación o quimioterapia) que ha recibido, y también la información de contacto de los doctores que la atendieron.

- **El plan de seguimiento** contiene información sobre las citas médicas de seguimiento que necesita para su cuidado de salud, cómo manejar o controlar los efectos secundarios del tratamiento, cómo reconocer las señales de recurrencia del cáncer, e información sobre la nutrición y el ejercicio.

- **Las instrucciones para el paciente y recursos** tiene información sobre cuándo reportar los síntomas a sus doctores, cambios a su vida para que se mantenga saludable, y recursos en caso de que necesite ayuda con problemas emocionales (por ejemplo, las relaciones personales, la sexualidad y la intimidad, imagen

corporal, y sus sentimientos) o problemas prácticos (por ejemplo, el seguro médico o aseguranza, el empleo o trabajo, e información financiera).

Saque la **Actividad 2.2 Mi plan de cuidado de la sobrevivencia**. Ahora, vamos a repasar las diferentes secciones del plan de cuidado.

Actividad 2.2 My Survivorship Care Plan/Mi plan de cuidado de la sobrevivencia

General Information/*Información General*	
Patient Name: ***nombre***	Patient Date of Birth: ***fecha de nacimiento***
Patient phone: ***número de teléfono***	Email: ***correo electrónico***

Health Care Providers (Including Names, Institution)/***Profesionales de la Salud*** *(incluyendo nombres, Institución)*
Primary Care Provider: ***doctor de cabecera***
Surgeon: ***Cirujano***
Radiation Oncologist: ***oncólogo de radiación***
Principal Oncologist Provider: ***Oncólogo principal***
Navigator: ***Navegador(a)***

Diagnosis/*Diagnosis*		
Cancer Type/Location/Histology Subtype: ***tipo de cáncer /localización del cáncer***	Year of diagnosis: ***año de diagnosis***	**STAGE/*etapa*** ☐ Stage I ☐ Stage II ☐ Stage III ☐ Not applicable/***no aplica***

Treatment Summary/*Resumen del Tratamiento*	
SURGERY/*cirugía* ☐ Yes/***sí*** ☐ No Surgical procedure/location/findings: ***tipo de cirugía/localización/conclusiones*** Year of Surgery(ies): ***año de la cirugía(s)***	**RADIATION/*radiación*** ☐ Yes/***sí*** ☐ No Body area treated: ***área del cuerpo*** Year radiation ended: ***año de finalización de radiación***

Systemic Therapy (chemotherapy, hormonal therapy)/*Terapia sistémica (quimoterapia, terapia hormonal)*

☐ Yes/***sí*** ☐ No *If No reason/**Si No porque**:*

Names of Agents Used/**nombre de agentes usados**	End Dates (year)/***año de finalización***

Ongoing treatment for cancer/*tratamiento continuo* ☐ Yes/***sí*** ☐ No

Name of ongoing treatment ***Nombre de tratamiento continuo***	Planned duration ***duración planeada***	Possible Side effects ***los posibles efectos secundarios***

Possible late- and long-term effects that someone with this type of cancer and treatment may experience / **Los posibles efectos a largo plazo que alguien con este tipo de cáncer y tratamiento puede tener o sentir** ☐ Yes/***sí*** ☐ No *Symptoms/**síntomas***:	
Familial Cancer Risk Assessment/*evaluación de riesgo genético o familiar*	
Genetic/hereditary risk factor(s): ***factores de riesgo genéticos/hereditarios***	Genetic counseling/***consejería genética*** ☐ Yes/***sí*** ☐ No Genetic testing results/***resultados de la prueba genética***

Follow-up care plan/Plan de seguimiento	
Medical visits/*visitas médicas*	
Provider/***proveedor***	When/How often / ***Cuándo/con qué frecuencia***
Medical oncologist/***oncólogo***	☐ every 6 months/***cada 6 meses*** ☐ every year/***cada año*** ☐ other (how often)/***otra*** (***con qué frecuencia***):
Primary care doctor/ ***doctor de cabecera***	☐ every 6 months/***cada 6 meses*** ☐ every year/***cada año*** ☐ other (how often)/***otra*** (***con qué frecuencia***):
Other provider(who)/**otro *proveedor* (quién)**:	☐ every 6 months/***cada 6 meses*** ☐ every year/***cada año*** ☐ other (how often)/***otra*** (***con qué frecuencia***):

Cancer surveillance/*vigilancia del cáncer*			
What/ ***Qué***	How Often/ ***con qué frecuencia***	Doctor who is responsible/ ***doctor que es responsable***	Where/ ***donde***
Type of cancer screening exam/**tipo de examen para detectar el cáncer:**	☐ every year/***cada año*** ☐ other (how often)/***otra*** (***con qué frecuencia***):		
Physical exam including blood tests/***examen físico incluyendo examenes de la sangre***	☐ every year/***cada año*** ☐ other (how often)/***otra*** (***con qué frecuencia***):		
Pelvic exam/***examen pélvico***	☐ every year/***cada año*** ☐ other (how often)/***otra*** (***con qué frecuencia***):		
Bone density test/***prueba de densidad óseo (de los huesos)***	☐ every 3 years ☐ other (how often)/***otra*** (***con qué frecuencia***): ☐ Not applicable/***no aplica***		
Other exam or test/***otro examen o prueba:***	☐ every year/***cada año*** ☐ other (how often)/***otra*** (***con qué frecuencia***):		

Patient Instructions/Instrucciones para el paciente
Continue to see your primary care provider for all general health care recommended for a person your age, including cancer screening tests. Tell your doctor if you have any new, unusual or persistent symptoms. ***Continúe consultando a su médico de cabecera para toda su atención de salud general recomendada para una persona de su edad, incluyendo las pruebas de detección del cáncer. Dígale a su médico si tiene cualquier síntoma nuevo o persistente.***
Although most symptoms end with the end of initial cancer treatment, cancer survivors may experience some symptoms for months or even years later. If you have any concerns about these possible late effects of cancer and your treatment, please ask your doctors or nurses for help. ***Aunque la mayoría de los síntomas se resuelven al terminar el tratamiento inicial de cáncer, los sobrevivientes de cáncer pueden tener síntomas meses o hasta años después. Si usted tiene alguna preocupación sobre estos posibles efectos secundarios de cáncer y el tratamiento, por favor pídales a sus médicos o enfermeras que le ayuden.*** ☐Emotional healths/***su salud emocional*** ☐Sexual issues/***asuntos sexuales*** ☐Weight changes/***cambios en el peso*** ☐Fatigue/***fatiga*** ☐Memory or concentration loss/***mala memoria o concentración*** ☐Other physical symptom/***otro síntoma física:*** _____
If you are having any of the following problems due to your cancer, please talk to a social worker or patient navigator. Some of the resources below may help. ***Si está teniendo cualquier de los problemas siguientes a causa de su cáncer, por favor hable con su trabajador(a) social or navegador(a) de pacientes. Puede ser que los recursos más abajo le ayuden.*** ☐School or work/***escuela o trabajo*** ☐Fertility/***fertilidad*** ☐Financial advice or assistance/***consejo o asistencia financiera*** ☐Parenting/***familia/hijos*** ☐Insurance/***seguro medico*** ☐Other/***otro:*** _____
Your lifestyle can affect your ongoing health, including the risk of cancer returning or developing a new cancer. Discuss these recommendations with your doctor or nurse: ***Su estilo de vida puede afectar su salud, incluyendo el riesgo de que el cáncer regrese o desarrollar otro cáncer. Discuta estas recomendaciones con su médico o enfermera:*** • Stop tobacco use/***deje de fumar o usar tabaco*** • Maintain healthy weight/***mantenga un peso saludable*** • Do moderate exercise for 30 minutes, 5 days a week/***haga ejercicio moderado durante 30 minutos por 5 días a la semana*** • Reduce alcohol use/***reduzca el consumo de alcohol*** • Eat a plant based diet with whole fruits and vegetables daily. Try to include beans and whole grains. Choose foods low in fat, salt and sugar/***Coma una dieta basada en plantas con frutas enteras y verduras diarias. Trate de incluir frijoles y granos enteros. Elija alimentos bajos en grasa, sal y azúcar*** • Use a UVA/UVB sunscreen with SPF of 15 or higher every day and seek the shade, especially between 10 AM and 4 PM/***use un protector solar (UVA / UVB) con un SPF de 15 o más cada día y busque la sombra, especialmente durante las 10 am y 4pm.***
Resources you may be interested in/***recursos que pueden interesarle:***
American Cancer Society https://www.cancer.org/es/ 1-800-227-2345 **Cancer Support Community** https://www.cancersupportcommunity.org/frankly-speaking-about-cancer-en-espanol 1-888-793-9355 Other/***otro:***
Other comments/***otros comentarios:***
Prepared by/***preparado por:*** Delivered on/ ***fecha entregado en:***

¿Dónde y cómo puedo obtener un plan de cuidado para sobrevivientes de cáncer?

Si tiene algunas preguntas o no sabe cómo llenar el formulario…

Pregúntele a su equipo médico si ellos pueden darle su plan de sobrevivencia o ayudarle a completar el de este manual. Ponga esto en la lista de preguntas que tiene para su enfermera o doctor. Es posible que el hospital o clínica médica donde recibió su tratamiento del cáncer tengan una clínica o programa para sobrevivientes de cáncer donde le pueden ofrecer ayuda y tengan un proceso establecido para crear y darle su plan de sobrevivencia.

- Complete su propio plan de sobrevivencia. Usted puede pedir una copia de su expediente médico y llenar el formulario del plan de sobrevivencia.
- Pidanos nuestra ayuda con completar un plan de sobrevivencia. Le podemos ayudar después que tengamos una copia de su expediente médico.

Si usted todavía está recibiendo radiación o quimioterapia, asegúrese de preguntarle a su doctor o enfermera para un plan de sobrevivencia cuando se acerca el final de su tratamiento.

¿Cómo le puede ayudar tener un plan de cuidado de sobrevivencia a usted?

2.9 REPASO Y PREPARACIÓN PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

Antes de cerrar la sesión, vamos a revisar brevemente lo que hemos tratado en esta sección.

- ¿Puede decirme qué es el cáncer de seno?
- ¿Recuerda usted que es un plan de cuidado de la sobrevivencia?

Meta Semanal: Para la próxima semana, su meta es practicar la respiración profunda. Por favor propóngase una meta de que tan seguido va a practicar la respiración profunda. **Si se le hizo difícil practicar todos los días, cambie su meta para que esta nueva meta sea una meta que usted siente que pueda lograr.** Escriba la meta en la parte arriba del formulario **Meta Semanal #2: La semana que viene voy a practicar la respiración profunda por ___ días por ____ minutos cada día.** Recuerde, que los pasos para hacer la respiración

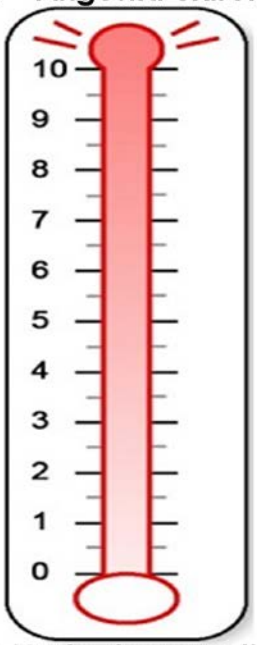
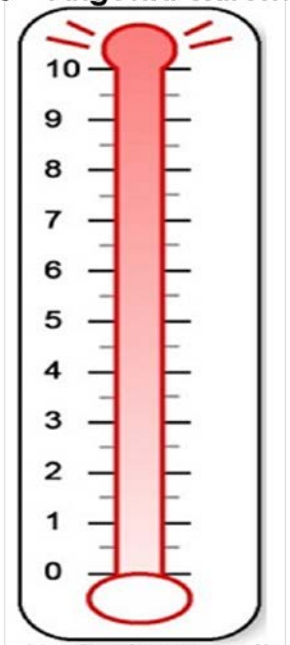
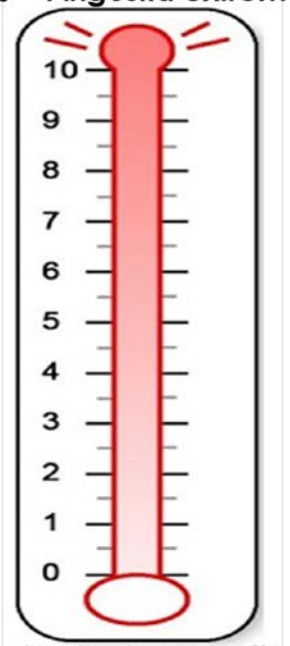
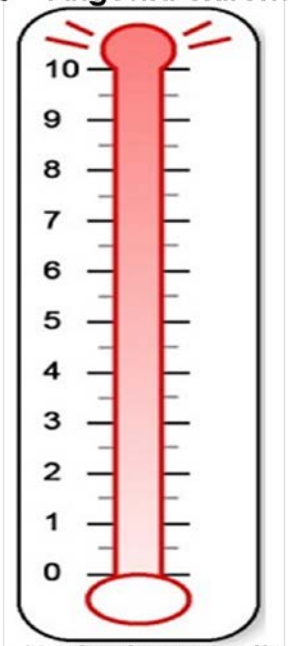
profunda se encuentran en el manual y el DVD. Cuando termine la práctica de la respiración profunda, escriba la fecha del día que practicó y use el termómetro para hacer un círculo alrededor del número que describe mejor su estado de angustia después de hacer la respiración profunda. Por favor de traer la forma completada a la siguiente sesión.

¿Está de acuerdo? ¿Tiene alguna pregunta? Vamos a programar la sesión de la próxima semana (o confirme la fecha de la próxima sesión). Para la próxima semana, por favor recuerde de traer su manual para que pueda seguir la sesión.

Meta Semanal #2: La semana que viene voy a practicar la respiración profunda por ____ días por ____ minutos cada día.

Paso 1: Escriba la fecha del día que practica la respiración profunda.

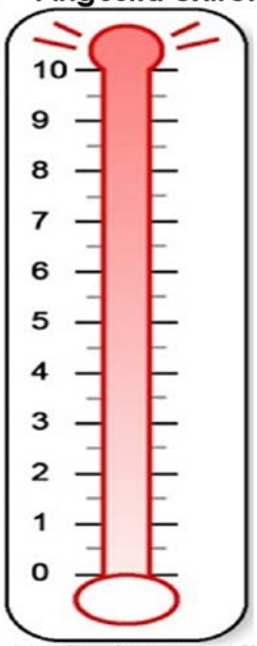
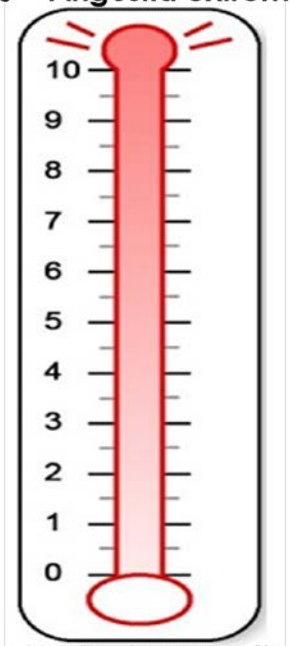
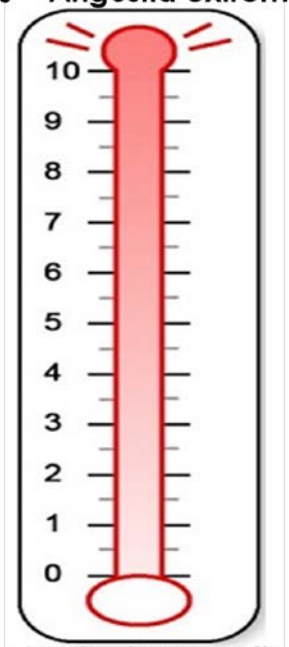
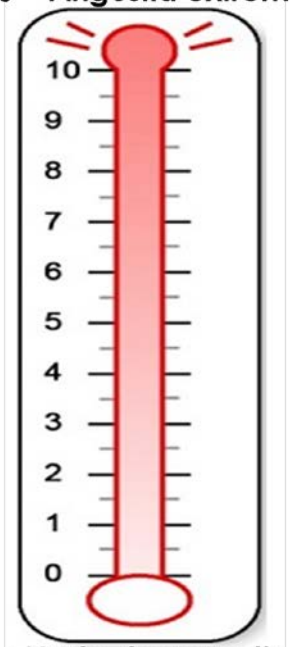
Paso 2: Haga un círculo alrededor del número que describe mejor su estado de angustia después de hacer la respiración profunda. Un "0" significa que no siente nada de angustia y un "10" significa que siente angustia extrema.

Fecha:	**Fecha:**	**Fecha:**	**Fecha:**
10 = Angustia extrema	10 = Angustia extrema	10 = Angustia extrema	10 = Angustia extrema
			
0 = Nada de angustia	0 = Nada de angustia	0 = Nada de angustia	0 = Nada de angustia

Meta Semanal #2: La semana que viene voy a practicar la respiración profunda por ____ días por ____ minutos cada día.

Paso 1: Escriba la fecha del día que practica la respiración profunda.

Paso 2: Haga un círculo alrededor del número que describe mejor su estado de angustia después de hacer la respiración profunda. Un "0" significa que no siente nada de angustia y un "10" significa que siente angustia extrema.

Fecha:	**Fecha:**	**Fecha:**	**Fecha:**
10 = Angustia extrema	10 = Angustia extrema	10 = Angustia extrema	10 = Angustia extrema
			
0 = Nada de angustia	0 = Nada de angustia	0 = Nada de angustia	0 = Nada de angustia

SEMANA 3: ENCONTRANDO LA INFORMACIÓN QUE USTED NECESITA ACERCA DEL CÁNCER

Al igual que hicimos la semana pasada, vamos a comenzar la sesión de hoy con la respiración profunda. Al comenzar con la respiración profunda, nos ayudará a concentrarnos en el presente y así podremos estar aquí en mente y cuerpo y obtener el mayor beneficio de este programa. Muy bien, vamos a comenzar. Escuche el DVD de la Respiración Profunda con su Compañera y siga las instrucciones.

3.1 VISIÓN GENERAL

Objetivo:

En esta sección, hablaremos acerca de cómo obtener la información que necesita para cuidar de sí misma después del cáncer.

Sumario:

Esta sección describe cómo trabajar con su equipo médico para que pueda obtener el mejor cuidado posible durante y después de su tratamiento. Le enseñaré cómo puede usar el Servicio de Información sobre el Cáncer, un servicio telefónico gratuito que ofrece información precisa sobre el cáncer en español.

Preguntas centrales del aprendizaje:

- ¿Cómo puedo desempeñar un rol activo en mi cuidado de salud?
- ¿Cuáles son los beneficios de desempeñar un rol activo en mi cuidado?
- ¿Cómo puedo usar el Servicio de Información sobre el Cáncer?

Actividades para Sección 3:

- Actividad 3.1 Desempeñando un rol activo en mi cuidado
- Actividad 3.2 Llamando al Servicio de Información sobre el Cáncer al 1-800-422-6237

Metas Semanal para Sección 3:

- La semana que viene voy a practicar la respiración profunda por ___ días por ____ minutos cada día.

Materiales de DVD para Sección 3:

- La respiración profunda

Apéndices para Sección 3:

- La Sección 3 no tiene apéndices.

3.2 REPASO DE LA ÚLTIMA SESIÓN

¿Qué es lo que más recuerda de la última sesión?

Recuerda:

- ¿Qué es el cáncer de seno?
- ¿Qué es un plan de cuidado de la sobrevivencia?

Repaso de la meta semanal

Ahora vamos a revisar su forma de la semana pasada**: Meta Semanal #2 La semana que viene voy a practicar la respiración profunda por ___ días por ____ minutos cada día**.

¿Qué fue algo positivo que le sucedió con respecto a esta meta?

¿Qué aprendió de esta experiencia?

¿Qué dificultades tuvo en cumplir su meta?

¿Qué tan estresada estuvo usted la semana pasada? ¿Por qué fue así?

3.3 COMUNICANDO SUS NECESIDADES A SUS DOCTORES

La importancia de tener una buena comunicación con sus doctores

Es importante que usted tenga una buena comunicación con sus doctores y su equipo de tratamiento. Algunas mujeres piensan que hacerle preguntas al doctor es irrespetuoso. Otras quizás tienen miedo de que el doctor se moleste si hacen muchas preguntas. Algunas mujeres

pueden asentir con la cabeza y decir “sí” cuando le preguntan si están entendiendo a pesar de que ellas verdaderamente no entienden lo que el doctor está diciendo o recomendando. Es mejor interrumpir a los doctores y hacerles saber que usted no está entendiendo. Si usted tiene claro su diagnóstico y sabe lo que va a pasar con sus tratamientos, usted se sentirá menos confundida y ansiosa.

Usted tiene derecho a los servicios de un intérprete médico

Los hospitales y clínicas médicas están obligados por la ley a proveer los servicios de un intérprete médico a los pacientes que no hablan inglés. Los miembros de la familia no deben ser usados como intérpretes porque ellos no están entrenados para interpretar correctamente los términos médicos. Esto puede resultar en que usted no reciba la información correcta. Además, no es correcto poner a un miembro de la familia en la situación de tener que decirle noticias difíciles a su ser querido. Si usted necesita los servicios de un intérprete, infórmeselo a la persona de la oficina de su doctor que le está haciendo la cita. De esa forma, ellos pueden buscar un intérprete para su visita.

Desempeñando un rol activo en su cuidado

Su doctor tiene la responsabilidad de ofrecerle toda la información que usted necesita para tomar las mejores decisiones acerca de su tratamiento para el cáncer y cuidado de seguimiento. Sin embargo, usted se sentirá más satisfecha con su tratamiento si usted desempeña un rol activo en su cuidado del cáncer de seno y se puede comunicar adecuadamente con su equipo de tratamiento. Abajo encontrará algunas ideas sobre cómo usted puede desempeñar un rol activo en su cuidado:

- Decida qué aspecto de su cuidado es importante para usted. Por ejemplo, si ellos la apoyan al incluir a miembros de su familia o amigos durante la visita.
- Considere traer algún miembro de su familia o amigo a la visita para que le ayude a recordar las recomendaciones de los doctores, las preguntas que usted tiene, o para que tome notas acerca de lo que le dicen.

- Los doctores solo pueden emplear una cantidad limitada de tiempo en cada paciente. Es mejor que al principio de la visita le deje saber a sus doctores que usted tiene algunas preguntas. Puede decir, “Yo aprecio su tiempo y confío en sus opiniones. Tengo algunas preguntas sobre mi diagnóstico y los planes de tratamiento.”
- Pídale a sus doctores que le den recomendaciones específicas acerca de su cuidado. Por ejemplo, “¿Qué me recomienda usted para mi tipo específico de

cáncer?" O si usted ya termino su tratamiento, puede preguntar "¿Que tan seguido tengo que regresar para mi cuidado y a quien debo ver?"

- Pregúntele a sus doctores sobre otras fuentes de información. Por ejemplo, "¿Dónde puedo obtener más información acerca de esto o dónde puedo obtener una segunda opinión?"
- Pídale a sus doctores que le den instrucciones escritas en español. Por ejemplo, "¿Sería posible obtener estas instrucciones escritas en español?"
- Recuerde que los doctores no lo saben todo. Hay muchas cosas que aún se desconocen acerca del cáncer de seno.

Haciéndole preguntas a su doctor acerca de su tratamiento o cuidado de seguimiento

Esta es una buena introducción para tratar el tema con su doctor: "Yo confío en su opinión acerca de mi cáncer de seno y apreciaría si usted me puede contestar algunas preguntas."

¿Quiere probar algunas preguntas?

Usted puede usar algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los riesgos de los tratamientos?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios a largo plazo del tratamiento?
- ¿Qué debería de hacer si estoy teniendo efectos secundarios que me hacen querer dejar de tomar el tratamiento?
- ¿Cuánto cuesta el tratamiento? ¿Mi seguro médico cubrirá el costo?

Estar incluida en su atención médica es especialmente importante para los latinos. A menudo, debido a la *simpatía,* nos preocupa hacerles preguntas a los doctores o pedir que nos expliquen algo. Pero hay investigaciones que han demostrado que los pacientes latinos que están más incluidos en su cuidado médico, reciben una mejor calidad de atención y tienen mejor comunicación con sus doctores. Ahora, vamos a practicar nuestras herramientas para desempeñar un rol más activo en su cuidado. Saque la **Actividad 3.1 Desempeñando un rol activo en mi cuidado** de su manual.

Actividad 3.1 Desempeñando un rol activo en mí cuidado

Instrucciones:

Paso 1: Piense en algún momento en su vida cuando estaba en una cita médica con su doctor y usted no entendió algo que le estaban diciendo o porque le estaban recomendando una prueba o tratamiento en particular. No es necesario que la cita sea suya o sobre su cáncer de seno. Puede ser de un miembro de la familia.

Describa esta situación escribiéndolo abajo o platicándoselo a su Compañera. Describa como la hizo sentir.

_____

_____

_____

_____

Paso 2: Ahora practique con su Compañera como usted pudiera pedirle al doctor que le explique lo que no entendió o la razón por la que hizo una recomendación. Usted puede tomar turnos jugando el papel del doctor y de la paciente. Mire las secciones anteriores para obtener algunas ideas.

Paso 3: Discuta las respuestas a estas preguntas.

- **¿Cómo se siente preguntarle a su doctor por una explicación?**
- **¿Qué es lo mejor que pudiera suceder si usted hace esto?**
- **¿Qué es lo peor que puede suceder si usted hace esto?**

3.4 ENCONTRANDO RESPUESTAS CON EL SERVICIO DE INFORMACIÓN SOBRE EL CÁNCER

Aunque hablar con otras personas puede ayudarle, asegúrese siempre de confirmar con su doctor que la información que le dieron sea la correcta para su caso. Un servicio confiable donde usted puede encontrar información sobre cáncer en español y gratis es el Servicio de información sobre el Cáncer.

El Servicio de Información sobre el Cáncer es un servicio telefónico gratis que ofrece información sobre el cáncer y referencias a recursos para ayudarle durante y después de que termine su tratamiento. Cuando usted llama a ese número se le pedirá que oprima la tecla 1 para continuar en inglés o la tecla 2 para español. El menú siguiente le ofrece cuatro opciones para que usted pueda escoger la que necesite:

Opción 1. Para hablar directamente con una persona
Opción 2. Para ordenar publicaciones
Opción 3. Para información para dejar de fumar
Opción 4. Para información grabada sobre temas del cáncer que usted puede escuchar y también tomar notas

Si tiene alguna pregunta, en cualquier momento mientras escucha la información grabada, usted puede marcar 0 para hablar con una persona.

Antes de llamar al Servicio de Información sobre el Cáncer, asegúrese de que tiene preparada la **Actividad 2.1 Preguntas acerca de mi cáncer, tratamiento y cuidado de seguimiento**. Se le hará más fácil hacer las preguntas y se sentirá usted más cómoda. Cuando usted llame, puede comenzar la llamada diciéndole a la persona su nombre y el tipo de cáncer que tiene.

Ejemplo: "Hola, mi nombre es María y yo tengo cáncer de seno."

Dígale a la persona qué tipo de ayuda necesita:

Ejemplo: "Necesito más información sobre el dolor causada por el cáncer."
"Necesito ayuda para pagar mis cuentas médicas."

Usted quizás quiera alguna información escrita sobre sus preocupaciones. Pregunte cómo puede usted obtener esa información. Usted necesitará dar su dirección de correos si le van a enviar la información por correo.

Ejemplo: "¿Esta información está disponible en algún folleto? ¿Por favor, podría usted enviármelo por correo?"
"¿La información escrita está disponible en español?"

Usted quizás tiene muchas preguntas o no sabe cuáles preguntas hacer. No importa, tome todo el tiempo que necesite. La persona del centro de recursos está ahí para ayudarle. No se preocupe si se siente nerviosa o a veces no sabe qué decir. Explíquele sus preocupaciones. Si ellos no tienen toda la información que usted necesita, pida los nombres y números de teléfono de otros recursos que usted puede contactar.

Actividad 3.2 Llamando al Servicio de Información sobre el Cáncer al 1-800-422-6237

Vamos a tratar de llamar juntas. Usted puede escuchar a su Compañera mientras ella llama y después llamará usted haciendo las preguntas anotadas en la **Actividad 2.1 Preguntas acerca de mi cáncer, tratamiento y cuidado de seguimiento**. El número de teléfono es 1-800-422-6237 y se oprime el número 2 para español.

3.5 REPASO Y PREPARACIÓN PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

Muchas gracias por continuar en el programa. Es muy importante que usted cumpla el programa completo. Vamos a revisar brevemente lo que hemos tratado en esta sección.

- ¿Cómo le haría para hacerle preguntas a sus doctores acerca de su tratamiento?
- ¿Cómo usaría el Servicio de Información sobre el Cáncer?

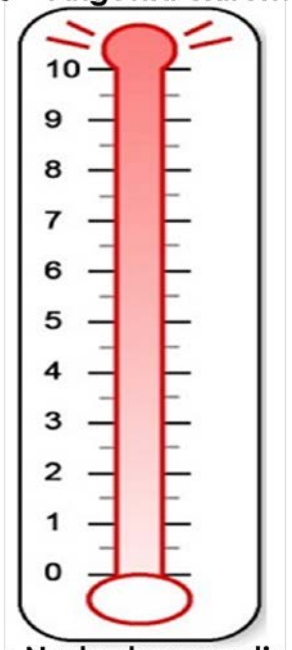
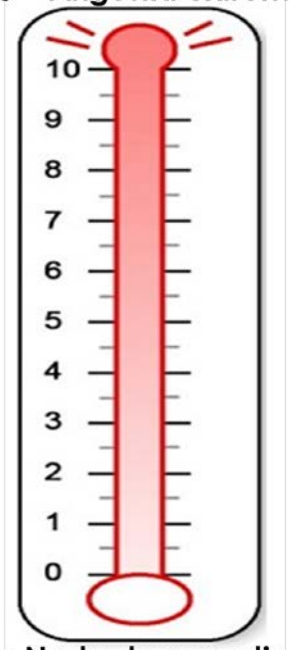
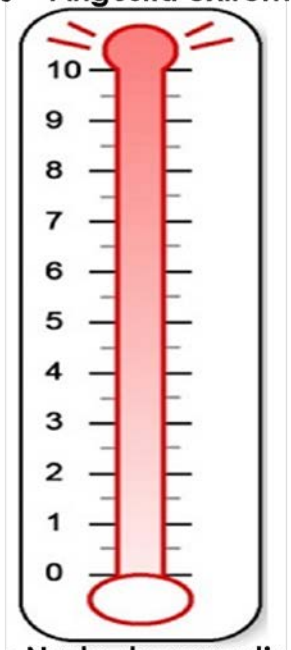
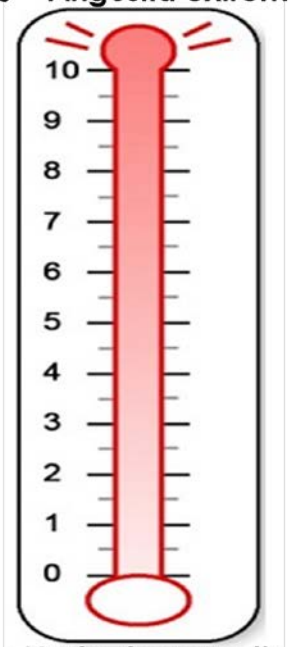
Meta Semanal: Para la próxima semana, su meta es practicar la respiración profunda. Al igual que la semana pasada, por favor propóngase una meta de que tan seguido va a practicar la respiración profunda. Haga una meta que usted siente que puede lograr. Escriba la meta en la parte arriba del formulario **Meta Semanal #3: La semana que viene voy a practicar la respiración profunda por ___ días por ____ minutos cada día.** Recuerde, que los pasos para hacer la respiración profunda se encuentran en el manual y el DVD. Cuando termine la práctica de la respiración profunda, escriba la fecha del día que practicó y use el termómetro para hacer un círculo alrededor del número que describe mejor su estado de angustia después de hacer la respiración profunda. Por favor, de traer la forma completada a la siguiente sesión.

¿Está de acuerdo? ¿Tiene alguna pregunta? Vamos a programar la sesión de la próxima semana (o confirme la fecha de la próxima sesión). Para la próxima semana, por favor recuerde de traer su manual para que pueda seguir la sesión.

Meta Semanal #3: La semana que viene voy a practicar la respiración profunda por ____ días por ____ minutos cada día.

Paso 1: Escriba la fecha del día que practica la respiración profunda.

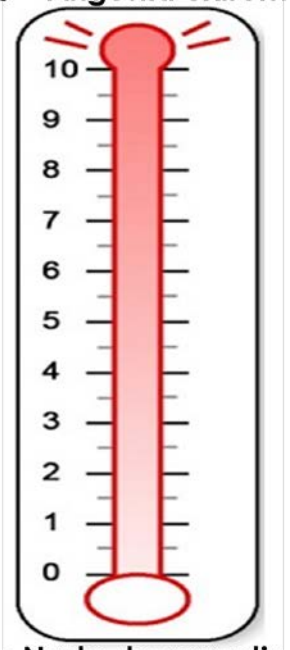
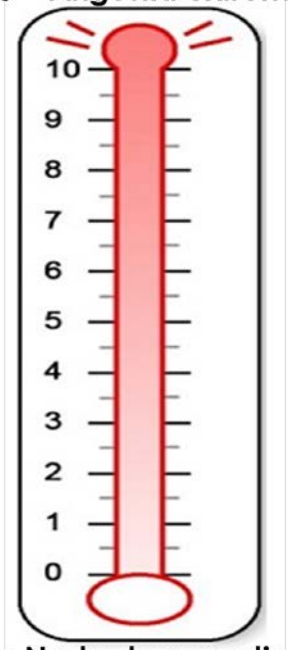
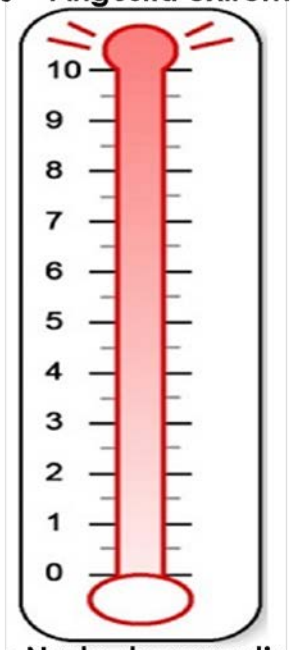
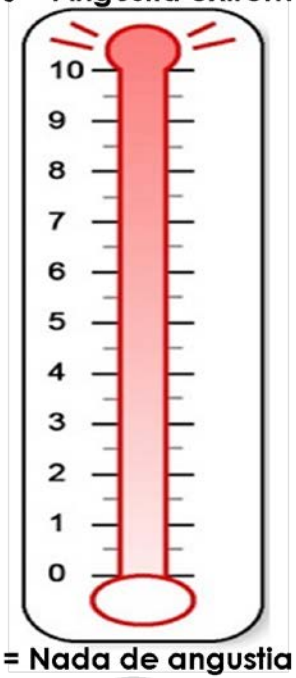
Paso 2: Haga un círculo alrededor del número que describe mejor su estado de angustia después de hacer la respiración profunda. Un "0" significa que no siente nada de angustia y un "10" significa que siente angustia extrema.

Fecha:	**Fecha:**	**Fecha:**	**Fecha:**
10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia	10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia	10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia	10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia

Meta Semanal #3: La semana que viene voy a practicar la respiración profunda por ____ días por ____ minutos cada día.

Paso 1: Escriba la fecha del día que practica la respiración profunda.

Paso 2: Haga un círculo alrededor del número que describe mejor su estado de angustia después de hacer la respiración profunda. Un "0" significa que no siente nada de angustia y un "10" significa que siente angustia extrema.

Fecha:	**Fecha:**	**Fecha:**	**Fecha:**
10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia	10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia	10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia	10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia

SEMANA 4: BUSCANDO EL APOYO QUE USTED NECESITA

Al igual que hicimos la semana pasada, vamos a comenzar la sesión de hoy con la respiración profunda. Nos ayudará a concentrarnos en el presente y así podremos estar aquí en mente y cuerpo y obtener el mayor beneficio de este programa. Muy bien, vamos a comenzar. Escuche el DVD de la Respiración Profunda con su Compañera y siga las instrucciones.

4.1 VISIÓN GENERAL

Objetivo:

En esta sección usted aprenderá sobre cómo el cáncer puede afectar a su familia y la importancia de tener una buena comunicación para mantener sus relaciones saludables y manejar mejor su salud.

Sumario:

Esta sección describirá cómo su cáncer puede afectar a sus seres queridos. Vamos a examinar algunas de las cosas que usted puede hacer para mantener una buena comunicación y cómo expresar sus necesidades y sentimientos de manera respetuosa. También vamos hablar sobre las maneras de pedir ayuda cuando lo necesita.

Preguntas centrales del aprendizaje:

- ¿Cómo puede hablarle a su familia acerca de su cáncer?
- ¿Cómo puede expresar sus sentimientos y necesidades de forma respetuosa?
- ¿Cómo puede obtener el apoyo que necesita para enfrentar su cáncer y tratamiento?

Actividades para Sección 4:

- Actividad 4.1 Practicando buenas habilidades de comunicación
- Actividad 4.2 Las personas en mi vida y las formas en que me apoyan

Metas Semanal para Sección 4:

- La semana que viene voy a practicar la respiración profunda por ___ días por ____ minutos cada día.
- Hable con la persona que usted desea sobre la preocupación que menciono en la **Actividad 4.1 Practicando buenas habilidades de comunicación,** y después reflexione sobre como le fue.

DVD Materiales para Sección 4:

- La respiración profunda

Apéndices para Sección 4:

- La Sección 4 no tiene apéndices.

4.2 REPASO DE LA ÚLTIMA SESIÓN

¿Qué es lo que más recuerda de la última sesión?

Recuerda:

- ¿Cuáles son los beneficios de desempeñar un rol activo en su cuidado de salud?
- ¿Ha usado el Servicio de Información sobre el Cáncer?

Repaso de la meta semanal

Ahora vamos a revisar su formulario de la semana pasada: **Meta Semanal #3 La semana que viene voy a practicar la respiración profunda por ___ días por ____ minutos cada día**.

¿Qué fue algo positivo que le sucedió con respecto a esta meta?

¿Qué aprendió de esta experiencia?

¿Qué dificultades tuvo en cumplir su meta?

¿Qué tan estresada estuvo usted la semana pasada? ¿Por qué fue así?

4.3 EL CÁNCER Y LA FAMILIA DEL PACIENTE

El cáncer afecta a toda la familia y ellos pueden sentir muchas emociones similares (miedo, pánico, enojo, tristeza, depresión) a las que siente la persona con cáncer. También pueden ocurrir muchos cambios positivos o negativos. Por ejemplo:

- Algunas veces una enfermedad puede unir más a la familia o una enfermedad puede aumentar la tensión y los conflictos que ya existían antes del diagnóstico.
- Los roles y responsabilidades de los miembros de la familia pueden cambiar.

- Aquellos que proveen un ingreso estable a sus familias pueden enfrentar problemas económicos.

- Algunos miembros de la familia pueden sentirse molestos de la forma en que el cáncer ha cambiado sus vidas, u otros familiares se dan cuenta que tienen que estar pendientes de la salud de la persona con cáncer y de su propia salud.

- Los niños mayores pueden tener que abandonar la escuela para trabajar y ayudar a la familia.

- Algunos miembros de la familia pueden sentirse inseguros o no saben cómo pueden ayudar o qué decir.

- Las relaciones sexuales con su pareja pueden ser difíciles o algunas parejas mejoran la comunicación y se acercan más.

¿Cómo ha afectado el cáncer a su familia o a su esposo o pareja?

Cómo el cáncer puede afectar a los niños y adolescentes

Los niños, dependiendo de su edad, tienen habilidades verbales diferentes y capacidades diferentes para entender conceptos, tales como lo que significa tener una enfermedad. Por ejemplo, un niño de 5 años de edad puede tener dificultad entendiendo la duración de una semana o de un mes. Por otro lado, los niños mayores o adolescentes, que entienden bien esos conceptos pueden sentirse excluidos o tomados a menos si no se les dan la información que ellos necesitan para entender qué está pasando en su familia.

Los niños chicos, hasta a los de 2 años de edad, sienten el impacto del cáncer. Muchas veces los padres tratan de proteger a sus hijos evitando hablarles de sus enfermedades. Sin embargo, los niños sienten que algo ha cambiado en el hogar. Adicionalmente, los niños pasan por un período durante el cual se sienten responsables de todo lo que sucede a su alrededor. Por lo tanto, es importante que los padres les reafirmen a sus hijos que la enfermedad que ellos tienen no es su culpa.

Una madre conoce a sus hijos mejor que nadie, y es la persona que mejor puede valorar si su hijo está enfrentando cambios serios. Abajo encontrará los cambios que deben vigilarse en los niños:

- Mojar la cama o chuparse el dedo después que han sobrepasado esas conductas
- Golpear a sus hermanos o ser agresivos con sus compañeros de escuela
- Pesadillas o trastornos de sueño
- Ser pegajoso con la madre
- Estar tristes o retraídos
- Cambios severos en el apetito

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo de una persona y ofrecerle apoyo a un adolescente es vital para ayudarle a ajustarse a los cambios de esa etapa. Aunque los adolescentes cruzan por una fase en la cual necesitan ser más independientes, ellos aún tienen una gran necesidad de sentirse seguros dentro de su familia. Por lo tanto, los adolescentes pueden tener reacciones emocionales muy complicadas frente a la enfermedad de los padres. Abajo encontrará los cambios que deben vigilarse en los adolescentes:

- Cambios en los resultados escolares (caída de las notas)
- Ausentarse de la escuela
- Consumo de drogas o alcohol
- Ira o enojo
- Depresión

Cómo puede ayudar a sus hijos

Aunque puede ser difícil, usted necesita hablar abiertamente con sus hijos acerca de su cáncer. Abajo encontrará algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a sus hijos a lidiar con su enfermedad.

- Hable abiertamente con sus hijos en un lenguaje que ellos puedan entender.
- Prepare a sus hijos para los cambios físicos que puedan derivar de su tratamiento para el cáncer, tales como pérdida del cabello, pérdida de peso o cansancio.
- Usted puede aumentar el bienestar emocional de sus hijos cuando aumenta el suyo.
- Trate de mantener la rutina normal de la familia.
- Si ve cambios severos en la conducta de sus hijos, consulte a un especialista que tenga experiencia trabajando con niños.

¿Cuáles son algunas de las formas en que usted puede ayudar a su familia?

Cómo el cáncer puede afectar a su pareja

Usted puede estar preocupada por sentirse menos atractiva o tener problemas para hablar con su pareja sobre sus sentimientos. Su pareja también puede tener sentimientos similares, y probablemente está preocupado por usted y sólo quiere verla sana de nuevo. Incluso su pareja puede sentirse culpable que hizo algo para contribuir al cáncer, al tocar sus senos, por ejemplo. Su pareja no hizo nada para contribuir a su cáncer. Algunas veces es difícil hablar de esos sentimientos con su pareja. Algunas veces las parejas no quieren que usted hable de su enfermedad con otras personas, ni siquiera con otros miembros de la familia. Su pareja tal vez no quiera agobiarla con sus propios sentimientos.

Como el cáncer puede afectar cómo se siente acerca de su cuerpo

El tratamiento para el cáncer del seno puede provocar cambios en su cuerpo. Los desagradables efectos secundarios causados por una mastectomía, lumpectomía o la quimioterapia pueden ser difíciles. Estos efectos secundarios pueden cambiar como se siente físicamente y emocionalmente. Algunos de estos efectos secundarios pueden incluir pérdida del cabello, pérdida de un seno o de ambos senos, depresión, y pérdida del deseo sexual. Las mujeres pueden sentirse menos femeninas y menos atractivas.

¿Está usted preocupada por los cambios que puede tener su cuerpo debido a su cáncer?

¿Está preocupada por cualquiera de los siguientes ejemplos?

- Me preocupa que yo vaya a subir de o perder peso.
- Me preocupa que yo vaya a perder uno o mis dos senos.
- Me preocupa que yo vaya a tener una cicatriz.
- Me preocupa que yo vaya a tener náuseas, depresión, ansiedad, o mareos.
- Me preocupa que yo vaya a perder todo mi cabello.

¿Cuáles son sus sentimientos con relación a los cambios en su cuerpo?

¿Tiene cualquiera de los siguientes sentimientos que están en la lista de abajo?

- No siento nada.
- Me siento deprimida a causa de la pérdida de mi cabello.
- Me siento menos mujer sin mi(s) senos(s).
- Ya no me siento atractiva.
- Me preocupa que mi pareja no me encuentre atractiva.
- He perdido el deseo sexual.
- Me preocupa que no voy a encontrar a nadie que me vea atractiva.

¿Cuáles son algunas de las cosas que le gustan de sí misma?

¿En que formas le pudiera ayudar su pareja para que se sienta mejor con sí misma?

¿Hay alguna área de su vida que le gusta y que no ha cambiado a causa del cáncer?

Ahora que hemos identificado sus sentimientos y necesidades, aquí esta una manera positiva en que pueda iniciar una conversación con su pareja. Usted podría decir, "Has estado trabajando tan duro, haciendo tanto - y eso ha hecho una gran diferencia para mí. Pero lo que realmente necesito en este momento es estar cerca de ti y decirte lo que me está poniendo nerviosa y ansiosa. Necesito que me escuches, y tal vez sólo que me sostengas. Necesito saber cómo tú te sientes, también, acerca de todo esto. Estamos pasando por esto juntos."

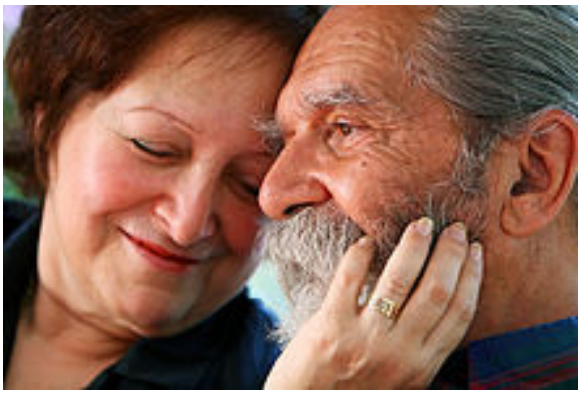
Vamos a practicar las habilidades de la comunicación más adelante en esta sección.

Cómo puede ayudarle a su pareja

La mala comunicación con las parejas puede provocar malos entendidos y resentimientos. Con frecuencia, las parejas sienten que no saben qué cosa pueden

decir y dejan de comunicarse o mantienen una distancia. Algunas mujeres pueden interpretar el silencio de su pareja como una expresión de insensibilidad o de falta de apoyo. Abajo encontrará algunos consejos para comunicarse con su pareja:

- Asegúrese de que el lugar que escoge para hablar es un lugar privado.
- Seleccione un momento para hablar en el que usted y su pareja no estén tensos o cansados y no puedan ser interrumpidos por llamadas telefónicas o los niños.
- No hable de sus sentimientos antes, durante o después de tener relaciones sexuales.
- Busque un tiempo especial para ustedes solos.
- Converse sobre el miedo al rechazo.
- Hable sobre formas para hacer más agradables sus relaciones sexuales.
- Ayúdense mutuamente a entender qué cosas disfrutan y qué cosas no. Si usted desea besos, abrazos y cariño sin relaciones sexuales, explíqueselo a su pareja. Hay muchas formas de lograr sentirse cerca y en conexión.
- Si usted siente que su relación está en crisis, hable abiertamente sobre los problemas que ya existen en vez de pretender que todo está bien.
- Busque ayuda profesional si siente que la necesita.



4.4 LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA COMUNICACIÓN

Recuerde que durante su tratamiento para el cáncer, puede que usted no sea capaz de cuidar de los demás de la misma forma que lo hacía. Si usted reprime sus preguntas y preocupaciones para proteger a sus seres queridos, usted puede sentirse más deprimida y ansiosa. Mientras más pronto usted se sienta mejor, más pronto será capaz de volver a sus actividades normales.

Usted tiene derecho a tener sus sentimientos y a hablar sobre ellos. Usted también tiene derecho a pedir ayuda cuando la necesita. Abajo encontrará algunas sugerencias que le pueden ayudar a comunicarse mejor con los demás:

- **Mantenga la calma:** Trate de mantener la calma para no olvidar lo que usted quiere decir.

- **Mantenga el contacto visual**: Mire directo a la otra persona para lograr su atención. Podrían no tomarle en serio o dejar de escucharle si usted está mirando en otra dirección.

- **Use una voz clara:** Hable en un tono de voz que sea claro y firme. Si usted habla muy bajito, muy alto o grita, la persona dejará de escucharle.

- **Aprenda a expresar sus sentimientos:** Exprese sus sentimientos usando oraciones con "yo" y evite oraciones con "tú". Las oraciones siguientes le pueden ayudar a hablar sobre sus sentimientos.

  "Yo estoy preocupada acerca de____. Me gustaría hablar contigo acerca de esto. Yo siento que____ cuando ____. Yo preferiría que____."

- **Aprenda a decir "no":** Algunas veces resulta difícil decir "no" a nuestros seres queridos y amigos. Podemos sentirnos culpables porque no podemos hacer lo que usualmente hacíamos. Es importante que, durante su tratamiento para el cáncer, usted no se esfuerce más allá de sus límites físicos y emocionales.

  Ejemplo: *Me da pena que no puedo jugar contigo hoy, pero no me siento bien ahora. Por favor, juega con tu tía. Nosotros podremos jugar dentro de unos días cuando yo me sienta mejor.*

- **Pida ayuda a los demás cuando la necesita:** Es importante que usted pida ayuda a su pareja, madre, hermana, tía o amiga si usted necesita ayuda con los labores del hogar, a cocinar o cuidar de sus hijos.

  Ejemplo: *Me da pena que no puedo cocinar durante los primeros días de mi quimioterapia. ¿Podrías cocinar hoy o preguntarle a tu madre si puede cocinar durante los días después de mi tratamiento?*

Ahora vamos a practicar nuestras habilidades de comunicación. Busque la **Actividad 4.1 Practicando buenas habilidades de comunicación**. Piense ahora en una situación en la que usted haya tenido dificultades comunicando sus preocupaciones o necesidades a algún miembro de su familia u otra persona. Por favor, conteste las preguntas siguientes acerca de esa situación. Si usted lo desea, su Compañera le puede ayudar a escribir sus respuestas.

Actividad 4.1 Practicando buenas habilidades de comunicación

Instrucciones: Piense en una situación en la cual usted tuvo dificultades comunicando sus preocupaciones o necesidades a algún miembro de su familia u otra persona. Por favor, conteste las preguntas acerca de esa situación.

Paso 1: Describa una situación en la cual usted ha tenido pensamientos o preocupaciones que le gustaría compartir con un miembro de su familia u otra persona, pero que tiene dificultades para hacerlo.

_____

_____

_____

Paso 2: ¿Cómo comenzaría la conversación con ellos?

_____

_____

_____

Paso 3: Escriba una lista de las cosas positivas y negativas que pueden pasar si usted comparte estos pensamientos con otros.

Cosas positivas que pueden pasar	Cosas negativas que pueden pasar

Hablando sobre el cáncer con su familia

Ahora queremos que usted practique cómo hablar sobre las preocupaciones que acaba de escribir. Su Compañera va a pretender que ella es la persona con la que desea hablar.

¿Cómo comenzaría esa conversación?

¿Qué ha aprendido al hacer este ejercicio?

Qué actitud tomar ante las críticas

A nadie le gusta recibir críticas, pero eso sucede. Alguna que otra vez, un miembro de la familia o un amigo nos criticará de manera justa o injusta. Abajo encontrará algunas cosas que usted puede hacer y que pueden ayudarle cuando recibe alguna crítica:

- Escuche sin juzgar lo que le dicen.
- Manténgase relajada. Tome respiraciones profundas.
- Decida si la crítica está justificada o no.
- Dígales lo que ha oído y asegúrese de que entendió bien.
- Dígales que le gustaría pensar sobre lo que le han dicho y discutirlo en otro momento.
- Pida que le den ejemplos específicos acerca de la conducta que le han criticado.
- Si usted siente que la crítica es justa, pida sugerencias de cómo poder cambiar la conducta.
- Si usted no está de acuerdo, dígales que respeta su opinión, pero que no está de acuerdo.

Recuerde que al expresar lo que usted quiere y cómo se siente de una manera respetuosa, usted puede mejorar sus relaciones con los demás.

¿Puede compartir un poco sobre su experiencia cuando alguien la critico?

¿Cómo pudiera manejar la misma situación ahora usando algunos de los consejos que ha aprendido en esta sección o use los ejemplos de abajo?

- Si está de acuerdo, usted puede decir, “Sí, yo hago eso algunas veces.”
- Si no está de acuerdo, usted puede decir, “No, no estoy de acuerdo en que estoy tomando ventaja de mi enfermedad.”

4.5 ENCONTRANDO EL APOYO QUE USTED NECESITA

Todos necesitamos el apoyo de otras personas. Podemos recibir apoyo de nuestra familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, grupos de apoyo, líderes espirituales o proveedores de salud. En general, mientras más fuerte sea su sistema de apoyo, más capacidad tendrá usted para enfrentar situaciones difíciles y resolver cualquier problema.

¿Quiénes son las personas que le dan apoyo y ayuda cuando usted tiene algún problema o necesita ayuda?

A menudo tenemos miedo o nos sentimos incómodas de pedir ayuda. Usualmente, si pide ayuda, se dará cuenta de que la gente está muy feliz de ayudarle. Y cuando pide ayuda, hace que sea más fácil para ellos ayudarla porque saben qué es lo que necesita, en lugar de adivinar lo que pueden hacer para ayudar.

Va a hacer una actividad que puede ayudarle a identificar fuentes de apoyo que usted quizás no ha pensado que tiene. Saque la **Actividad 4.2 Las personas en mi vida y las formas en que me apoyan.**

Actividad 4.2 Las personas en mi vida y las formas en que me apoyan

Instrucciones: Cada cuadro corresponde a un tipo de apoyo diferente que usted recibe de las personas que forman parte de su vida. Piense en los talentos de las diferentes personas en su vida. Después piense como esas personas califican en cada cuadro y escriba sus nombres dentro de él. Unos ejemplos serian familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, grupos de apoyo, líderes espirituales o proveedores de salud. Usted puede incluir a una misma persona en varios cuadros.

Apoyo Práctico ¿A quién podría pedirle que… - le lleve al hospital? - le ayude con sus obligaciones o tareas del hogar? _____ _____ _____	**Consejos o Información** ¿A quién le pediría… - por consejos o información? - ayuda cuando no entiende cómo hacer algo? _____ _____ _____
Compañía ¿Quién podría… - caminar por el parque con usted? - pasar la tarde con usted? _____ _____ _____	**Apoyo Emocional** ¿A quién buscaría para… - que le dé animo? - ayudarle cuando se siente deprimida? _____ _____ _____

La fe y las oraciones como fuentes de apoyo

Muchas personas creen en el poder omnipotente de Dios y buscan ayuda en ese poder cuando tienen una crisis. Esto sucede en muchas personas con cáncer. Ellas se apoyan en sus creencias religiosas y oraciones para ayudarse a enfrentar su enfermedad.

¿Usted se considera religiosa o espiritual? ¿Usted acostumbra a rezar?

Aunque existen muchas religiones diferentes, no todas las personas buscan consuelo en un poder superior. Sin embargo, para muchos latinos, su vida espiritual y su relación con Dios tienen mucha importancia. Dependiendo de cuáles sean sus tradiciones, cada persona puede tener diferentes necesidades espirituales. Algunas piensan que las oraciones le ofrecen un sentimiento de esperanza y valor.

Una enfermedad como el cáncer puede causar que algunas pacientes o miembros familiares pongan en duda sus creencias religiosas. Algunas pueden sentir que el cáncer es un castigo, mientras que otras pueden sentirse abandonadas y enojadas. Algunas mujeres pueden pensar que el cáncer es la voluntad de Dios y lo aceptan con tranquilidad.

Si usted tiene creencias religiosas, usted quizás quiera reunirse con un líder espiritual o religioso para que le ayude a enfrentar su cáncer. Esto puede mejorar su salud y su habilidad para lidiar con el cáncer.

4.6 REPASO Y PREPARACIÓN PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

Muchas gracias por continuar en el programa. Es muy importante que usted cumpla el programa completo. Vamos a revisar brevemente lo que hemos tratado en esta sección.

- ¿Recuerda alguna de las formas en que usted puede ayudar a su familia a enfrentar su enfermedad?
- ¿Cuáles son algunos consejos útiles para expresar sus sentimientos a otras personas?

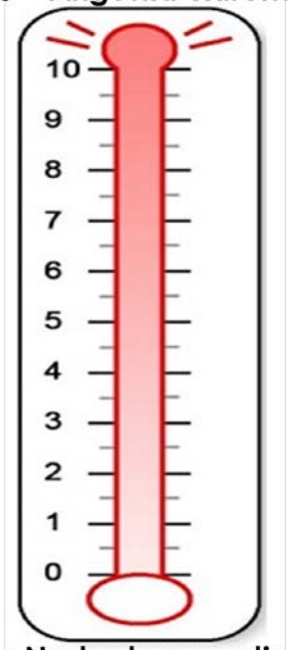
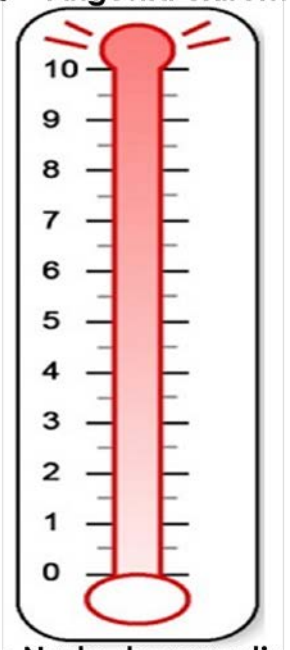
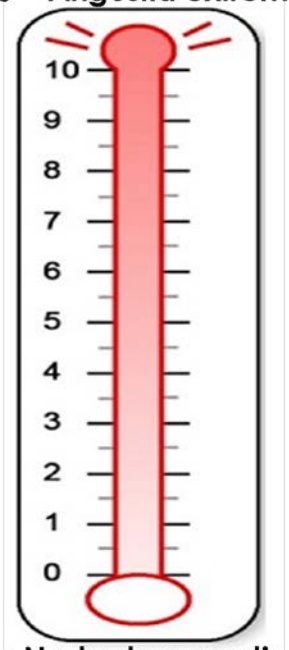
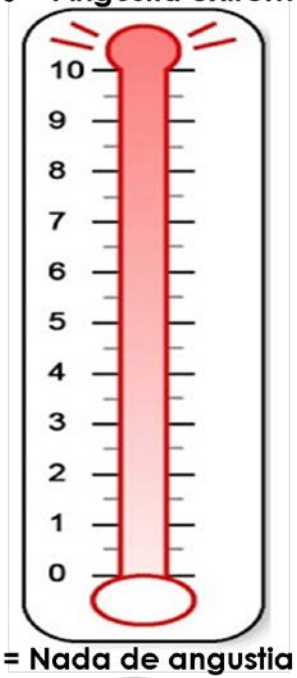
Meta Semanal: Para la próxima semana, su meta es practicar la respiración profunda. Al igual que la semana pasada, por favor propóngase una meta de que tan seguido va a practicar la respiración profunda. Haga una meta que usted siente que puede lograr. Escriba la meta en la parte arriba de la forma **Meta Semanal # 4: La semana que viene voy a practicar la respiración profunda por ___ días por ____ minutos cada día.** También quisiera que intentara conversar con la persona que desea hablar sobre el aspecto que usted mencionó en la **Actividad 4.1 Practicando buenas habilidades de comunicación**. Después escriba cómo le fue en la conversación.

¿Está de acuerdo? ¿Tiene alguna pregunta? Vamos a programar la sesión de la próxima semana (o confirme la fecha de la próxima sesión). Para la próxima semana, por favor recuerde de traer su manual para que pueda seguir la sesión.

Meta Semanal #4: La semana que viene voy a practicar la respiración profunda por ____ días por ____ minutos cada día.

Paso 1: Escriba la fecha del día que practica la respiración profunda.

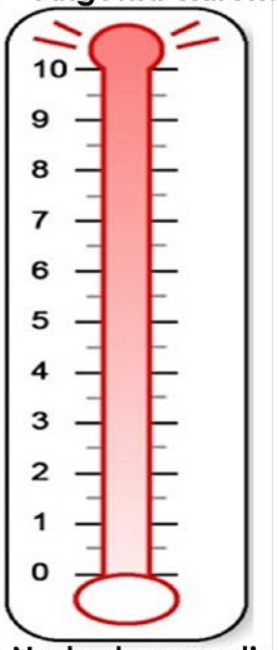
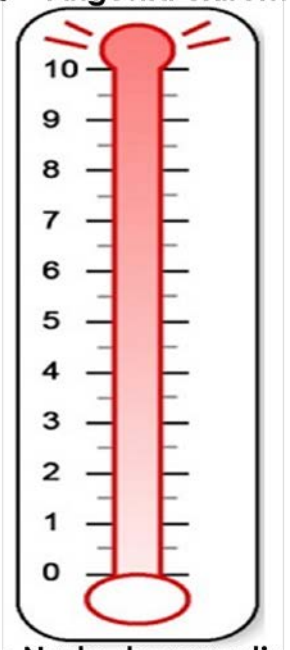
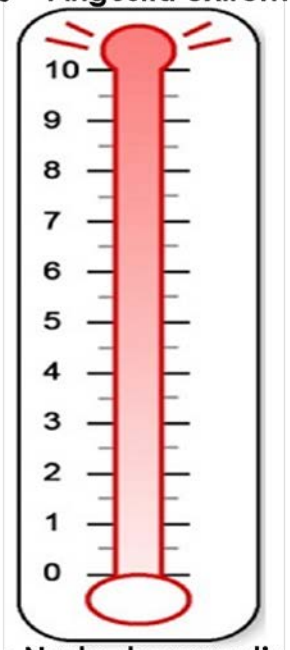
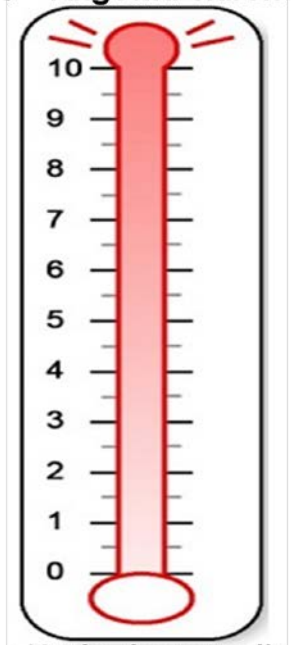
Paso 2: Haga un círculo alrededor del número que describe mejor su estado de angustia después de hacer la respiración profunda. Un "0" significa que no siente nada de angustia y un "10" significa que siente angustia extrema.

Fecha:	**Fecha:**	**Fecha:**	**Fecha:**
10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia	10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia	10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia	10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia

Meta Semanal #4: La semana que viene voy a practicar la respiración profunda por ____ días por ____ minutos cada día.

Paso 1: Escriba la fecha del día que practica la respiración profunda.

Paso 2: Haga un círculo alrededor del número que describe mejor su estado de angustia después de hacer la respiración profunda. Un "0" significa que no siente nada de angustia y un "10" significa que siente angustia extrema.

Fecha:	**Fecha:**	**Fecha:**	**Fecha:**
10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia	10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia	10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia	10 = Angustia extrema  0 = Nada de angustia

SEMANA 5: LOS PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE HUMOR: PARTE 1

Al igual que hicimos la semana pasada, vamos a comenzar la sesión de hoy con la respiración profunda. Nos ayudará a concentrarnos en el presente y así podremos estar aquí en mente y cuerpo y obtener el mayor beneficio de este programa. Muy bien, vamos a comenzar. Escuche el DVD de la Respiración Profunda con su Compañera y siga las instrucciones.

5.1 VISIÓN GENERAL

Objetivo:

En esta sección, hablaremos acerca de los pensamientos y trataremos de entender cómo ellos se relacionan con nuestro estado de humor, acciones y cuerpo.

Sumario:

Esta sección es la primera de dos partes que trata sobre el manejo de nuestros pensamientos. En esta sección usted aprenderá a identificar pensamientos positivos o útiles y negativos o no útiles que pueden afectar lo que usted hace, su estado de humor o su cuerpo. También le enseñaremos herramientas que pueden ayudarle a cambiar sus pensamientos negativos por pensamientos positivos y útiles.

Preguntas centrales del aprendizaje:

- ¿Cuáles son los pensamientos que ayudan a mi estado de humor, acciones y cuerpo?
- ¿Cómo afectan los pensamientos negativos mi estado de humor, acciones y cuerpo?
- ¿Cómo puedo cambiar mis pensamientos cuando me siento mal?

Actividades para Sección 5:

- Actividad 5.1 Los pensamientos negativos que estoy teniendo
- Actividad 5.2 Los pensamientos positivos que estoy teniendo
- Actividad 5.3 Practicando agregando “Sí,… Pero...” a los pensamientos negativos
- Actividad 5.4 Agregando “Sí,… Pero...” a mis pensamientos negativos

Metas Semanal para Sección 5:

- Use la técnica de “Sí,… Pero...” para reemplazar un pensamiento negativo por un pensamiento positivo.

DVD Materiales para Sección 5:

- La respiración profunda

Apéndices para Sección 5:

- La Sección 5 no tiene apéndices.

5.2 REPASO DE LA ÚLTIMA SESIÓN

¿Qué es lo que más recuerda de la última sesión?

Recuerda:

- ¿Cuáles son algunos de los consejos que usted usó la semana pasada para expresarle sus sentimientos a otras personas?
- Durante la semana pasada, ¿a quién le pidió usted ayuda cuando la necesitó?

Repaso de la meta semanal

Ahora vamos a revisar su formulario de la semana pasada: **Meta Semanal #4 La semana que viene voy a practicar la respiración profunda por ___ días por ____ minutos cada día**.

¿Qué aprendió de esta experiencia?

¿Qué dificultades tuvo en cumplir su meta?

¿Pudo practicar sus habilidades de comunicación? ¿Cómo le fue?

5.3 ¿QUÉ SON LOS PENSAMIENTOS?

En esta sesión, trataremos de entender la relación entre cómo se siente usted y sus pensamientos. Para entender esa relación, primero vamos a definir qué cosas consideramos pensamientos.

¿Qué son los pensamientos?

- Consideramos “pensamientos” a “las ideas o las cosas que nos decimos a nosotros mismos.”
- Los pensamientos pueden ser útiles y positivos o no útiles y negativos.

- En cualquier momento podemos tener varios pensamientos al mismo tiempo, y estamos conscientes de algunos de ellos, pero tenemos muchos otros de los cuales probablemente no estamos conscientes.
- Podemos aprender a cambiar nuestros pensamientos y decidir en cuál nos vamos a enfocar y lo que nosotras mismas nos decimos.
- Nuestros pensamientos están siempre con nosotros, es por eso que podemos usarlos para sentirnos mejor.
- Nuestros pensamientos son solo nuestros y nadie puede hacernos pensar de una forma que nos haga daño.
- Las demás personas no saben lo que estamos pensando, por eso, si queremos comprobar si nuestros pensamientos son correctos y realistas, necesitamos compartirlos con los demás.

5.4 CÓMO LOS PENSAMIENTOS AFECTAN SU ESTADO DE HUMOR

- Los pensamientos pueden causarle efectos positivos o negativos.
- Los pensamientos pueden afectar su cuerpo (por ejemplo, su cuerpo puede estar tenso).
- Los pensamientos pueden afectar su estado de humor (por ejemplo, usted se puede sentir deprimida o frustrada).
- Los pensamientos pueden afectar lo que hace o la forma en que se comporta o reacciona ante determinadas situaciones (por ejemplo, si usted va a reunirse con unas personas que no conoce y usted piensa “yo no les voy a caer bien” usted se puede sentir incómoda y comportar como alguien que se siente incómoda).

5.5 IDENTIFICANDO SUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS QUE TIENE

El cáncer y su tratamiento pueden provocar sentimientos de tristeza y eso puede causar más cansancio, frustración y desesperanza. Durante ese tiempo, con frecuencia no prestamos atención a nuestros pensamientos a pesar de que ellos pueden estar afectando nuestro estado de humor. Ahora vamos a aprender a identificar los diferentes tipos de pensamientos que podemos tener. Primero, hay que recordar algún momento en el cual nos sentimos tristes o tensas y ver si podemos identificar un ejemplo de un pensamiento que pudo habernos causado esos sentimientos. Nos referiremos a estos como "pensamientos negativos".

¿Puede dar algunos ejemplos de pensamientos negativos que usted ha tenido desde que supo que tenía cáncer? Las preguntas siguientes pueden ayudarle a encontrar esos ejemplos:

- *¿Cuáles pensamientos le hacen sentirse mal acerca de sí misma?*
- *¿Cuáles tipos de pensamientos le provocan depresión o ansiedad?*
- *¿Cuáles pensamientos le mantienen deprimida?*

Algunas veces nos ayuda recordar algún momento en el cual nos sentimos tristes o tensas y ver si podemos identificar un ejemplo de un pensamiento negativo que pudo habernos causado estos sentimientos.

Ahora practique identificando pensamientos que son negativos o no útiles. Busque la **Actividad 5.1 Los pensamientos negativos que estoy teniendo.**

Actividad 5.1 Los pensamientos negativos que estoy teniendo

Paso 1: Piense en unos pensamientos negativos o no útiles que ha tenido, es decir, algo que la hizo sentir triste, deprimida o ansiosa.

Paso 2: Escriba sus pensamientos negativos aquí o compartelos con su Compañera.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS O NO ÚTILES QUE ESTOY TENIENDO…

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

¿Cómo le hacen sentir esos pensamientos?

[Adapted from: Muñoz, R. F., Ghosh Ippen, C., Rao, S., et. al (2000). Manual for Group Cognitive Behavioral Therapy of Major Depression: A Reality Management Approach www.medschool.ucsf.edu/latino/cbtdengl.aspx]

5.6 IDENTIFICANDO SUS PENSAMIENTOS POSITIVOS QUE TIENE

Ya hemos hablado de cómo los pensamientos pueden deprimirnos, especialmente cuando tenemos que lidiar con el cáncer. Ahora vamos a hablar sobre la situación opuesta. Vamos a pensar acerca de los pensamientos que nos ayudan a sentirnos menos deprimidas o felices o calmadas. Nos referiremos a estos como "pensamientos positivos o útiles."

¿Puede darme algunos ejemplos de pensamientos positivos que usted ha tenido desde que supo que tenía cáncer. Las preguntas siguientes pueden ayudarle a encontrar esos ejemplos:

- *¿Cuáles pensamientos le ayudan a sentirse satisfecha consigo misma?*
- *¿Cuáles pensamientos le dan fortaleza o fuerzas?*
- *¿Cuáles pensamientos le hacen sentir menos deprimida?*

Ahora practique identificando pensamientos útiles y positivos. Busque la **Actividad 5.2 Los pensamientos positivos que estoy teniendo.**

Actividad 5.2 Los pensamientos positivos que estoy teniendo

Paso 1: Piense en unos pensamientos útiles y positivos que ha tenido, es decir, algo que la hizo sentir feliz o calmada.

Paso 2: Escriba sus pensamientos positivos aquí o compartelos con su Compañera.

PENSAMIENTOS ÚTILES Y POSITIVOS QUE ESTOY TENIENDO…

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

¿Cómo le hacen sentir esos pensamientos?

[Adapted from: Muñoz, R. F., Ghosh Ippen, C., Rao, S., et. al (2000). Manual for Group Cognitive Behavioral Therapy of Major Depression: A Reality Management Approach www.medschool.ucsf.edu/latino/cbtdengl.aspx]

5.7 UNA FORMA SENCILLA DE CAMBIAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS A PENSAMIENTOS POSITIVOS

Use la siguiente técnica la próxima vez que usted esté teniendo un pensamiento que disminuya su estado de ánimo o le cause un fuerte sentimiento negativo.

Agregando “Sí,… Pero...” a los pensamientos negativos

Las personas que están deprimidas con frecuencia se enfocan en pensamientos negativos en vez de enfocarse en pensamientos positivos. Una forma de combatir ese patrón es tratar de balancear ese efecto agregando “Sí,… Pero...” a sus pensamientos.

Ahora le explicará su Compañera cómo puede hacerlo. Busque el **Ejemplo agregando “Sí,… Pero...” a los pensamientos negativos** en la página que sigue. Después va a practicar en la **Actividad 5.3 Practicando agregando “Sí,… Pero...” a los pensamientos negativos.**

Ejemplo agregando “Sí,… Pero...” a los pensamientos negativos

Mira los ejemplos de abajo para ver cómo agregar el "Sí…, pero..." En la nube pequeña verá el pensamiento negativo, y en la nube grande verá cómo se agrega el "Sí…, pero..."

Ejemplos de pensamientos negativos	**Ejemplos de Agregando Sí,… Pero...**
Me siento muy mal.	**Sí**, me siento muy mal, **Pero** estoy tomando mis medicamentos y me siento mejor.
Yo siempre estoy deprimida.	**Sí,** yo estoy deprimida ahora, **Pero** estoy tomando esta clase para ayudarme a sentirme mejor.
No puedo hacer nada para mi familia.	**Sí,** no puedo hacer nada para mi familia ahora, **Pero** ellos me están apoyando y cuidando mientras me alivio.

[From: This exercise was developed by Kurt Organista, Ph.D. at the SFGH Depression clinic.]

Actividad 5.3 Practicando agregando "Sí,… Pero..." a los pensamientos negativos

Instrucciones:
Paso 1: En la nube pequeña verá un pensamiento negativo.
Paso 2: En la nube grande escriba y agrega el "Sí…, pero..." para convertirlo a un pensamiento positivo.

Ejemplos pensamientos negativos	**Agregando Sí,… Pero...**
No puedo creer que esto me esté pasando a mí.	**Sí**, esto me está pasando a mí, **Pero** estoy haciendo todo lo que me recomiende mi doctor para aliviarme.
Siento que soy una carga para mi familia.	**Sí,** _____ _____ **Pero** _____ _____
Tengo miedo de dejar a mis hijos sin una madre.	**Sí,** _____ _____ **Pero** _____ _____
No creo que yo pueda resistir la quimioterapia.	**Sí,** _____ _____ **Pero** _____ _____
Siento que Dios me ha abandonado.	**Sí,** _____ _____ **Pero** _____ _____

[From: This exercise was developed by Kurt Organista, Ph.D. at the SFGH Depression clinic.]

Usando esta habilidad del “Sí,… Pero...”, usted no necesitará ignorar o negar sus problemas para lograr disminuir el pensamiento negativo. Usted puede balancear sus pensamientos acerca de una situación difícil agregando una oración positiva o de esperanza después del pensamiento negativo. Ahora vamos a usar sus propios pensamientos negativos y vamos agregar el “Sí,… Pero...” usando la **Actividad 5.4 Agregando “Sí,… Pero...” a mis pensamientos negativos.**

Actividad 5.4 Agregando “Sí,… Pero...” a mis pensamientos negativos

Instrucciones:
Paso 1: Ahora inténtelo usted. En la nube pequeña escriba sus propios pensamientos negativos.
Paso 2: En la nube grande escriba y agrega el “Sí,… Pero...” para convertirlos a pensamientos positivos.

Mis pensamientos negativos	**Agregando Sí,… Pero...**
_____	**Sí,** _____
_____	_____
_____	**Pero** _____
	_____
_____	**Sí,** _____
_____	_____
_____	**Pero** _____
	_____
_____	**Sí,** _____
_____	_____
_____	**Pero** _____
	_____
_____	**Sí,** _____
_____	_____
_____	**Pero** _____
	_____

[From: This exercise was developed by Kurt Organista, Ph.D. at the SFGH Depression clinic.]

5.8 REPASO Y PREPARACIÓN PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

Muchas gracias por continuar en el programa. Es muy importante que usted cumpla el programa completo. Vamos a revisar brevemente lo que hemos tratado en esta sección.

- ¿Recuerda qué son los pensamientos positivos?
- ¿Recuerda qué son los pensamientos negativos?
- ¿Cómo reemplazaría un pensamiento negativo por un pensamiento positivo?

Meta Semanal: Para la próxima semana, me gustaría que intente ser consciente de sus pensamientos y ver si está al tanto de cuando está pensando pensamientos negativos. Trate de usar la técnica de "Sí,… Pero..." para convertirlos en pensamientos positivos. Si le ayuda a ser más consciente de sus pensamientos, escriba sus pensamientos negativos y pensamientos positivos en la **Actividad 5.4 Agregando "Sí,… Pero..." a mis pensamientos negativos.**

¿Está de acuerdo? ¿Tiene alguna pregunta? Vamos a programar la sesión de la próxima semana (o confirme la fecha de la próxima sesión). Para la próxima semana, por favor recuerde de traer su manual para que pueda seguir la sesión.

SEMANA 6: LOS PENSAMIENTOS Y SU ESTADO DE HUMOR: PARTE 2

Vamos a comenzar la sesión de hoy con la respiración profunda. Nos ayudará a concentrarnos en el presente y así podremos estar aquí en mente y cuerpo y obtener el mayor beneficio de este programa. Muy bien, vamos a comenzar. Escuche el DVD de la Respiración Profunda con su Compañera y siga las instrucciones.

6.1 VISIÓN GENERAL

Objetivo:

En esta sección, usted seguirá aprendiendo herramientas que puede usar para cambiar pensamientos negativos por pensamientos positivos.

Sumario:

Esta sección es la segunda parte de una sección de dos partes que trata sobre el manejo de nuestros pensamientos. Trataremos diferentes herramientas que usted puede usar para cambiar pensamientos negativos a pensamientos positivos.

Preguntas centrales del aprendizaje:

- ¿De qué forma puedo reducir mis pensamientos negativos?
- ¿De qué forma puedo aumentar mis pensamientos positivos?

Actividades para Sección 6:

- Actividad 6.1 Cambiando pensamientos negativos por pensamientos positivos
- Actividad 6.2 Afirmaciones de afrontamiento antes, durante y después de situaciones estresantes que ayudan a reducir el estrés
- Actividad 6.3 Mis tarjetas de pensamientos positivos

Metas Semanal para Sección 6:

- Use sus tarjetas de "Pensamiento positivos" por lo menos una vez al día, léalas y reflexione sobre cómo la hacen sentir.

DVD Materiales para Sección 6:

- La respiración profunda
- Usando pensamientos positivos

Apéndices para Sección 6:

- La Sección 6 no tiene apéndices.

6.2 REPASO DE LA ÚLTIMA SESIÓN

¿Qué es lo que más recuerda de la última sesión?

Recuerda:

- ¿Cuál es la diferencia entre un pensamiento negativo y un pensamiento positivo?
- ¿Me puede dar ejemplos de cada uno de estos pensamientos?

Repaso de la meta semanal

Al final de la última sesión, le pedimos que intentara detectar cuando usted estaba teniendo pensamientos negativos y probara la técnica de "Sí,… Pero...." ¿Lo recuerda?

¿Fue capaz de detectar cuando estaba teniendo pensamientos negativos?

¿Cómo le fue con la técnica de "Sí,… Pero..."?

¿Qué aprendió usted de esta experiencia?

¿Qué dificultades tuvo en cumplir su meta?

6.3 REEMPLAZANDO LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS POR PENSAMIENTOS POSITIVOS

Ya hablamos de los pensamientos negativos y positivos y le enseñamos la técnica de "Sí,… Pero...." Ahora le voy a mostrar otras maneras para aumentar los pensamientos positivos para que nos ayuden a sentirnos mejor.

Ahora encontrará dos ejemplos de cómo dos mujeres piensan antes, durante y después de visitar a un doctor nuevo.

Primero vamos a leer los pensamientos negativos de María.

LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS DE MARIA
Antes de visitar a un doctor nuevo
¿Qué tal si el doctor se pone impaciente porque no hablo inglés?
Durante la visita
Me da pena decirle que no entiendo lo que me está diciendo.
Después de la visita
¿Para qué preocuparme en mantener las citas si no voy a tener presente un intérprete que me ayude a entender lo que dice?

¿Cómo cree usted que María se siente sobre visitar a su nuevo doctor?

Ahora vamos a leer los pensamientos positivos de Lupe.

LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS DE LUPE
Antes de visitar a un doctor nuevo
Esta es solo nuestra primera cita y yo pedí ya un intérprete.
Durante la visita
Voy a hacer preguntas para informarme acerca de mi tratamiento para el cáncer.
Después de la visita
Le voy a pedir al doctor que coordine tener un intérprete para mi próxima cita.

¿Cómo cree usted que Lupe se siente sobre visitar a su nuevo doctor?

Abajo encontrará algunas sugerencias para cambiar sus pensamientos:

- Al igual que las otras técnicas de las que hemos hablado, aprender a pensar de forma positiva también necesita práctica.

- Mientras más practique, mejor logrará hacerlo, es solo una cuestión de tiempo.

- Recuerde que los pensamientos positivos le ayudan a enfrentar problemas, que es un método realista que se enfoca en ayudarle a lograr lo que usted desea.

- Usted puede pensar de una forma que le hará sentirse mejor.

Pensando en maneras que nos hacen sentir mejor es una habilidad que se puede utilizar para cualquier pensamiento negativo que usted pueda tener durante su vida, no sólo los que tiene sobre el cáncer. Las personas que aprenden cómo hacer esto bien son más felices en la vida.

Ahora practicaremos cambiar pensamientos negativos por pensamientos positivos. Busque la **Actividad 6.1 Cambiando pensamientos negativos por pensamientos positivos.** Su Compañera le ayudará hasta que usted sepa cómo hacerlo.

Actividad 6.1 Cambiando pensamientos negativos por pensamientos positivos

Instrucciones:

Paso 1: Abajo escriba los pensamientos negativos que usted está teniendo.	**Paso 2:** Cambie el pensamiento negativo con un pensamiento positivo y escríbalo abajo.
Mis pensamientos negativos	**Mis pensamientos positivos**
Ejemplo: Nunca me sentiré bien	Ejemplo: Estoy haciendo todo lo que puedo para ayudarme a sentirme bien.
Ejemplo: No creo que pueda resistir la quimioterapia.	Ejemplo: Al hacer mi respiración profunda, sé que si puedo resistir la quimioterapia.

[Adapted from: Muñoz, R. F., Ghosh Ippen, C., Rao, S., et. al (2000). Manual for Group Cognitive Behavioral Therapy of Major Depression: A Reality Management Approach www.medschool.ucsf.edu/latino/cbtdengl.aspx]

6.4 FORMAS PARA AUMENTAR LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS QUE NOS HACEN SENTIR BIEN

Consiéntase con una palmadita en la espalda

Sucede con frecuencia que los demás no notan la mayoría de las cosas buenas que hacemos. Por lo tanto, es importante que nosotras mismas tomemos en cuenta esas cosas y nos celebremos por lo que hemos hecho. Nosotras podemos ayudarnos a nosotras mismas si tomamos en cuenta las cosas buenas que hacemos. ¿Cuáles son algunas de las cosas por las que puede usted darse crédito? Trate de recordar esas cosas cuando se está sintiendo triste.

Deteniendo los pensamientos negativos

Cuando un pensamiento está arruinando su estado de humor:

a. Identifíquelo

b. Dígase a sí misma "este pensamiento está arruinando mi estado de humor."

c. Deténgase a sí misma usando una de las formas siguientes

1) Dígase a sí misma "detente" y cambie el enfoque de sus pensamientos.

2) Piense en un pensamiento positivo que le ayude a "reemplazar" el pensamiento negativo.

[Adapted from: Muñoz, R. F., Ghosh Ippen, C., Rao, S., et. al (2000). Manual for Group Cognitive Behavioral Therapy of Major Depression: A Reality Management Approach www.medschool.ucsf.edu/latino/cbtdengl.aspx]

6.5 USANDO AFIRMACIONES DE AFRONTAMIENTO PARA SENTIRSE MEJOR

Las afirmaciones de afrontamiento o "auto-conversación" pueden ayudarle a sentirse calmada durante la mayoría de las situaciones, incluyendo aquellas que aumentan el estrés, el enojo y el miedo. Las afirmaciones de afrontamiento incluyen cualquier cosa que usted se diga a sí misma para calmarse y relajarse. Esas afirmaciones deben tener un significado especial para usted.

¿Tiene usted alguna afirmación específica que usted se repite a sí misma para ayudarse a lidiar con la tensión?

Vamos a pensar sobre algunas afirmaciones de afrontamiento o “auto-conversación” que podemos utilizar para sentirnos calmadas antes, durante y después de una situación. La siguiente situación es un ejemplo de afirmaciones de afrontamiento y cuando podria usarlos.

Situación: Usted se está preparando para ir a una sesión de su tratamiento de quimioterapia que usualmente le provoca náuseas y le hace sentirse asustada.

Antes de comenzar:	Voy a realizar respiraciones profundas durante mi tratamiento. Yo puedo hacer este tratamiento y todo va a estar bien.
Durante la experiencia:	Lo estoy cumpliendo paso a paso. Yo puedo manejarlo.
Después de la experiencia:	¡Lo logré! Manejé mi tratamiento. Ahora, si siento náuseas, lo tomaré con calma y me recordaré a mí misma que dentro de un rato me sentiré mejor.

[From: Kristi D. Graves manual “New Directions: Managing Life’s Changes During & After Cancer” page 48.]

Ahora revisaremos algunos auto afirmaciones que han sido útiles antes, durante y después de una situación que causa estrés. Busque la **Actividad 6.2 Afirmaciones de afrontamiento antes, durante y después de situaciones estresantes que ayudan a reducir el estrés.** Usted puede utilizarlas o buscar sus propias afirmaciones de afrontamiento.

Actividad 6.2 Afirmaciones de afrontamiento antes, durante y después de situaciones estresantes que ayudan a reducir el estrés

Instrucciones: Practique repitiendo estas afirmaciones de afrontamiento cuando se sienta tensa. Usted también puede escribir sus propias afirmaciones de afrontamiento en las líneas que encuentra abajo.

Antes de la situación estresante:

- ❑ Voy a enfrentarlo día a día.
- ❑ Yo sé que puedo hacerlo.
- ❑ Solo es una situación temporal.
- ❑ _____
- ❑ _____

Durante la situación estresante:

- ❑ Voy a practicar mi ejercicio de la respiración profunda.
- ❑ Voy a pedir ayuda si la necesito.
- ❑ Voy a manejar mis síntomas en vez de permitir que ellos me manejen a mí.
- ❑ _____
- ❑ _____

Después de la situación estresante:

- ❑ Me diré a mí misma que lo hice bien.
- ❑ Ahora sé qué esperar y cómo estar preparada.
- ❑ Me recompensaré por haber pasado la situación.
- ❑ _____
- ❑ _____

[Adapted from: Kristi D. Graves manual "New Directions: Managing Life's Changes During & After Cancer" pg 49.]

6.6 USANDO LAS TARJETAS DE PENSAMIENTOS POSITIVOS Y ÚTILES

Ahora su Compañera le enseñará un breve vídeo sobre cómo lidiar con el estrés titulado "usando pensamientos positivos."

¿Qué aprendió del video? ¿Qué herramientas uso la señora en el video?

Aumentar el número de los pensamientos positivos

Algunas personas pueden tener dificultad para encontrar pensamientos positivos para sustituir sus pensamientos negativos, sobre todo cuando se encuentran en una situación difícil.

Busque la **Actividad 6.3 Mis tarjetas de pensamientos positivos** en su manual. Esta actividad es una forma de llevar contigo pensamientos positivos cada vez que usted los necesite. Primero, practique haciendo una lista de algunos pensamientos positivos y útiles acerca de usted y su vida. Cuando tenga una buena idea de los pensamientos que funcionan mejor para usted, escríbalos en las tarjetas que están en el bolsillo de su manual. Usted puede llevar estos pensamientos con usted y leerlos cuando está teniendo pensamientos no útiles o negativos. Usted puede usar esta tarjeta cuando sienta que necesita mejorar su estado de humor.

Actividad 6.3 Mis tarjetas de pensamientos positivos

Instrucciones:

Paso 1: Escriba los pensamientos positivos y útiles que pueden ayudarle cuando usted esté teniendo pensamientos negativos.

Paso 2: Corte las tarjetas en las líneas o escriba sus pensamientos en las tarjetas que están en el bolsillo de su manual.

Paso 3: Lleve estas tarjetas con usted y léalas cuando está teniendo pensamientos no útiles o negativos.

TARJETA DE PENSAMIENTOS POSITIVOS

_____

_____

_____

_____

TARJETA DE PENSAMIENTOS POSITIVOS

_____

_____

_____

_____

TARJETA DE PENSAMIENTOS POSITIVOS

_____

_____

_____

_____

6.7 REPASO Y PREPARACIÓN PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

Muchas gracias por continuar en el programa. Es muy importante que usted cumpla el programa completo. Vamos a revisar brevemente lo que hemos tratado en esta sección.

- ¿Recuerda que son pensamientos positivos?
- ¿Recuerda que son pensamientos negativos?

Meta Semanal: Para la próxima semana, me gustaría que use sus **"Mis tarjetas de pensamientos positivos"** al menos, una vez al día, leerlos y reflexione sobre sus pensamientos y en la forma en que la hacen sentir.

¿Está de acuerdo? ¿Tiene alguna pregunta? Vamos a programar la sesión de la próxima semana (o confirme la fecha de la próxima sesión). Para la próxima semana, por favor recuerde de traer su manual para que pueda seguir la sesión.

SEMANA 7: EL MANEJO DEL ESTRÉS

Vamos a comenzar la sesión de hoy con la respiración profunda. Nos ayudará a concentrarnos en el presente y así podremos estar aquí en mente y cuerpo y obtener el mayor beneficio de este programa. Muy bien, vamos a comenzar. Escuche el DVD de la Respiración Profunda con su Compañera y siga las instrucciones.

7.1 VISIÓN GENERAL

Objetivo:

En esta sección, hablaremos acerca del estrés y las formas para reducirla.

Sumario:

En esta sección hablaremos de qué es la tensión o estrés, los efectos que causa el estrés en nuestros cuerpos, y cómo reconocer cuando nuestro cuerpo está bajo el estrés. También hablaremos sobre las formas en que usted puede manejar el estrés, y le enseñaremos algunas cosas que puede hacer cuando se siente tensa.

Preguntas centrales del aprendizaje:

- ¿Qué es el estrés y cuáles son sus efectos?
- ¿Cuáles son algunas de las herramientas de relajación que puedo usar cuando me siento tensa?

Actividades para Sección 7:

- Actividad 7.1 Mis síntomas del estrés

Metas Semanal para Sección 7:

- Escoja una de las nuevas técnicas de relajación que aprendimos hoy e inténtelo durante la semana.

DVD Materiales para Sección 7:

- La respiración profunda
- La visualización
- Relajación muscular progresiva

Apéndices para Sección 7:

- La Sección 7 no tiene apéndices.

7.2 REPASO DE LA ÚLTIMA SESIÓN

¿Qué es lo que más recuerda de la última sesión?

Recuerda:

- ¿Cuál fue un pensamiento negativo que la deprimió o la hizo sentir ansiosa, preocupada o frustrada durante la semana pasada?
- ¿Cuál fue un pensamiento positivo que le ayudó sentirse feliz o calmada durante la semana pasada?

Repaso de la meta semanal

Al final de la semana pasada, le pedí que usara sus **"Tarjetas de Pensamientos Positivos"** durante la semana. Hay que hablar sobre cómo le fue.

¿Cómo le fue al tratar de sacar y usar sus tarjetas todos los días?

¿Qué aprendió usted de esta experiencia?

¿Qué dificultades tuvo en lograr su meta?

7.3 ELEMENTOS BÁSICOS EN EL MANEJO DEL ESTRÉS

Ahora vamos a hablar acerca del estrés. El estrés o la tensión es la tensión física, mental, o emocional que causa una situación. Cuando sentimos esa tensión, decimos que estamos angustiadas o "tensas." Cuando estamos "tensas" nuestros músculos pueden estar tensos, los latidos del corazón se aceleran y la presión de la sangre puede elevarse. La tensión tiene efectos negativos tanto sobre nuestra salud mental como sobre la salud física.

Síntomas del estrés

El cáncer y sus tratamientos pueden causar mucho estrés. El estrés también puede hacer más difícil el manejo de los efectos secundarios del tratamiento. Saber los síntomas del estrés es el primer paso que debemos seguir para estar más conscientes de nuestra respuesta al estrés.

El estrés puede afectarnos físicamente (dolor de cabeza, dolor de estómago, tensión en la nuca), en nuestro comportamiento (aislamiento, consumo de drogas, problemas del sueño), y mentalmente (mala concentración, depresión, pensamientos negativos).

Identificando cosas que causan estrés

Antes de poder empezar a manejar los factores que causan estrés en nuestras vidas, tenemos que identificarlos y darnos cuenta de cómo nos afectan. Saque la **Actividad 7.1 Mis Síntomas del Estrés.** Hay que ver la lista de síntomas del estrés y marcar los síntomas que usted siente cuando esta estresada.

Actividad 7.1 Mis síntomas del estrés

Instrucciones: Ponga una marca ☑ en los síntomas que usted siente cuando esta estresada o escriba sus propios síntomas.

Mental	Físico	Emocional	De conducta	Social
☐ Pensamientos no útiles	☐ Dolor de cabeza	☐ Irritabilidad	☐ Problemas con el sueño	☐ Evitar la compañía de otros
☐ Miedo (con anticipación)	☐ Dolor en la nuca, dolor de espalda, rigidez muscular	☐ Depresión	☐ Menos productiva	☐ Aislamiento
☐ Dificultad para concentrarse	☐ Pérdida del cabello	☐ Sensación de estar tensa	☐ Evadir las tareas	☐ Irritarse fácilmente con otras personas
☐ Dificultad para tomar decisiones	☐ Brote de problemas en la piel (por ejemplo, acné)	☐ Preocupaciones	☐ Intranquilidad	☐ _____
☐ Dificultad para aprender información nueva	☐ Fatiga o pérdida de la energía	☐ Impaciencia	☐ Temblores	
☐ _____	☐ Sudores o bochornos	☐ Dificultad para relajarse	☐ Tensión	
	☐ Disminución del deseo o la actividad sexual	☐ _____	☐ Llanto	
	☐ Gripe e infecciones frecuentes		☐ Cambios en los hábitos de beber, comer o fumar	
	☐ Dolor de estómago		☐ _____	
	☐ Aumento de la presión de la sangre			
	☐ Dolor en el pecho, palpitaciones			
	☐ _____			

[From: Stress Management Intervention for Women with Breast Cancer: Participant's Workbook by Michael H. Antoni 2003.]

¿Cómo se da cuenta que está estresada? ¿Cuáles son los síntomas del estrés que siente más seguido?

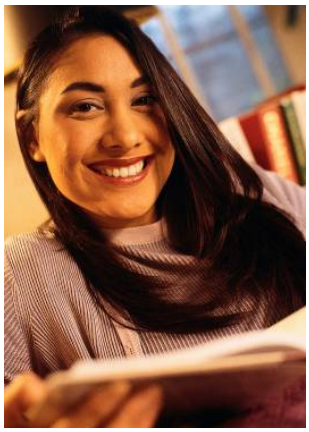
7.4 APRENDIENDO MANERAS SALUDABLES PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Dado que usted ya ha identificado los factores que le causan estrés a su vida y aprendió cómo esos factores le están afectando, vamos ahora a hablar sobre cómo manejar el estrés. Hay maneras saludables de manejar el estrés y hay maneras no saludables.

¿Puede identificar algunas formas <u>no saludables</u> que usted usa para manejar el estrés? ¿Usa usted algunos de los siguientes ejemplos para manejar el estrés?

- Negarse que tiene tensión en su vida
- Fumar
- Usar alcohol u otras drogas
- Aislarse de su familia y amigos
- Comer en exceso o no comer
- Gritar a los demás
- Dormir demasiado o no dormir el tiempo suficiente

¿Puede identificar algunas formas <u>saludables</u> que usted usa para manejar el estrés? ¿Usa usted algunos de los siguientes ejemplos para manejar el estrés?



- Hacer ejercicios o salir a caminar
- Rezar o meditar
- Ir a la iglesia
- Pasar tiempo con mis seres queridos
- Leer un libro
- Mirar telenovelas
- Escuchar música
- Mirar una comedia o un programa cómico
- Hacer ejercicios de la respiración profunda

Si la forma en que usted está manejando el estrés no funciona, entonces usted tiene que encontrar nuevas formas para lidiar con el estrés. Algunas de estas nuevas formas

pueden aprenderse fácilmente y otras necesitan practicarse una y otra vez hasta lograr que se conviertan en un hábito. Ahora quiero revisar tres formas para manejar el estrés.

7.5 TRES OPCIONES SOBRE CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS

Después que usted **conozca** cuáles son sus factores estresantes actuales, usted podrá tomar algunos pasos para lidiar con su situación de una manera más efectiva. Existen tres opciones que podemos tomar y que se aplican a cualquier situación estresante o de tensión.

#1 Podemos Elegir Evitar el Estrés

Hay muchos factores estresantes sobre los que tenemos muy poco control, incluyendo el tener cáncer. Sin embargo, existen muchas formas para evitar ciertas tensiones que derivan de tener cáncer. Nosotras podemos controlar esas tensiones con nuestras acciones y la forma como las enfrentamos.

¿Puede identificar algunas formas en que usted puede evitar o ha evitado las tensiones relacionadas con su cáncer de seno? ¿Usa usted algunos de los siguientes ejemplos para evitar el estrés?

- Descansar cuando se siente cansada.
- Evitar estar rodeada de personas negativas.
- Pedir ayuda a los demás.
- Aprender a decir “no.”

#2 Podemos Elegir a Cambiar la Situación

Si usted no puede evitar la situación que le causa tensión, trate entonces de cambiarla. Busque una forma en que pueda convertirla en una situación menos estresante. Cambiar una situación estresante puede incluir la forma en que usted se comunica con otras personas.

¿Puede identificar algunas formas en que usted puede <u>cambiar o ha cambiado</u> las tensiones relacionadas con su cáncer de seno? ¿Usa usted algunos de los siguientes ejemplos para cambiar la situación?

- Pedirle a alguien que no le cuente historias "de terror" sobre el cáncer del seno.
- Comunicar sus sentimientos en vez de mantenerlos encerrados ("Yo me siento…").
- Cambiar el ambiente a su alrededor. Conviértalo en un lugar más luminoso y sereno.
- Anticipar lo que puede pasar y estar preparada.
- Rodearse de personas que le dan o traen algo positivo a su vida.

#3 Podemos Elegir a Adaptarnos a los Factores Estresantes

Si usted no puede cambiar la situación que le causa tensión, usted puede aprender a tolerarla lo mejor posible. Esta técnica da mejores resultados que realizar cambios drásticos en su vida.

¿Puede identificar algunas formas en que usted puede <u>adaptarse o se ha adaptado</u> a las tensiones relacionadas con su cáncer de seno? ¿Usa usted algunos de los siguientes ejemplos para adaptarse al estrés?

- Mirar la tensión como una oportunidad de mejorar la situación.
- Aprender algo provechoso de la situación estresante.
- Mirar la situación estresante de una forma positiva.
- Incluir actividades agradables cada semana.
- Practicar su respiración profunda.
- Usar afirmaciones de afrontamiento para calmarse y relajarse.
- Mantener un estilo de vida saludable como comer saludable, dedicar tiempo suficiente para dormir y hacer ejercicios.

- Hablar sobre sus sentimientos con un miembro de su familia o un amigo.
- Reír, reír, reír.
- Hable acerca de sus sentimientos con un familiar o amigo.

7.6 MÁS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Para esos factores de estrés que no puede controlar, usted puede reducir el exceso de estrés enseñándole a su cuerpo a relajarse. Una forma de relajarse es mediante la práctica de la respiración profunda. Cuando usted práctica la relajación con regularidad, esto le ayudará a su cuerpo a reducir el estrés que siente, y después podrá relajarse más rápidamente en situaciones estresantes.

Ahora, aprenderá dos técnicas más de relajación llamadas *la visualización* y *relajación muscular progresiva.* De esta manera usted tendrá opciones. Para algunas personas una técnica funciona mejor que otras, así que es bueno probarlas todas.

Uso de la visualización

La visualización es una técnica sencilla, pero de gran alcance que utiliza su imaginación enfocada para tener una experiencia agradable. La visualización puede reducir la depresión, náuseas, fatiga, y la presión arterial. La visualización le permite distraerse del estrés, concentrándose en otra cosa, lo cual le da la oportunidad de relajarse. Esta es una técnica que se puede utilizar en cualquier momento que desee dejar de pensar en el cáncer u otras molestias. Puede ser utilizada sola o después de una de las otras técnicas de relajación.

La visualización comienza con la relajación y la respiración suave. Luego utilizando todos los sentidos, se imagina que está en un lugar tranquilo y agradable que le trae la paz y alegría. No se necesita mucho tiempo para aprender esta habilidad y mientras más la práctica, más eficaz es. Puede ser sobre cualquier cosa en su vida que usted disfrute - la playa, el bosque o las montañas.

Ahora, va a escuchar la visualización en la tableta o DVD. También puede encontrar las instrucciones escritas aquí abajo. Va a practicar ahora. Por favor, cierre los ojos y siga las instrucciones.

Acompáñeme, mientras la guío a un lugar calmado y tranquilo…

Empecemos, por buscar una posición cómoda, sentada con sus pies planos en el piso. Deje descansar sus manos y cierre sus ojos. (Pausa por 5 segundos)

Ahora, respire despacio y profundo por la nariz…(Pausa por 5 segundos) y hacia afuera por la boca. Enfóquese en cómo se siente su cuerpo en este momento. (Pausa por 7 segundos)

Respire otra vez profundo y despacio por la nariz (Pausa por 5 segundos)

….y déjelo salir lentamente por su boca. (Pausa por 7 segundos)

Deje que su estómago se infle mientras respira hacia dentro...y deje que se desinfle mientras respira hacia afuera.

Respire profundo por la nariz…(Pausa por 5 segundos)

detenga el aire por un momento…(Pausa por 3 segundos)

y déjelo salir por su boca lentamente.(Pausa por 5 segundos)

Respire profundo y despacio hacia dentro otra vez…mientras respira hacia afuera lentamente, sentirá como comienza a relajarse. (Pausa por 5 segundos)

Respire despacio….y parejo… acordándose de dejar que su estómago se infle mientras respira hacia dentro….y se desinfle mientras respira hacia afuera. (Pausa por 5 segundos)

Respire hacia dentro… (Pausa por 5 segundos)
detenga el aire por un momento... (Pausa por 3 segundos) mientras deja salir el aire, deje ir cualquier tensión en su cuerpo…(Pausa por 3 segundos)

Ahora, imaginase que es un día hermoso y soleado...y ha decidido caminar en la playa…el sol es de color anaranjado brillante…el cielo es azul…y el agua es clara como un cristal. (Pausa por 3 segundos)

Puede escuchar las olas… mientras escuchas el suave sonido…respire hacia dentro….y déjelo salir suavemente…(Pausa por 3 segundos)

Ahora puede oler el agua de mar….siente el aire tibio y húmedo…y siente una brisa agradable y fresca…mientras la brisa acaricia su piel…respire hacia dentro lentamente… y respire hacia afuera…(Pausa por 5 segundos)

La arena se siente tibia sobre sus pies descalzos …..a medida que comienza a sentarse en la arena que está cerca del agua....puede sentir el agua fría lavando los dedos de sus pies….mientras las olas ruedan hacia dentro ….y ruedan hacia fuera….respire profundo….y deje salir el aire… (Pausa por 5 segundos)

Permita que su cuerpo se hunda en la arena mientras contempla las olas azules (Pausa por 5 segundos)

Escuchando la olas de mar le da tranquilidad …ahora sus pensamientos están calmos y fluyen dentro y fuera de su mente… Llene sus pulmones con aire respirando despacio y profundo….enfóquese en el momento…dejando todo lo demás ir...(Pausa por 5 segundos)

Ahora se da cuenta que el sol está comenzando a bajar…el cielo se convierte en colores brillantes de rojo…anaranjado…y amarillo...mientras el sol baja entre el horizonte...se siente relajada…y sigue mirando el sol bajando…y respirando despacio y profundo hacia dentro….y afuera. (Pausa por 5 segundos)

Ahora, imagínese levantándose poco a poco…y caminando despacio por la playa… dejando que el ritmo de sus pasos la lleven con seguridad y tranquilidad por el resto de su día….mientras se siente relajada (Pausa por 5 segundos)

Por última vez respire profundo hacia dentro…y despacio hacia afuera… cuando sientas tensión, estrés…o cuando necesite tomar un descanso durante el día... acuérdese que se puede regresar a esta playa y a este momento…para recargar su mente y cuerpo...cuando se sienta lista, abra sus ojos para descubrir que es una persona rejuvenecida y relajada.

Relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva es el proceso en donde se van tensando y relajando varios grupos de músculos mientras se concentra en la respiración. Este método, cuando se practica regularmente, ayuda a reducir la tensión muscular, reducir la tensión emocional, y mejora el sueño y la salud.

Ahora va a escuchar la relajación muscular progresiva en la tableta o DVD. También puede ver las instrucciones escritas aquí debajo. Va a practicar ahora. Por favor, siga las instrucciones.

Acompáñeme, mientras te guío en la relajación muscular progresiva…

Siéntese en una silla con su espalda apoyada y recta.
Mantenga sus piernas sin cruzar y un poco apartadas.
Mantenga sus brazos acostados, sin que toquen su cuerpo, las palmas de sus manos hacia arriba, y si lo desea puede cerrar los ojos.(Pausa por 5 segundos).

Respire profundo y despacio por su nariz….(Pausa por 5 segundos)
detenga el aire por un momento (Pausa por 3 segundos)
respire hacia afuera despacio por su boca, manteniendo su boca, lengua, y la mandíbula relajada….(Pausa por 5 segundos).

Respire hacia dentro….(Pausa por 5 segundos)
detenga el aire por un momento….(Pausa por 3 segundos)
y déjelo salir….(Pausa por 5 segundos).

Ahora, tome conciencia de su respiración…concéntrese en respirar lentamente…
Imagínese que sus costillas se mueven hacia los lados mientras respira hacia dentro por su nariz…. (Pausa por 5 segundos)
detenga el aire por un momento… (Pausa por 3 segundos)
y suavemente hacia afuera por su boca……(Pausa por 5 segundos).

Respire hacia dentro….(Pausa por 5 segundos)
detenga el aire por un momento… (Pausa por 3 segundos)
y déjelo salir, deje que la tensión se vaya de su cuerpo mientras se relaja…(Pausa por 5 segundos).

Durante esta *relajación muscular progresiva* siga respirando lentamente hacia dentro por su nariz y suavemente hacia afuera por su boca…
Ahora, enfóquese en la parte de arriba de su cabeza…
Concéntrese en la parte de arriba de su cabeza y sienta que esa parte se está volviendo más y más relajada…Siga respirando lentamente…(Pausa por 5 segundos).

Ahora, enfóquese en sus orejas, comience a sentir sus orejas más y más relajadas y pesadas…

Comience a sentir sus cejas descansando hacia abajo, su frente se está sintiendo más relajada y suave…
Deje que su mandíbula se relajé al dejar su boca un poco abierta…sus labios aparte o tocando un poco, deje que su lengua se relajé…(Pausa por 8 segundos).

Sienta su garganta relajándose…
Relaje las mejillas, nariz, y ojos …
Sienta que sus párpados se están poniendo más y más pesados…y más relajados…(Pausa por 8 segundos).

Ahora preste atención a su cuello…
Deje que se relaje empezando por arriba de su cuello yendo hacia abajo…
Siga respirando lentamente y suelte el aire suavemente…(Pausa por 8 segundos).

Sienta la relajación mientras sus hombros se relajan, deje a sus hombros hundirse hacia abajo, mientras se sienten relajados y pesados…
Sus huesos del cuello se relajan mientras sus hombros se mueven hacia abajo…
Siga respirando lentamente, mientras disfruta la relajación de su cuerpo…(Pausa por 8 segundos).

Deje que todos los músculos en sus hombros se sientan suaves y relajados, mientras los músculos dejan de resistir…
siga respirando suavemente, mientras disfruta la relajación de su cuerpo…(Pausa por 8 segundos).

Siga respirando hacia dentro despacio y profundo y suelte cualquier tensión que sienta…
Su respiración la ayuda a sentirse más y más relajada, ahora preste atención a su brazo derecho...
Sienta la relajación que fluye hacia abajo de su hombro derecho, relaje la parte de arriba de su brazo, su codo, debajo su brazo y su muñeca se vuelven sueltos y relajados...(Pausa por 8 segundos).

Disfrute la relajación mientras los músculos de su brazo derecho dejan de resistir, sienta la relajación que fluye hacia sus manos…
Deje ir toda la tensión entre las puntas de sus dedos…
La relajación se extiende al pulgar de la mano, el dedo índice, el dedo medio, el dedo anular, y el dedo pequeño…
Siga respirando lentamente y déjelo salir suavemente…(Pausa por 8 segundos).

Sienta la relajación fluyendo hacia su brazo izquierdo, deje relajar los músculos de la parte de arriba de su brazo…
Relaje su codo...debajo su brazo...y su muñeca, sienta la relajación fluyendo por su brazo izquierdo… (Pausa por 8 segundos).

Imaginé la tensión fluyendo hacia afuera de las puntas de sus dedos…

Deje que su mano izquierda se relaje completamente, relaje el pulgar de la mano… el dedo índice, el dedo medio, el dedo anular, y el dedo pequeño…Ahora, sus dos brazos están completamente relajados…deje que estén libres y flojos, relajados…

Siga respirando lentamente y déjelo salir suavemente, mientras disfruta la relajación de su cuerpo... (Pausa por 8 segundos).

Fluyendo hacia abajo por todo su cuerpo, siga relajándose… Deje que la sensación continúe hacia su pecho y estómago, sienta la relajación ahí, haciéndose más profunda con cada respiración…(Pausa por 8 segundos).

Ahora preste atención a la parte de arriba de su espalda, sienta la relajación fluir de arriba hacia abajo de su espina dorsal…
Deje que sus músculos dejen de resistir, relaje la parte de arriba de su espalda, la parte media y la parte de abajo…

Deje que su espalda se relaje completamente, sienta la relajación en toda la parte de arriba de su cuerpo, relájese más y más con cada respiración…(Pausa por 8 segundos).

Deje que los músculos de sus caderas se relajen, desde las sentaderas hasta abajo de sus muslos…Relaje los músculos de la parte de enfrente de sus muslos…
Sienta la relajación fluir desde sus piernas hacia sus rodillas, sus pantorrillas y sus canillas...sus tobillos, y sus pies...deje que todos sus músculos se relajen y se aflojen… (Pausa por 8 segundos).

Deje que cualquier tensión que quede se salga por las suelas de sus pies…
Sienta la relajación fluir por todo su cuerpo, empezando por arriba de su cabeza, hasta abajo en sus pies…
Relájese más con cada respiración…(Pausa por 11 segundos).

Ahora está tan relajada como usted quiere estar, disfrute este sentimiento…
Observe su respiración, sus músculos relajados, sus pensamientos calmados…
Guarde en la memoria este sentimiento para que pueda recrear este estado de relajación cuando lo desee…(Pausa por 5 segundos)

Cuando esté lista para regresar a su día, despierte su cuerpo lentamente y suavemente, mueva sus músculos…(Pausa por 5 segundos)
Y si tienen los ojos cerrados, lentamente, abra sus ojos... Ahora puede seguir con su día sintiéndose alerta… calmada…y llena de energía.

¿Cuál le gusto mejor, la visualización o la relajación muscular progresiva?

Recuerde que tiene estos ejercicios en su DVD y los puede practicar en cualquier momento que se sienta estresada.

7.7 OTRAS TÉCNICAS RÁPIDAS QUE USTED PUEDE HACER PARA MANEJAR EL ESTRÉS

“Mini” ejercicios de relajación

Ahora vamos a enfocarnos en los “mini” ejercicios de relajación. Los “minis” son técnicas de la respiración que ayudan inmediatamente a reducir la ansiedad y la tensión. Usted puede hacerlos con los ojos abiertos o cerrados, en cualquier lugar, a cualquier hora y nadie notará que los está haciendo. Son como la respiración profunda, pero son más cortos para que los pueda hacer cuando no tiene mucho tiempo.

Formas de hacer un “mini” ejercicio…

Síga mientras su Compañera lee la próxima sección en voz alta…

Comience aspirando el aire a través de su nariz y expulsándolo por la boca, o haga una respiración profunda. Usted notará que su estómago sube cerca de una pulgada cuando usted inhala y que baja aproximadamente una pulgada cuando exhala. Relaje los músculos de su estómago – es imposible realizar respiraciones profundas si usted tiene su estómago contraído.

Mini Versión I: Cuente para sí misma, y muy lentamente, de diez a cero; contando un número en cada respiración. Por ejemplo, durante la primera respiración diga “diez” mentalmente, y durante la segunda respiración diga “nueve”, etc. Si comienza a sentirse mareada, continúe el conteo de forma más lenta. Cuando llegue a “cero,” analice cómo se siente. Si usted se siente mejor, ¡bravo! Si no, inténtelo de nuevo.

Mini Versión II: Haga una pausa de unos segundos después de cada inhalación; y después de cada espiración haga otra pausa por unos segundos. Haga esto durante varias respiraciones.

¿Cómo se siente? ¿Notó algún cambio en su nivel de estrés antes y después?

Momentos adecuados para hacer un "mini"…

Cuando está en un momento "de espera" …cuando está en la sala de espera de su doctor…cuando alguien dijo algo que le molestó…cuando está esperando una llamada telefónica…cuando se sienta sobrecargada de preocupaciones por todo lo que tiene que cumplir en el futuro cercano…cuando está esperando en una fila…cuando tiene un dolor…etc. El único momento en que el "mini" no funciona es cuando usted se olvida de hacerlo. Así que, adelante, haga un mini…

Recuerde que lo más importante es seguir practicando las técnicas de relajación. Mientras más practique, más rápido aprenderá su cuerpo a relajarse.

[From: Kristi D. Graves manual "New Directions: Managing Life's Changes During & After Cancer" page 47.]

7.8 REPASO Y PREPARACIÓN PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

Muchas gracias por continuar en el programa. Es muy importante que usted cumpla el programa completo. Vamos a revisar brevemente lo que hemos tratado en esta sección.

- ¿Recuerda usted algunas de las herramientas de relajación que aprendimos hoy?
- ¿Cuáles de ellas piensa usted practicar durante la semana próxima?

Meta Semanal: Para la próxima semana, me gustaría que **escoja una de las nuevas técnicas de relajación que aprendimos hoy e inténtelo durante la semana.** Recuerde que algunas de las nuevas técnicas de relajación que repasamos hoy se pueden encontrar en el DVD.

¿Está de acuerdo? ¿Tiene alguna pregunta? Vamos a programar la sesión de la próxima semana (o confirme la fecha de la próxima sesión). Para la próxima semana, por favor recuerde de traer su manual para que pueda seguir la sesión.

SEMANA 8: ESTABLECIENDO METAS QUE NOS HACEN SENTIR MEJOR

Vamos a comenzar la sesión de hoy con la respiración profunda. Nos ayudará a concentrarnos en el presente y así podremos estar aquí en mente y cuerpo y obtener el mayor beneficio de este programa. Muy bien, vamos a comenzar. Escuche el DVD de la Respiración Profunda con su Compañera y siga las instrucciones.

8.1 VISIÓN GENERAL

Objetivo:

En otras secciones hemos practicado acerca de la importancia de manejar sus emociones. En esta sección, hablaremos acerca de la importancia del manejo de sus *actividades* para que participe en actividades que le hacen sentir mejor.

Sumario:

Esta sección le ayudará a identificar actividades que disfruta y las vías para asegurar que pueda tomar parte en esas actividades. Las cosas que hacemos afectan la forma en que nos sentimos, por esa razón es muy importante planificar actividades que nos dan placer. También vamos a hablar sobre cómo establecer metas, identificar los pasos para alcanzar estas metas, y la necesidad de recompensarse a sí misma por haber logrado sus metas.

Preguntas centrales del aprendizaje:

- ¿Qué tipo de actividades la hacen sentir feliz?
- ¿Qué pasos puede tomar para estar segura de que haga más de estas actividades?
- ¿Cómo puede establecer metas para cuidar de sí misma?

Actividades para Sección 8:

- Actividad 8.1 Cómo las cosas que hago afectan lo que siento
- Actividad 8.2 Estableciendo metas

Metas Semanal para Sección 8:

- Haga la meta que estableció en la Actividad 8.2 Estableciendo metas.

DVD Materiales para Sección 8:

- La respiración profunda

Apéndices para Sección 8:

- La Sección 8 no tiene apéndices.

8.2 REPASO DE LA ÚLTIMA SESIÓN

¿Qué es lo que más recuerda de la última sesión?

Recuerda:

- ¿Cuáles son algunas de las herramientas o técnicas de relajación que aprendió la semana pasada?
- ¿Cuáles cree que va a usar más?

Repaso de la meta semanal

¿Cuál de las nuevas técnicas de relajación eligió la semana pasada para probar?

¿Qué aprendió de esta experiencia?

¿Cuál sería un plan realista para que practique esta técnica?

8.3 LA IMPORTANCIA DE MANEJAR NUESTRAS ACTIVIDADES

Aunque las mujeres reaccionan de diferentes formas ante un diagnóstico de cáncer del seno, es lógico esperar que la mayoría de ellas estén fuertemente afectadas, en especial aquellas que pierden un seno debido al cáncer, las que tienen niños pequeños y las que tienen un cáncer avanzado.

Algunas mujeres también pueden sentir que ellas no pueden participar en sus actividades normales después del diagnóstico y durante el tratamiento para el cáncer. Es importante para usted y su familia que hagan todo lo que puedan para mantener sus actividades normales. También es importante que continúen participando en esas actividades que dan alegría a sus vidas.

Recuerde,

- Las actividades agradables nos hacen sentir más positivas.
- Las actividades agradables nos dan alivio en medio de nuestros problemas.
- Las actividades agradables nos pueden ayudar a sanar.

8.4 ACTIVIDADES QUE USTED DISFRUTA

¿Qué actividades le gusta hacer usted?

Aquí hay algunos ejemplos de actividades:

Si usted tiene problemas para caminar y moverse puede…	Si usted es capaz de caminar y moverse puede…
❖ Leer un libro o la Biblia ❖ Mirar una telenovela o un programa de televisión cómico ❖ Rezar ❖ Practicar ejercicios de relajación ❖ Escuchar música ❖ Conversar con sus familiares o amigos ❖ Tejer	❖ Dar una caminata (sola o con un familiar) ❖ Visitar familiares o amigos ❖ Bailar ❖ Ir a la iglesia ❖ Ir al cine

Ahora busque la **Actividad 8.1 Cómo las cosas que hago afectan lo que siento.** Va a identificar las actividades que le gustan, cómo se siente cuando hace estas actividades, y con quien puede hacer estas actividades. Use esta lista de actividades que le traen alegría para planear maneras que usted puede hacerlas más a menudo.

Actividad 8.1 Cómo las cosas que hago afectan lo que siento

Instrucciones: Escriba las actividades que la hacen sentir feliz. Después, escriba cómo la hacen sentir y con quien le gusta hacerlas. Es bien decir que le gusta hacer las actividades sola.

Cosas que me gustan hacer	Cómo me siento cuando las hago	Quién me gusta que participe conmigo

¿Puede usted hacer alguna de estas actividades mientras está recibiendo el tratamiento para el cáncer o cualquier otro momento que no se siente bien?

Cómo Puede Aumentar Sus Actividades Agradables

Paso 1: Piense en la importancia de cuidarse haciendo actividades agradables.

Paso 2: Decida y escoja qué cosas le gustaría hacer.

Paso 3: Comprométase a hacer una actividad agradable para mejorar la forma en que se siente. Usted puede comenzar haciendo una actividad pequeña y la va aumentando en los días siguientes.

Paso 4: Planifique. Piense en una actividad fácil de hacer, simple, y que no cause mucha tensión.

Paso 5: Si es necesario, pida ayuda a otras personas (por ejemplo, que le acompañen durante la actividad o que le faciliten transportación si la necesita).

Paso 6: Identifique posibles obstáculos que pueden aparecer.

Paso 7: Dese un abrazo o ámese por cuidar de sí misma.

Cosas para tener en mente

- Cuando las personas hacen actividades agradables, con frecuencia se sienten más felices, saludables y tienen pensamientos positivos sobre la vida y de sí mismos.

- Es bueno hacer actividades que usted pueda hacer sola o compartir con otras personas.

- Las actividades agradables con otras personas nos hacen sentir bien y mejoran nuestras relaciones con los demás.

- Puede ser que inicialmente no nos motive hacer la actividad, pero una vez que la estamos realizando se hace divertida, nos da energía y puede ir resultando más fácil con el tiempo.

8.5 EL PODER DE LA RISA

Muchas de las pacientes que tienen cáncer sienten que les resulta difícil reír. Si siente que eso le está sucediendo a usted, muchos de los miembros de su familia y amigos probablemente también han notado que usted se ríe menos y se preocupa más. Es importante para usted que aprenda otra vez a reír, que recupere ese sentido de humor que le ha ayudado a sobrellevar otros tiempos difíciles.

La risa es una buena medicina—reír puede ayudarle a sentirse más positiva frente a las dificultades. ¿Cómo funciona la risa?

- La risa le permite respirar profundamente, así que ría desde su estómago.

- La risa le ayuda a relajarse; libera la tensión de los músculos y el estrés.

- La risa puede incrementar sus endorfinas, que son hormonas de su cuerpo que le hacen sentir feliz y disminuyen el dolor.

Qué puede hacer usted:

- Alquile una película cómica.

- Reúnase con sus amigos, cuente historias, recuerdos agradables de su pasado.

- Haga chistes.

- Sobre todo, sea capaz de reírse de sí misma.

[From: Kristi D. Graves manual "New Directions: Managing Life's Changes During & After Cancer" page 51.]

8.6 TÉCNICAS PARA DISTRACCIÓN

Trate de distraerse o entretenerse con las cosas que le rodean. La meta es mantener ocupada la mente hasta que la preocupación pase. Piense acerca de las cosas que pueden funcionar o servir para usted. Abajo encontrará algunos ejemplos:

- Escuchar música o la radio
- Hablar por teléfono con un amigo o un miembro de la familia
- Mirar un programa cómico
- Pasar tiempo con su familia o amigos
- Tejer
- Salir a caminar

[Adapted from: Kristi D. Graves manual "New Directions: Managing Life's Changes During & After Cancer" page 46.]

8.7 ESTABLECIENDO METAS

La importancia de establecer metas

Dos metas importantes del programa *Nuevo Amanecer* son ayudarle a aprender cómo mejorar su calidad de vida y convertirse en una experta en el manejo de los retos que trae la vida. Establecer una meta es uno de los primeros pasos que usted dará para ayudar a convertirse en una experta en el manejo de los cambios de su vida durante y después del cáncer de seno. Las metas son muy útiles para avanzar en nuestros objetivos.

La importancia de establecer metas y de cumplirlas:

- Las metas le dan una razón para esforzarse.
- Las metas pueden darle una sensación de éxito.
- Las metas pueden darle confianza para seguir adelante.
- Las metas pueden darle un sentimiento de control.
- Las metas le permiten recompensarse a sí misma.

Cómo establecer metas

Cuando usted está lidiando con el cáncer y su tratamiento, usted enfrenta muchas demandas o exigencias—demandas de su cuerpo, sus emociones, su nivel de energía y su tiempo. Juntas, vamos a trabajar para identificar metas que le ayudarán a manejar esas demandas.

Esas metas pueden incluir sentirse menos triste, mejorar su comunicación con su doctor o su familia, o cualquier otra meta que usted crea que la va a ayudar a sentirse mejor. Por ejemplo, realizar una actividad que le agrada. Su Compañera le ayudará a hacer un plan para enfrentar cualquier problema que usted haya identificado y en el que le gustaría que ella le ayude. Recuerde, este programa es para usted, así que mientras más participe y haga que el programa responda a sus necesidades, más útil resultará el programa para usted.

La tabla siguiente contiene una lista de preguntas que usted puede utilizar para planificar las metas que son adecuadas para usted.

Use estas preguntas para identificar metas que son adecuadas para usted
❖ ¿Cuáles áreas de mi vida me gustaría cambiar?
❖ ¿Cuál es el cambio que quiero hacer?
❖ ¿Puedo dividir mi meta en varias metas pequeñas?
❖ ¿Es una meta alcanzable o es demasiado ambiciosa?
❖ ¿Hay pasos específicos que tengo que cumplir para alcanzar mi meta?
❖ ¿Es esta una meta que yo puedo alcanzar?
❖ ¿Cómo puedo saber que ya he alcanzado mi meta?

Ahora vamos a repasar un ejemplo sobre cómo establecer metas. Después usted va a identificar su propia meta que va a tratar de lograr en la próxima semana.

Ejemplo de Estableciendo Metas

En este ejemplo se supone que la persona quiere usar las tarjetas de pensamientos positivos cuando se siente tensa.

Instrucciones:

Paso 1: Piense en un cambio que le gustaría hacer y escríbalo en la nube que se encuentra abajo.

Paso 2: En la caja que se encuentra abajo, escriba los pasos que necesita tomar para lograr este cambio.

Paso 3: ¡Celébrese y reconozca todo lo que está haciendo! En la estrella que se encuentra abajo, escriba cómo se va a recompensar por completar su cambio que logro por sí misma. Asegúrese de que su recompensa sea saludable y positiva.

Paso 1: El cambio que me gustaría hacer es…

Usar las tarjetas de pensamientos positivos cuando me siento tensa .

Paso 2: Los pasos que necesito tomar para lograr este cambio son...

Cuando tenga mi quimioterapia la semana que viene, voy a leer mis tarjetas en la sala de espera para relajarme.

Paso 3: Cuando logre lo que me propuse, voy a recompensarme con...

Leer mi novela toda la tarde.

¿Está de acuerdo? ¿Tiene alguna pregunta sobre el ejemplo?

Abajo encontrará algunas ideas que debe tener en mente:

- Recuerde ser realista. Escoja una meta que esté dentro de sus posibilidades. Divida la meta en pequeños pasos que tengan resultados claros y así podrá saber cuándo ha alcanzado cada paso.
- Incluir límite de fecha le ayuda a ver cómo va avanzando.
- Sea específica y clara acerca de su meta.
- Comparta sus metas con su familia y amigos. Ellos pueden ayudarle a mantenerse enfocada.

¿Puede pensar en un cambio que le gustaría hacer para ser más felíz?

Ahora vamos a tomar unos minutos para escribir una meta para la próxima semana usando la **Actividad 8.2 Estableciendo metas**.

Actividad 8.2 Estableciendo Metas

Instrucciones:

Paso 1: Piense en un cambio que le gustaría hacer y escríbalo en la nube que se encuentra abajo.

Paso 2: En la caja que se encuentra abajo, escriba los pasos que necesita tomar para lograr este cambio.

Paso 3: ¡Celébrese y reconozca todo lo que está haciendo! En la estrella que se encuentra abajo, escriba cómo se va a recompensar por completar su cambio que logro por sí misma. Asegúrese de que su recompensa sea saludable y positiva.

Paso 1: El cambio que me gustaría hacer es…

_____

_____

Paso 2: Los pasos que necesito tomar para lograr este cambio son...

_____

_____

Paso 3: Cuando logre lo que me propuse, voy a recompensarme con...

_____

_____

_____

8.8 REPASO Y PREPARACIÓN PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

Muchas gracias por continuar en el programa. Es muy importante que usted cumpla el programa completo. Vamos a revisar brevemente lo que hemos tratado en esta sección.

- ¿Cuáles son algunas de las actividades que puede hacer que le traigan alegría?
- ¿Qué puede hacer para tratar de hacer estas actividades más a menudo?

Meta Semanal: Para la próxima semana, me gustaría que intentara hacer la meta que estableció por sí misma en la **Actividad 8.2 Estableciendo Metas**. ¡Recuerde que debe comenzar con pasos pequeños y medibles y recompensarse a sí misma!

¿Está de acuerdo? ¿Tiene alguna pregunta? Vamos a programar la sesión de la próxima semana (o confirme la fecha de la próxima sesión). Para la próxima semana, por favor recuerde de traer su manual para que pueda seguir la sesión.

SEMANA 9: ESTABLECIENDO METAS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Vamos a comenzar la sesión de hoy con la respiración profunda. Nos ayudará a concentrarnos en el presente y así podremos estar aquí en mente y cuerpo y obtener el mayor beneficio de este programa. Muy bien, vamos a comenzar. Escuche el DVD de la Respiración Profunda con su Compañera y siga las instrucciones.

9.1 VISIÓN GENERAL

Objetivo:

En esta sección, hablaremos acerca de la importancia del manejo de sus *actividades* para que participe en actividades que le hacen sentir mejor. Vamos a hablar de varias maneras de planificar un estilo de vida saludable durante el tratamiento del cáncer y después del cáncer.

Sumario:

Esta sección contiene información sobre la importancia de tener una vida saludable, y lo que los expertos recomiendan para las mujeres con cáncer de seno, mientras que están en tratamiento y después. Hay muchos beneficios de la actividad física, especialmente para las mujeres que han tenido cáncer de seno.

Preguntas centrales del aprendizaje:

- ¿Por qué es tan importante la actividad física, especialmente para las mujeres que han tenido cáncer de seno?
- ¿Qué metas puedo establecer para ser más activa y comer más saludable?

Actividades para Sección 9:

- Actividad 9.1 ¿Qué me está impidiendo en ser activa?
- Actividad 9.2 Estableciendo metas para ser más activa

Metas Semanal para Sección 9:

- Haga la meta que estableció para sí misma en la Actividad 9.2 Estableciendo metas para ser más activa.

DVD Materiales para Sección 9:

- La respiración profunda

Apéndices para Sección 9:

- La Sección 9 no tiene apéndices.

9.2 REPASO DE LA ÚLTIMA SESIÓN

¿Qué es lo que más recuerda de la última sesión?

Recuerda:

- ¿Qué tipos de actividades le da alegría?
- ¿Cuáles son algunos pequeños pasos que tomará para hacer estas actividades más a menudo?

Repaso de la meta semanal

¿Cuál fue la meta que se propuso la semana pasada?

¿Qué aprendió de esta experiencia?

¿Piensa cambiar su meta para la próxima semana?

9.3 VIVIENDO UNA VIDA SALUDABLE DESPUÉS DEL CÁNCER

Una vida saludable durante y después del tratamiento del cáncer puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades futuras, como otros tipos de cáncer, enfermedades del corazón, presión arterial alta y la diabetes. Tener un buen plan para una vida saludable debe incluir: reducir el estrés, hacer ejercicio, comer bien, dejar de fumar si usted fuma, limitar o evitar el consumo de alcohol, y protegerse del sol. Recuerde que un estilo de vida saludable puede beneficiar a su familia, también!

Durante todo el programa ha aprendido varias maneras de manejar el estrés.

¿Puede usted nombrar algunas maneras de manejar el estrés que hemos aprendido?

Aquí hay algunas maneras de reducir el estrés que ha aprendido hasta ahora

- La respiración profunda
- Usando pensamientos positivos
- Rezar
- Usando la visualización
- Hacer las cosas que le hacen reír y le traen alegría
- El ejercicio - puede ayudarle a sentirse menos tensa

9.4 ¿CÓMO ME AYUDA EL EJERCICIO DIARIO?

La actividad física y el estirar el cuerpo son algunas maneras de relajarse y mantener la calma. El ejercicio puede reducir el riesgo que regrese el cáncer de seno y reducir el riesgo de padecer de otros tipos de cáncer. Hay tantos beneficios a hacer ejercicio con regularidad que muchos doctores se refieren a ella como "la mejor medicina que hay."

El ejercicio le ayuda a:

- Mantener un peso saludable
- Aliviar los efectos secundarios del tratamiento
- Mantener el corazón sano
- Que se sienta con más energía
- Dormir mejor
- Mejorar su estado de humor.

Siéntese menos y muévase más

Moverse más no quiere decir que tiene que ir a un gimnasio y pagar mucho dinero.
La actividad física **es cualquier movimiento** del cuerpo que quema calorías. Hay dos tipos de actividad física que dan beneficios, actividad moderada y actividad recia.

La **actividad moderada** es cuando al hacer ejercicio no puede cantar, pero si puede platicar. Estos son ejemplos de actividad moderada:

Andar en bicicleta

Caminar rápido

Bailar

La actividad recia: si usted está haciendo ejercicio y no puede decir más que unas cuantas palabras significa que está haciendo actividad recia. Estos son ejemplos de ejercicios recios:

Subir escaleras

Andar en bicicleta cuesta arriba

Trotar o correr

¿Qué tipos de actividad física le gustan más a usted?

9.5 ¿POR QUÉ ES TAN BUENO EL CAMINAR?

Caminar es fácil, gratuito, y tiene tantos beneficios. Debe caminar por 30 minutos o más todos los días o casi todos los días para reducir el riesgo de que regrese el cáncer y también para conseguir los maravillosos beneficios para la salud. Camine a un paso que es lo suficientemente rápido como para ser considerada al menos una actividad moderada. Es decir, se siente que sus pulmones están trabajando duro, pero puede mantener una conversación.

Caminar es tan bueno porque…

- La mayoría de las personas lo pueden hacer
- Puede hacerlo en cualquier lugar
- Puede hacerlo casi a cualquier hora
- No cuesta nada.

¿Con qué frecuencia y por cuánto tiempo debo caminar?

- La recomendación de los expertos es que camine por 30 minutos o más, por 5 días a la semana o más.
- Si no está acostumbrada a hacer ejercicio o se siente que 30 minutos es demasiado tiempo, empiece poco a poco y trabaje para lograr esto.
- Hacer tres caminatas de 10-minutos en un día tiene los mismos beneficios que caminar 30 minutos a la vez.
- Incluso actividades como el estiramiento o moviendo las piernas puede ayudarle a mantenerse flexible y aliviar cualquier tensión muscular.

¿Qué tan rápido debo de caminar?

- Trate de caminar a un paso moderado. Cuando camine a un paso moderado puede que sienta su corazón latir y que sienta un poco de calor.
- Debería de poder hablar mientras camina. Si no puede hablar, está caminando muy rápido.
- Si puede cantar fuerte mientras camina entonces está caminando muy despacio. Acelere su paso un poco.

Puede ser difícil para cualquier persona ser físicamente activa. Como alguien que ha tenido cáncer, sin embargo, es especialmente importante que intente pequeños pasos para ser más activa. Usted se merece disfrutar de los beneficios de ser activa. Si no se mantiene físicamente activa, es probable que usted tenga razones. Tal vez usted nunca ha sido muy activa. Ahora vamos a identificar las cosas que le están impidiendo en ser activa. Busque la **Actividad 9.1 ¿Qué me está impidiendo en ser activa?**

Actividad 9.1 ¿Qué me está impidiendo en ser activa?

Si usted no está físicamente activa, es probable que tenga usted razones. Tal vez usted nunca ha sido muy activa.

Instrucciones:
Paso 1: Piense en lo que la está deteniendo de ser activa. Ponga una marca ☑ en cualquiera de los obstáculos que la impiden de ser físicamente activa o puede escribir su propio obstáculo.

- ☐ No tengo tiempo
- ☐ No tengo dinero
- ☐ El clima está muy frío…muy caliente…nublado
- ☐ Me siento muy cansada
- ☐ Me da vergüenza
- ☐ Es peligroso
- ☐ El ejercicio es muy aburrido
- ☐ Me duele
- ☐ No me gusta hacer ejercicio sola
- ☐ O escribe su propio obstáculo :_____

Paso 2: Ahora piensa en pequeños pasos sencillos que puede tomar para superar lo que la está impidiendo en ser activa y escríbalo aquí o hable con su Compañera.

_____

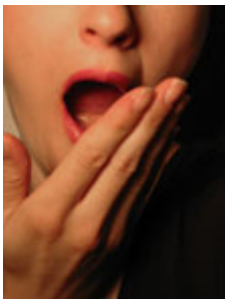
_____

Si usted tuvo dificultades para pensar en ideas para superar sus barreras, aquí están algunas ideas que usted puede intentar.

"No tengo tiempo" Muy pocas personas tienen tiempo para hacer ejercicio, pero cuando empiezan a sentir los beneficios, es más fácil encontrar el tiempo para cuidar de su salud. Lo importante es hacer tiempo para hacer alguna actividad que le guste. Por ejemplo, puede hacer 10 minutos de ejercicio 3 veces al día. Así no sentirá que no tiene 30 minutos para hacer ejercicio.

"No tengo dinero" Recuerde que no tiene que ir al gimnasio para hacer ejercicio. Escoja otros tipos de ejercicios que no cuestan nada, como el caminar.

"El clima está muy frío…muy caliente…nublado" Piense en diferentes actividades que pueda hacer fuera y adentro de su casa. Planeé hacer ejercicio sin importar como esté el clima. Si está muy frío, vea un video de ejercicio o camine en un centro comercial.



"Me siento muy cansada" La falta de ejercicio tal vez es lo que la hace sentir cansada. Para obtener energía, necesita usar energía. ¡Inténtelo! Se recomienda el ejercicio para pacientes con cáncer que sienten fatiga debido a sus tratamientos.

"**Me da vergüenza"** Algunas personas les dan pena hacer ejercicio si están un poco pasadas de peso. Pero usted se debería de sentirse orgullosa que está haciendo ejercicio ya que está cuidando su cuerpo.

“Es peligroso” Algunas personas sienten que no es seguro caminar en su vecindario. Trate de encontrar una actividad que pueda hacer adentro, como una clase de ejercicios en un centro comunitario.

“El ejercicio es muy aburrido” Encuentre algo que le guste hacer. Haga diferentes actividades en diferentes días. Puede escuchar música mientras hace ejercicio para que sea más agradable.

“Me duele” Si algún ejercicio hace que le duelan algunas partes de su cuerpo, trate otros ejercicios. Por ejemplo si el caminar hace que le duelan sus rodillas, trate de hacer los ejercicios en silla o nadar. Algo de dolor muscular es normal cuando empiece a hacer ejercicio.

“No me gusta hacer ejercicio sola” Tener alguien quien haga ejercicio con usted es una buena manera de mantenerse motivada. Invite a sus amigas o a sus vecinas a caminar y a platicar al mismo tiempo.

9.6 ¿CÓMO PUEDO EMPEZAR?

Recuerde que cualquier actividad física le puede hacer más saludable, pero empieze en un nivel adequado para usted. Si usted no es muy activa, hable con su doctor acerca del nivel que sea adecuado para usted.

Recuerde que su meta es hacer más de lo que ya está haciendo.

- Si no ha hecho ejercicio en años, empiece poco a poquito. Por ejemplo puede empezar trabajando en su jardín o tomando una caminata lenta alrededor de su casa.
- Una vez que ya sea más activa haga otras actividades, por ejemplo caminar despacio alrededor de su cuadra.

- Cuando ya se sienta lista, puede hacer actividad moderada. Por ejemplo puede caminar más rápido o bailar.

- La actividad recia podría incluir caminar cuesta arriba.

Lo más importante es encontrar un nivel de actividad que es mejor para usted y haga una actividad que va a disfrutar y hacer con regularidad.

Ejemplo de Estableciendo Metas Para Ser Más Activa

En este ejemplo se supone que la persona quiere caminar más.

Instrucciones:

Paso 1: Piense en un cambio que le gustaría hacer para ser más activa y escríbalo en la nube que se encuentra abajo.

Paso 2: En la caja que se encuentra abajo, escriba los pasos que necesita tomar para lograr este cambio.

Paso 3: ¡Celébrese y reconozca todo lo que está haciendo! En la estrella que se encuentra abajo, escriba cómo se va a recompensar por completar su cambio que logro por sí misma. Asegúrese de que su recompensa sea saludable y positiva.

Paso 1: El cambio que me gustaría hacer es…

Salir a caminar con más regularidad.

Paso 2: Los pasos que necesito tomar para lograr este cambio son...

Llamarle a mi hermana para ponernos de acuerdo y caminar por 30 minutos con ella tres veces por semana.

Paso 3: Cuando logré lo que me propuse, voy a recompensarme con...

Comprarme una blusa nueva.

Actividad 9.2 Estableciendo Metas Para Ser Más Activa

Instrucciones:

Paso 1: Piense en un cambio que le gustaría hacer para ser más activa y escríbalo en la nube que se encuentra abajo.

Paso 2: En la caja que se encuentra abajo, escriba los pasos que necesita tomar para lograr este cambio.

Paso 3: ¡Celébrese y reconozca todo lo que está haciendo. En la estrella que se encuentra abajo, escriba cómo se va a recompensar por completar su cambio que logro por sí misma. Asegúrese de que su recompensa sea saludable y positiva.

Paso 1: El cambio que me gustaría hacer es…

_____

_____

Paso 2: Los pasos que necesito tomar para lograr este cambio son...

_____

_____

Paso 3: Cuando logré lo que me propuse, voy a recompensarme con…

_____

_____

Tenga cuidado

Recuerda, no importa que meta estableció para sí misma, hable con su doctor antes de comenzar un programa de ejercicios y siga estos simples consejos:

- Tratar de mejorar es bueno. Pero hacer demasiado puede ser peligroso. Haga lo que sea cómodo para usted.
- Trate de tener compañía cuando haga ejercicio.
- Evite lugares solos y oscuros.
- Si usa audífonos, asegúrese de que puede escuchar los ruidos a su alrededor.
- Beba agua antes, durante y después de hacer ejercicio. Beba agua antes de sentir la sed.

Las reacciones al ejercicio

Estas son reacciones normales al ejercicio:

- El corazón palpita más rápido y respirar más rápido
- Ponerse colorada o rosita
- Sentirse poco cansada
- Estar un poco adolorido por 1 o 2 días
- Sudar

El ejercicio cuando está recibiendo tratamiento y después

- Las mujeres que hacen ejercicio mientras están en tratamiento para el cáncer de seno tienen mejores resultados que las que no hacen ejercicio.
- Las mujeres que hacen ejercicio tienen más energía y no aumentan peso como las mujeres que no hacen ejercicio.
- Las mujeres que hacen ejercicio se sienten mejor emocionalmente.
- Si usted está teniendo problemas con sus brazos a causa de la cirugía o tratamientos, hable con su doctor para ver si la terapia física le puede fortalecer el brazo y la movilidad.

- Las recomendaciones para las mujeres que han tenido cáncer de seno son las mismas que las de la población en general: 30 minutos o más de actividad moderada 5 o más veces a la semana.

9.7 LA NUTRICIÓN

Una dieta balanceada y saludable es importante para que usted obtenga los nutrientes que su cuerpo necesita para sanar. Las recomendaciones para las mujeres, mientras que están recibiendo tratamiento pueden ser diferentes de las recomendaciones para las mujeres en general.

La nutrición mientras está recibiendo tratamiento para el cáncer de seno

- Por lo general, a las mujeres en tratamiento para el cáncer de seno se les dice que coman más proteínas y más calorías para que sus cuerpos sanen.
- Pídale a su doctor que la refiera a una nutricionista para que le puedan hacer recomendaciones que son adecuados para usted.
- La mayoría de las mujeres aumentan de peso durante el tratamiento del cáncer, así que comiendo una dieta saludable es especialmente importante.
- Algunas mujeres pueden perder peso durante sus tratamientos del cáncer debido a los efectos secundarios, como las náuseas.
- Si usted tiene náuseas o vómitos debido a sus tratamientos del cáncer, lo siguiente le puede ayudar:
    - Coma comidas pequeñas con frecuencia.
    - Cuando se sienta mejor, trate de comer proteínas que no tengan tanta grasa.
    - Enjuáguese su boca antes y después de comer para deshacerse de los malos sabores en la boca.
    - Siéntase o acuéstese con la cabeza levantada por una hora o más después de comer.
    - Coma galletas o pan tostado para calmar su estómago.
    - Evite la comida picante, la comida que tiene un olor fuerte, y la comida frita.

La nutrición después del cáncer del seno

- Las recomendaciones nutricionales del Instituto Nacional del Cáncer para prevenir el cáncer de seno son las mismas que recomiendan para reducir el riesgo de que el cáncer regrese ya que lo haya tenido.
- Elegir alimentos saludables puede ayudarle a reducir el riesgo del cáncer del colon y otros tipos de cáncer, y también puede ayudarle a sanar su cuerpo.

Sugerencias para comer saludable

Siga estas sugerencias:

- Coma más frutas y verduras: al menos 5 a 9 porciones por día. Las verduras crucíferas como el brócoli, la coliflor, la col rizada, repollo y col de Bruselas son especialmente buenos para usted.
- Coma más granos integrales, como el trigo integral, avena, arroz integral y cebada.
- Coma más legumbres o frijoles como los frijoles pintos, frijoles negros, garbanzos y lentejas.
- Coma menos carne roja y más pollo, pescado y proteínas vegetarianas como legumbres y lentejas.
- Coma menos alimentos procesados, como el pan blanco, galletas, pan dulce, o chips. Tienen mucha azúcar, sal y grasa trans.
- Elija alimentos bajos en grasa y bajos en sal.
- Use métodos de cocinar “bajos en grasa” como al vapor, asar a la parrilla, y rostizar.
- Limite las bebidas alcohólicas a uno por día o evítelas por completo.

9.8 MANTENGA UN PESO SALUDABLE

- Sobre todo, coma una dieta balanceada y sea físicamente activa para mantener un peso saludable.
- Para las sobrevivientes de cáncer de seno, el sobrepeso aumenta las posibilidades de que el cáncer de seno regrese y su vida puede ser más corta.
- Las sobrevivientes de cáncer de seno que han pasado por la menopausia y están sobrepeso o suben más de peso después de su diagnóstico, pueden tener niveles de hormonas más altas. Esto aumenta el riesgo de que regrese el cáncer de seno, en comparación con las mujeres que son delgadas o suben un poco o nada de peso.
- El sobrepeso y el aumento de peso también pueden aumentar su riesgo de enfermedades del corazón y la diabetes.

¿De qué manera se mantiene saludable usted?

9.9 DUERMA LO SUFICIENTE

A veces se siente estresada porque su cuerpo le está diciendo que necesita descansar. Cuando está bien descansada, se sentirá más alerta y no tendrá que depender en las bebidas con cafeína o comidas azucaradas durante el día. La falta de dormir hace que sea más difícil para que su cuerpo se sienta relajado.

9.10 DEJE DE FUMAR

¿Usted o alguien en su familia fuman?

Fumar aumenta el riesgo de cáncer. Si usted fuma y está teniendo dificultades para dejar de fumar, pregúntele a su doctor acerca de los programas y las opciones para dejar de fumar.

- La Línea de Ayuda para Fumadores de California ofrece una serie de servicios

para ayudarle a los que fuman y a otros consumidores de tabaco dejar de fumar. Todos los servicios son gratuitos. Puede llamar a la Línea de Ayuda para Fumadores de California al 1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386) o visite su sitio web en http://www.nobutts.org/free-services-for-smokers-trying-to-quit-spanish

- También el Servicio de Información sobre el Cáncer (que llamamos en la semana 2) ofrece información para dejar de fumar. El número de teléfono es 1-800-422-6237, oprima el #2 para español, y después oprima el #3.

9.11 LIMITE El CONSUMO DE ALCOHOL

Estudios han demostrado que el aumento de alcohol consumido está asociado con ciertos tipos de cáncer y la recurrencia del cáncer. Si tiene problemas con el alcohol, hable con su doctor acerca de cómo obtener ayuda.

- Alcohólicos Anónimos ofrece ayuda a personas que tienen un problema con el alcohol. Visita el sitio web para obtener más información http://www.aa.org/pages/es_ES

9.12 PROTECCIÓN DEL SOL

Si está recibiendo quimioterapia, evite la exposición directa al sol para evitar quemaduras de la piel. Algunos medicamentos de quimioterapia pueden hacer que los rayos del sol sean más fuertes.

Las pacientes que recibieron radiación para el cáncer de seno deben tener cuidado con el sol en las áreas que tuvieron la radiación, especialmente durante los primeros años después del tratamiento.

Lo siguiente se recomienda para todos, no solo las personas que están recibiendo tratamiento para el cáncer:

- Cúbrase con ropa, incluyendo con un sombrero de ala ancha y anteojos de sol con protección UV.
- Use un protector solar (UVA / UVB) con un SPF de 15 o más cada día.

9.13 REPASO Y PREPARACIÓN PARA LA PRÓXIMA SESIÓN

Muchas gracias por continuar en el programa. Es muy importante que usted cumpla el programa completo. Vamos a revisar brevemente lo que hemos tratado en esta sección.

- ¿Cuáles son algunas maneras de vivir una vida saludable para reducir las posibilidades de que su cáncer de seno regrese?
- ¿Cuáles son algunos beneficios de caminar o la actividad física?

Meta Semanal: Para la próxima semana, me gustaría que trate de hacer la meta que estableció para sí misma en la **Actividad 8.2 Estableciendo Metas para Ser Más Activa**. Recuerde que debe comenzar con pasos pequeños y medibles y recompensarse a sí misma!

¿Está de acuerdo? ¿Tiene alguna pregunta? Vamos a programar la sesión de la próxima semana (o confirme la fecha de la próxima sesión). Para la próxima semana, por favor recuerde de traer su manual para que pueda seguir la sesión.

SEMANA 10: REPASO DEL PROGRAMA Y ESTABLECIENDO METAS PARA EL FUTURO

¡Felicitaciones! Usted ha hecho un trabajo maravilloso y estoy muy orgullosa de usted por completar el programa. Hoy es nuestra última clase. Al igual que hicimos las semanas pasadas, vamos a comenzar con la respiración profunda. Nos ayudará a concentrarnos en el presente y así podremos estar aquí en mente y cuerpo y obtener el mayor beneficio de este programa. Muy bien, vamos a comenzar. Escuche el DVD de la Respiración Profunda con su Compañera y siga las instrucciones.

10.1 VISIÓN GENERAL

Objetivo:

En nuestra última sesión repasaremos las herramientas que hemos tratado en este programa y estableceremos metas para continuar desarrollando las herramientas en las que usted le gustaría enfocarse a partir de ahora.

Sumario:

Esta sección describirá las herramientas que hemos aprendido hasta ahora:

- Relajación mediante la respiración profunda
- Encontrar la información que usted necesita acerca del cáncer
- Comunicarse con sus doctores
- Comunicarse con su familia
- Aumentar los pensamientos positivos
- Manejar el estrés
- Aumentar las actividades útiles
- Planificar una vida saludable
- Establecer metas

Preguntas centrales del aprendizaje:

- ¿Cuáles herramientas siento que pueden ayudarme más?
- ¿Qué puedo hacer para desarrollar, practicar y mantener esas herramientas?

Actividades para Sección 10:

- Actividad 10.1 Estableciendo metas para cuidar de mí misma

DVD Materiales para Sección 10:

- La respiración profunda

Apéndices para Sección 10:

- Apéndice 5. Recursos

10.2 REPASO DE LA ÚLTIMA SESIÓN

¿Qué es lo que más recuerda de la última sesión?

Recuerda:

- ¿Cuáles son algunos beneficios de caminar o actividad física?
- ¿Cuáles son algunas maneras de vivir un estilo de vida saludable después de un diagnóstico de cáncer?

Repaso de la meta semanal

¿Cuál fue la meta y los pasos que se propuso tomar la semana pasada para ser más activa?

¿Qué aprendió de esta experiencia?

¿Fue capaz de lograrlo?

¿Necesita cambiar su meta o los pasos?

Ahora vamos a revisar las herramientas principales que hemos aprendido en este programa.

10.3 ENCONTRANDO LA INFORMACIÓN QUE USTED NECESITA ACERCA DEL CÁNCER

Tal como aprendimos en la primera sesión, encontrar la información que usted necesita sobre el cáncer puede ayudarle a sentir que tiene algún control sobre lo que le está sucediendo a usted y a su familia. ¿Recuerda usted cómo llamar al Servicio de Información sobre el Cáncer? Si en el futuro usted tuviera alguna pregunta acerca de su tratamiento, ¿se siente cómoda de poder llamar a ese servicio?

Recuerde que existen muchos recursos. Usted puede encontrar un gran número de ellos en el Apéndice 5 de su manual en caso de que los necesite. Hemos revisado mucha información sobre el cáncer en la primera sesión y hay más información en los apéndices 2, 3, y 4 de su manual y en el DVD.

¿Hay alguna otra información adicional sobre el cáncer que usted necesita en este momento?

10.4 LA COMUNICACIÓN CON SUS DOCTORES

Hemos aprendido que es muy importante que usted se comunique bien con sus doctores y su equipo de tratamiento. Usted también sabe que tiene el derecho a tener los servicios de un intérprete médico durante sus visitas y que usted debe pedir uno cuando lo necesite. Desempeñar un rol activo en su cuidado haciéndoles preguntas a sus doctores, y dejándoles saber cómo se siente acerca de los tratamientos que ellos le están recomendando, *no es* una conducta irrespetuosa. La mayoría de los doctores prefieren escuchar sus opiniones para poder planificar juntos el tratamiento que sea el más adecuado para usted.

¿Qué tan comoda se siente de poder hacerles preguntas a sus doctores?

¿Qué tan capaz se siente de poder pedir un intérprete si lo necesita?

¿Quisiera practicar ahora estas herramientas?

10.5 LA COMUNICACIÓN CON SU FAMILIA

Además de impacto que el cáncer ha tenido sobre usted, también ha afectado a su familia. Por lo tanto, es importante que usted y su familia hablen acerca del efecto que el cáncer ha tenido sobre toda la familia. La comunicación es la clave para mantener de una manera positiva las relaciones entre usted y su familia. También le puede ayudar a identificar algunos problemas antes de que se presenten. Aunque puede resultar difícil, usted necesita hablar abiertamente con sus hijos y su pareja acerca de su enfermedad. Eso les ayudará a estar preparados para cualquier cambio que pueda presentarse debido a su cáncer o su tratamiento. Al igual que las mujeres que tienen un cáncer de seno reaccionan de forma diferente, los miembros de la familia tienen su

propia forma de enfrentar sus sentimientos con respecto a la enfermedad de usted. Expresar los sentimientos es difícil, pero usted tendrá su recompensa en la forma en que podrá beneficiar sus relaciones.

¿Recuerda usted alguno de los consejos sobre la buena comunicación?

Recuerde que cuando usted quiere comunicarse con alguien, usted necesita:

- Mantener la calma. La respiración profunda y las afirmaciones de afrontamiento pueden ayudarle.
- Mantener el contacto visual aun cuando le sea difícil.
- Usar una voz clara.
- Expresar sus sentimientos usando oraciones con “yo” y evitar las oraciones con “tú.”
- Aprender a decir “no.”
- Pedir ayuda a otros cuando la necesita.

10.6 AUMENTANDO LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS

Usted ahora también sabe que el modo en que piensa sobre las cosas afecta su estado de humor. No importa cuál sea el problema, cuando no nos estamos sintiendo bien, *nosotras podemos utilizar nuestros pensamientos para sentirnos mejor.* Hay un poder increíble en el cambio de pensamientos para mejorar su estado de ánimo. El cambiar los pensamientos quizás no nos ayude a solucionar el problema, pero nos puede ayudar a enfrentar la situación de un modo más efectivo.

Aprendimos las diferencias entre los pensamientos negativos y los positivos.

- Los pensamientos positivos le ayudan a resolver problemas y a lograr las cosas que desea alcanzar.
- Los pensamientos que no ayudan son negativos. Ellos hacen que el problema parezca más grave, y hacen que usted se sienta decaída y deprimida.

¿Ha tenido usted algún pensamiento negativo que haya podido cambiar por un pensamiento positivo? ¿Qué tal funcionó eso para usted?

10.7 MANEJANDO EL ESTRÉS

Reducir su estrés es bueno para su salud y es una forma excelente de cuidar de sí misma. Hemos aprendido herramientas que han demostrado ser útiles para ayudar a aliviar la tensión. Algunas de ellas incluyen evitar, siempre que podamos, las situaciones que causan tensión, descansar cuando sentimos que estamos cansadas o pedir ayuda cuando la necesitamos. También podemos cambiar o adaptarnos a una situación tensa rodeándonos de personas positivas o planificando actividades que nos hacen sentir felices. Existen además algunas herramientas que usted puede utilizar para disminuir la tensión, tal como la respiración profunda y las afirmaciones de afrontamiento. Usted encontrará en su manual y el DVD otras herramientas útiles que puede usar cuando sienta que su cuerpo se está poniendo tenso, tal como la relajación muscular progresiva y la visualización. La visualización consiste en crear o imaginar lugares o situaciones que le hacen sentir calmada. Usted puede incluir todas estas herramientas en su "caja de herramientas," dado que herramientas distintas pueden serle útiles para enfrentar situaciones diferentes.

¿Qué tan segura está usted de poder usar algunas de estas técnicas para manejar su tensión? ¿Cuáles métodos le gustan más?

10.8 AUMENTANDO LAS ACTIVIDADES ÚTILES

Otra vía que podemos utilizar para sentirnos mejor es planificar y realizar actividades agradables. Dado que cada persona es diferente, usted necesita identificar por sí misma las actividades que más le gustan. Eso puede incluir probar nuevas actividades a ver si le resultan agradables. Trate de realizar esas actividades aunque se sienta con poca energía. Al establecer metas, y los pasos para alcanzarlas, usted estará aumentando las posibilidades de cumplir esas metas, y gracias a eso, disfrutar la satisfacción de sus éxitos.

¿Ha tratado de establecer metas o de planificar más actividades que le gustan? ¿Qué tal le resultó?

10.9 PLANIFICAR UNA VIDA SALUDABLE

Otra forma en que podemos sentirnos mejor es hacer ejercicio por 30 minutos o más por día, por 5 días o más por semana. El ejercicio es la mejor medicina, ya que tiene muchos beneficios. Estos beneficios incluyen ayudarle a mantener un peso saludable, ayudarle con los efectos secundarios de su tratamiento, a mejorarle su estado de ánimo, darle más energía y ayudarle a dormir. También puede ayudar a prevenir que el cáncer de seno regrese. Caminar es una forma sencilla de mantenerse activa. También es importante elegir opciones saludables de alimentación. Coma más frutas y verduras, granos enteros, frijoles y legumbres. Coma menos carne roja, menos alimentos altos en grasa, y limite el alcohol. Al hacer más ejercicio y comer más sano, va a aumentar las posibilidades de lograr sus metas y disfrutar más la vida.

¿Cuáles son algunos de los cambios saludables que le gustaría hacer?

10.10 ESTABLECIENDO METAS PARA EL FUTURO

Se termina el programa ayudándole a identificar un plan para el futuro. Todos tenemos nuestras ideas sobre lo que nos puede traer el futuro. Le puede ayudar a desarrollar un plan si lee las preguntas que siguen acerca de sus expectativas para el futuro.

¿Qué preocupaciones tiene acerca del futuro?

¿Qué esperanza y meta tiene usted para el futuro?

¿Usando las herramientas que ha aprendido, qué pasos puede tomar ahora para que se sienta mejor y más cerca a sus metas?

Vamos a empezar por repasar el **Ejemplo de estableciendo metas para cuidar de mí misma**. Después, haremos la **Actividad 10.1 Estableciendo metas para cuidar de mí misma**. Usted va a crear su propia meta y los pasos que tomará para alcanzar su meta.

Ejemplo de estableciendo metas para cuidar de mí misma

En este ejemplo se supone que la persona quiere volver a hacer las actividades que hacía antes del cáncer.

Instrucciones:

Paso 1: Piense en un cambio que le gustaría hacer para cuidarse de sí misma y escríbalo en la nube que se encuentra abajo.

Paso 2: En la caja que se encuentra abajo, escriba los pasos que necesita tomar para lograr este cambio.

Paso 3: ¡Celébrese y reconozca todo lo que está haciendo! En la estrella que se encuentra abajo, escriba cómo se va a recompensar por completar su cambio que logro por sí misma. Asegúrese de que su recompensa sea saludable y positiva.

Paso 1: El cambio que me gustaría hacer es…

Participar en las actividades que hacía antes de enfermarme.

Paso 2: Los pasos que necesito tomar para lograr este cambio son...

Voy a volver a la escuela de mi hijo y ser voluntaria al menos 1 vez en la próxima semana.

Paso 3: Cuando logré lo que me propuse, voy a recompensarme con...

Recoger a mi hijo de la escuela y comer un helado con él.

Actividad 10.1 Estableciendo metas para cuidar de mí misma

Instrucciones:

Paso 1: Piense en un cambio que le gustaría hacer para cuidarse de sí misma y escríbalo en la nube que se encuentra abajo.

Paso 2: En la caja que se encuentra abajo, escriba los pasos que necesita tomar para lograr este cambio.

Paso 3: ¡Celébrese y reconozca todo lo que está haciendo! En la estrella que se encuentra abajo, escriba cómo se va a recompensar por completar su cambio que logro por sí misma. Asegúrese de que su recompensa sea saludable y positiva.

Paso 1: El cambio que me gustaría hacer es…

_____

_____

Paso 2: Los pasos que necesito tomar para lograr este cambio son...

_____

_____

Paso 3: Cuando logré lo que me propuse, voy a recompensarme con…

_____

_____

10.11 CEREMONIA DE CLAUSURA

¡Felicitaciones! ¡Usted ha llegado al final del programa *Nuevo Amanecer*! Usted ha trabajado mucho para manejar todos los cambios que ocurren después el cáncer. Queremos darle las gracias por haber terminado el programa y por ayudarnos a aprender más sobre este tipo de programa. Espero que esta haya sido una buena experiencia para usted. Recuerde que usted tiene el control de su vida. Con las herramientas que ha aprendido, usted podrá manejar sus reacciones ante los eventos futuros de su vida. Al cuidar de sí misma, usted estará más capacitada para cuidar mejor a los demás.

Queremos recordarle que usted será contactada dos veces más por teléfono por alguien del equipo de investigación de la Universidad de California San Francisco. Le harán preguntas como la primera entrevista que tuvo cuando se inscribió. También le hablaran por teléfono para hacerle una breve entrevista sobre su experiencia con el programa.

- Es importante que usted complete cada una de esas entrevistas para lograr que el programa esté disponible y sea útil para las mujeres que sean diagnosticadas con cáncer del seno en el futuro.
- Sus respuestas se mantendrán de forma confidencial y yo no tendré acceso a sus respuestas. Su opinión es realmente muy valiosa.

Para concluir este tiempo que ha compartido con su Compañera, van a leer juntas el siguiente pensamiento:

Yo perdono y me libero de todo el pasado
Yo he escogido la alegría para llenar mi vida
Yo me estoy cuidando
Yo estoy llena de la energía que necesito para curarme
El agua que contiene esta botella, simboliza la energía de curación que fluye dentro de mí para crear un Nuevo Amanecer

¡QUIERO DARLE LAS GRACIAS DESDE LO PROFUNDO DE MI CORAZÓN!
HA SIDO UN PLACER TRABAJAR CON USTED.

APÉNDICES

APÉNDICE 1. INFORMACIÓN PARA MI FAMILIA ACERCA DEL PROGRAMA NUEVO AMANECER

¿QUÉ ES NUEVO AMANECER?

- *Nuevo Amanecer* es un programa de 10 semanas para lograr que las latinas aprendan herramientas especiales que les ayuden a enfrentar su experiencia con el cáncer.
- Cuando las mujeres aprenden estas herramientas, ellas podrán utilizarlas durante toda sus vida para ayudarles con el estrés diario.

¿QUE APRENDERÁN LAS MUJERES QUE PARTICIPEN EN EL PROGRAMA DE NUEVO AMANECER?

Las mujeres aprenderán a:

- Obtener información y recursos sobre el cáncer de seno.
- Comunicarse de manera efectiva con los médicos y miembros de la familia.
- Relajarse y pensar de manera positiva sobre el cáncer y la vida.
- Controlar el estrés para que se sientan más en control de sus vidas.
- Identificar fortalezas personales y obtener un sentido de control sobre sus vidas.

¿CÓMO PUEDO APOYAR A MI SER QUERIDO MIENTRAS QUE ELLA PARTICIPA EN EL PROGRAMA?

- Anímela a asistir con regularidad.
- Pídale que le cuente sobre lo que está aprendiendo en el programa.
- Pídale que hable de cómo se siente y escúchela.
- Pregúntele si hay algo que pueda hacer para ayudarla.

¿CÓMO PUEDO HABLAR CON MI SERES QUERIDOS?

El cáncer afecta a toda la familia. Miembros de la familia pueden sentir muchas de las mismas emociones (miedo, pánico, enojo, tristeza, y depresión) como la persona diagnosticada con cáncer. A veces, los miembros de la familia no quieren hablar de la enfermedad con otras personas o incluso con otros familiares. Cuando miembros de la familia sienten que no saben qué decir, a menudo dejan de comunicarse o mantienen su distancia. Algunas mujeres pueden interpretar este silencio como insensibilidad y falta de apoyo. La falta de comunicación puede causar malentendidos y resentimientos.

Aquí hay algunos consejos sobre cómo comunicarse con miembros de su familia:

- Crear un espacio seguro. Asegúrese de que el lugar que elija para platicar es privado.
- Elija un momento para hablar cuando usted y su familiar no están estresados, cansados, y no serán interrumpidos por llamadas telefónicas o por niños.
- **Mantenga la calma:** Trate de mantener la calma para que no se le olvide lo que quiere decir.
- **Mantenga el contacto visual:** Mire a sus ser querido a los ojos para llamar su atención. Si usted está mirando en otra dirección puede que ella o él no lo tome en serio o deje de escucharle.
- **Utilice una voz clara:** Hable en un tono de voz claro y firme. Si usted habla en voz demasiado baja o grita, su ser querido la va a dejar de escuchar.
- Hable de sus preocupaciones y temores con su familiar.
- **Aprenda a expresar sus sentimientos:** Exprese sus sentimientos usando declaraciones de "Yo" y evite el uso de "Tú." La siguiente declaración le puede ayudar a hablar sobre sus sentimientos.

  "Estoy preocupada de_____ Me gustaría hablar acerca de esto. Me siento____ cuando tu____. Yo prefiero si____.
- Hable sobre maneras para sentirse cercana y conectada e incluir más diversión en sus vidas.
- Si cree que su relación está en problemas, hable abiertamente sobre los problemas que existen en vez de pretender que todo está bien.
- Obtenga ayuda profesional de un consejero, sacerdote o ministro si siente que la necesita.

¿A QUIEN LE PUEDO LLAMAR SI TENGO PREGUNTAS?

- Para más información sobre el cáncer, llame al Servicio de Información Sobre el Cáncer al 1-800-422-6237 (se habla español). Se ofrece información gratuita y precisa sobre el cáncer.
- Para hablar con un psicólogo que se especializa en el cáncer, llame al 1-415-648-9423 Carmen Ortíz (habla español).
- Para cualquier pregunta sobre el estudio de investigación o el programa de Nuevo Amanecer, llame a Jasmine Santoyo-Olsson (habla español) al número gratuito 1-855-755-8273 o jasmine.santoyo-olsson@ucsf.edu o Anna Nápoles (habla español) al 1-415-476-6290 o anapoles@ucsf.edu.

APÉNDICE 2. CÁNCER DEL SENO Y SUS TRATAMIENTOS

Las biopsias de seno

Antes de iniciar el tratamiento del cáncer, una biopsia se puede realizar para ver cómo el cáncer se ha extendido en el seno. Una biopsia es el proceso de quitar unas pocas células o tejidos del cuerpo. El patólogo puede estudiar el tejido bajo un microscopio o someter las células o el tejido a otras pruebas para determinar el tipo de cáncer.

Un patólogo le dará a su doctor del cáncer un reporte. El reporte tendrá información sobre su cáncer y resultados de las pruebas.

❖ **Etapas o estadios del cáncer del seno**	Es el método que se usa para determinar para describir la extensión del crecimiento del cáncer. Esas etapas o estadios pueden ser: Etapa 0, Etapa I, Etapa II, Etapa III, y Etapa IV.
❖ **Grado del tumor**	El grado del tumor se utiliza para clasificar las células cancerosas en términos de qué tan anormales se ven bajo un microscopio y la rapidez con que el tumor es probable que crezca y se disemine.
❖ **Receptor hormonal**	Algunos tumores del seno necesitan de hormonas para crecer. Esos tumores tienen receptores para las hormonas estrógenos y progesterona, y se dice que son: “positivos para receptor de hormona.”
❖ **Prueba de HER2/neu o HER2/neu**	Si el tumor del seno tiene mucha proteína HER2/neu (HER2 positivo), se puede usar como opción de tratamiento la terapia dirigida que usa una droga o medicamento llamado Herceptin.

Tipos de cáncer del seno

¿Cuál tipo de cáncer del seno tiene usted?

- **Carcinoma ductal in situ o CDIS (o DCIS en inglés):** Un cáncer no invasivo que está localizado en los conductos de la leche del seno.

- **Carcinoma lobular in situ o CLIS (o LCIS en inglés):** Un cáncer no invasivo que está localizado en los lóbulos del seno.

- **Cáncer ductal invasivo del seno:** El cáncer se ha diseminado desde los conductos a otros tejidos del seno.

- **Cáncer lobular invasivo del seno:** El cáncer se ha diseminado desde los lóbulos a otros tejidos del seno.

- **Cáncer inflamatorio del seno:** Un tipo raro y agresivo de cáncer del seno. El seno puede estar inflamado y rojo. Puede no existir un nódulo.

Tipos de tratamientos para el cáncer del seno

Cirugía

A la mayoría de las pacientes con cáncer del seno se les hace una cirugía para quitar el cáncer de su seno. También algunos de los ganglios linfáticos que están debajo del brazo son removidos para examinarlos con el microscopio y determinar si tienen células cancerosas. Las cirugías son:

- **Lumpectomía:** en esta cirugía le quitan solamente el tumor y conservan el seno.

- **Mastectomía:** en esta cirugía le quitan el seno completo que tiene cáncer.

Radioterapia o terapia con radiaciones

La radioterapia es un tratamiento del cáncer que mata el cáncer con rayos-x mientras usted está acostada sobre una mesa. Este tratamiento usualmente se hace 5 días por semana y dura unos 4 a 6 semanas.

Quimioterapia

La quimioterapia es un tratamiento con drogas que se inyectan en una vena para detener el crecimiento de las células cancerosas, ya sea matándolas las celulas canercosas o impidiendo que se dividan. Este tratamiento usualmente se da cada 2 a 3 semanas por 3 a 6 meses. Este tratamiento se puede hacer antes, después o antes y después de la cirugía.

Terapia Hormonal

La terapia hormonal es un tratamiento para el cáncer que elimina o bloquea las hormonas y detiene el crecimiento de las células cancerosas que responden a esas hormonas. Si su cáncer del seno es sensible a las hormonas estrógeno (o ER-Positivo) y progesterona (o PR-positivo) es probable que le receten este tipo tratamiento. Generalmente se recetan después de la cirugía para ayudar a reducir el riesgo de que el cáncer regrese, pero también se puede recetar antes de la cirugía. El tratamiento usualmente se indica por 5 años y se toma diaria por la boca. Algunos ejemplos son el tamoxifeno, letrozol (Femara), anastrozol (Arimidex), o exemestano (Aromasin).

Terapia dirigida o inmunoterapia

Terapia dirigida es un tipo de tratamiento que usa medicamentos que atacan células cancerosas específicas sin dañar las células normales. Por ejemplo, la medicina trastuzumab o Herceptin ataca a la proteína HER2/neu (HER2/neu protein) que se encuentra en ciertas células cancerosas. Una de las desventajas de estas terapias es que sólo funcionan en los cánceres que tienen las características específicas que fueron diseñados para dirigir. Así que muchas personas no pueden usar estos medicamentos para tratar el tipo de cáncer que ellos tienen. Muchos de los nuevos medicamentos del cáncer que se están desarrollando son terapias dirigidas.

[From: http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/treatment/breast]

APÉNDICE 3. CONSIDERE LOS SIGUIENTES FACTORES AL ELEGIR SU TRATAMIENTO

Abajo encontrará algunos de los factores que usted puede querer considerar y discutir con sus doctores cuando están seleccionando su tratamiento:

Las características importantes de su cáncer

Por ejemplo, si su cáncer está en una etapa temprana, puede que no sea necesario realizar una mastectomía. Si los resultados de sus pruebas del receptor hormonal o de HER2/neu son positivos, lo más probable es que su tratamiento incluya la terapia de hormonas y/o la droga Herceptin. Revise en el Apéndice 2 la lista de opciones de tratamiento para el cáncer.

Como se siente acerca de conservar su(s) seno(s)

Cuando un tumor es grande, algunos doctores pueden recomendar hacer primero un tratamiento de quimioterapia para reducir el tumor. Si la quimioterapia tiene éxito y reduce el tumor, usted podrá salvar su seno haciendo una lumpectomía en vez de una mastectomía.

Como se siente acerca de tener hijos

La quimioterapia incrementa el riesgo de una menopausia temprana. Si usted está considerando tener hijos, usted quizás desee hablar con su doctor acerca de esto. Sin embargo, si usted ya ha tenido la menopausia y tener hijos no es una preocupación, la quimioterapia puede ser una buena opción dependiendo del tipo de cáncer del seno que usted tiene.

APÉNDICE 4. LOS EFECTOS SECUNDARIOS MÁS COMUNES Y LOS EFECTOS A LARGO PLAZO DEL TRATAMIENTO

Comprensión y reconocimiento de síntomas que pueden ser efectos secundarios de sus tratamientos le ayudarán a manejarlos en su vida diaria. Sus síntomas pueden ser relacionados con el tipo de cáncer que tuvo y el tratamiento que ha recibido.

Usted puede tener síntomas que son muy diferentes a otra persona, aunque tuvieron el mismo tipo de cáncer y tratamiento. Todavía puede estar sobrellevando los efectos del tratamiento. Puede tomar tiempo para superar estos efectos. Abajo se presentan algunos síntomas comunes que reportan las mujeres:

- Dolor
- Entumecimiento y hormigueo
- El linfedema (hinchazón en los brazos)
- Cansansio o fatiga
- Náusea
- Problemas para dormir
- Cambios emocionales (por ejemplo, la depresión, la ansiedad y el estrés)
- Síntomas de la menopausia (por ejemplo, sofocos, sudores, sequedad vaginal)
- Cambios en la intimidad (por ejemplo, cambios en el deseo sexual, las relaciones, la imagen corporal)
- Cambios físicos (por ejemplo, la pérdida del cabello, cambios en la piel)
- Los cambios en el peso y el apetito
- Cambios en la memoria y concentración

Dígale a su doctor si tiene alguno de estos síntomas o si desea más información sobre cómo hacer frente a estos síntomas. Los recursos en el Apéndice 5 también pueden ayudar.

Recuerde que estos son algunos síntomas comunes que pueden ocurrir cuando el tratamiento haya terminado. Es posible que nunca sienta estos síntomas, pero queremos que usted sepa de ellos para que pueda pedir ayuda si la necesita.

APÉNDICE 5. RECURSOS

Resources in El Centro | Recursos en El Centro

Support Groups & Other Breast Cancer Services | Grupos de apoyo y otros servicios para el cáncer de seno

Cancer Resource Center of the Desert
444 S. 8th St, Suite B3; El Centro, CA 92243
Phone: (760) 353-6571

Free services to men, women and children diagnosed with cancer.

- Provides emotional support
- Educate the patient and family
- Understanding cancer diagnosis
- Understanding treatment process
- Help communicate with doctors
- Assists patients to apply for medical coverage
- Transportation

Servicios gratuitos a hombres, mujeres y niños con cáncer.

- Ofrece apoyo emocional
- Educan al paciente y familia
- Comprender el cáncer
- Comprender tratamiento
- Asistir con la comunicación con los médicos
- Ayuda al paciente a solicitar la cobertura médica
- Transportación

Between Women Inc.
207 West Legion Rd; Brawley, CA 92227
Phone: (760) 351-1774
www.betweenwomen.org (English only)

Offer:

- Access to mammograms
- Breast prosthesis fittings
- Breast care products
- Wigs, hats, and scarves
- Breast cancer support groups

Ofrecen:

- Acceso a las mamografías
- Accesorios de prótesis
- Productos para el cuidado de seno
- Pelucas, sombreros, y bufandas
- Grupos de apoyo de cáncer de seno

Online and Phone Support | Apoyo por internet o teléfono

CancerCare
Phone: 1-800-813-4673 (English, Español)
http://www.cancercare.org/espanol (Español)

Offers:

- Counseling and support groups
- Financial assistance and co-payment assistance

Ofrecen:

- Grupos de apoyo y consejería
- Asistencia financiera y facturas médicas

Cancer.net (English) http://www.cancer.net/es (Español)	
Online resource for people with cancer: • Types of cancer • Navigating cancer care • Coping with cancer • Survivorship	Recurso por internet para las personas con cáncer: • Información sobre el cáncer • Navegación del tratamiento de cáncer • Hacerle frente al cáncer • Sobrevivencia
Breastcancer.org (English) http://www.breastcancer.org/es (Español)	
Information about: • Cancers symptoms and diagnosis • Treatment and side effects • Lowering your cancer risk	Información sobre: • Síntomas del cáncer diagnóstico • Los efectos secundarios del tratamiento • Reduciendo de su riesgo
Look Good Feel Better http://lookgoodfeelbetter.org/	
Call 1-800-395-5665 for a free Look Good Feel Better Kit for women with cancer	Llame al 1-800-395-5665 para un paquete gratis de Luzca Bien Siéntase Mejor para las mujeres con cáncer
Information on: • Skin care • Side effects of cancer treatment • Makeup tips • Wigs	Información sobre: • Protección de la piel • Los efectos secundarios del tratamiento del cáncer • Consejos de maquillaje • Pelucas
Financial Assistance for Cancer Treatment and Exams | Asistencia financiera para el tratamiento y exámenes del cáncer	
Patient Advocate Foundation Co Pay Relief www.copays.org (English Only)	
Short term financial assistance during treatment and recovery period	Asistencia financiera a corto plazo para el periodo de tratamiento y recuperación.
The Pink Fund www.pinkfund.org (English Only)	
Short-term financial assistance during treatment and recovery period.	Asistencia financiera a corto plazo para el periodo de tratamiento y recuperación.

American Breast Cancer Foundation Phone: (410) 730-5105 (English, Español) www.abcf.org (English) http://www.abcf.org/en-espanol (Español)	
Financial assistance for mammograms and breast ultrasounds.	Asistencia financiera para las mamografías y ultrasonido del seno
American Cancer Society Phone: 1-800-227-2345 (English, Español) http://www.cancer.org/espanol/index (Español)	
Information on referrals for financial assistance.	Información para recursos financieros.
Every Woman Counts Phone: 1-800-511-2300 (English, Español) Available 24/7 | Disponible a las 24 horas	
Provides free services to underserved women of any age with: • Clinical breast exams • Mammograms • Pelvic exams • Pap tests	Ofrece servicios gratuitos a mujeres de cualquier edad para: • Exámenes clínicos de los senos • Mamografías • Exámenes pélvicos • Las pruebas de Papanicolaou
Breast & Cervical Cancer Treatment Program Phone: 1-800-824-0088 (English, Español)	
Provides cancer treatment coverage to women diagnosed with breast and/or cervical cancer	Ofrece la cobertura del tratamiento del cáncer necesaria para mujeres con cáncer del seno y/o cáncer del cuello del útero
Medication Assistance Programs | Programas de asistencia para medicinas	
Needy Meds www.needymeds.com (English) http://www.needymeds.org/index_es.htm (Español)	
• Information on medication assistance programs. • Information on generic or brand name medications.	• Información sobre programas de medicamentos • Información sobre las medicinas genéricas o de marca.

RX Outreach Phone: 1-800-769-3880 www.rxoutreach.com	
This program can help people of all ages to get medicines they need. People who qualify can obtain generic medications that treat a variety of conditions free of charge. *There is a shipping fee.*	Este programa le puede ayudar a las personas de todas edades para obtener los medicamentos que necesitan. Las personas que califican pueden obtener medicamentos genéricos y gratuitos que tratan una variedad de condiciones. *Hay una tarifa de envío.*
Family Wize Drug Discount Program http://espanol.familywize.org/ (Español)	
Offers Savings Card: • Free to everyone • Easy to use with no registration or eligibility criteria • Applies to all FDA approved medications • Saves an average of 43% on prescriptions	Ofrece tarjeta de descuento: • Gratis para todos • Fácil de usar, sin criterios de registro o de elegibilidad • Se aplica a todos los medicamentos aprobados por la FDA • Ahorra un promedio de 43% en las recetas
Partnership for Prescription Assistance https://www.pparx.org/	
Free assistance to find the right medication program.	Asistencia gratuita para encontrar el programa de medicación mejor.
Disability Benefits | Beneficios por incapacidad	
Disability Benefits 101 www.disabilitybenefits101.org	
Rules for health coverage, benefit, and employment programs that people with disabilities.	Reglas para los programas de cobertura de salud, beneficios y empleo para las personas con discapacidades.

Social Services | Servicios sociales

Imperial County Dept. of Social Services
2995 South 4th Street, Suite 105; El Centro, CA 92243
Phone: (760) 337-6800
http://www.imperialcountysocialservices.org/ (English, Español)

Offers help with applying:	Ofrecen ayuda para aplicar a:
• Medi-Cal • TANF • CalFresh • General Assistance	• Medi-Cal • TANF • CalFresh • Asistencia general

Social Security Administration
3007 North Imperial; El Centro, CA 92243
Phone: 1-800-772-1213

Provides assistance for applying to:	Ofrecen ayuda para aplicar a:
• Medicare • Supplemental Security Income • Disability benefits	• Medicare • Seguridad de Ingreso Suplementario • Beneficios para personas incapacitadas

ACCESS Center
El Centro Courthouse Lower Level
939 West Main St.; El Centro, CA 92243
Phone: (760) 482-2271

Services Include:	Los servicios incluyen:
• Divorce • Paternity • Child Support • Spousal Support *Minors under the age of 18 years of age are not allowed	• Divorcio • La paternidad • Pagos de mantenimiento de los hijos • Pagos de mantenimiento conyugal *Los menores de 18 años de edad no están permitidos

Additional Services | Servicios adicionales

Neighborhood House of Calexico
506 E. 4th St; Calexico, CA 92231
http://www.nhclx.org (English only)
Phone: (760) 357-6875

Services include:	Los servicios incluyen:
• House shelter/transitional housing • Emergency assistance program • Thrift store • After school lunch and summer food program for children	• Casa de refugio / vivienda de transición • Programa de asistencia de emergencia • Tienda de segunda mano • Programa de alimentación para niños después de las horas escolar y durante el verano

Catholic Charities
250 W Orange Ave; El Centro, CA
Phone: (760) 353-6822

Offer assistance with: • Immigration forms • Immigration legal assistance • Visas	Ofrecen asistencia para: • Las formas de inmigración • Asistencia legal de inmigración • Visas

Imperial Valley Food Bank
329 Applestille Rd; El Centro, CA 92243
Phone: (760) 370-0966

• Food to persons experiencing hunger • Assist with application process for Cal-Fresh	• Comida para las personas que sufren de hambre • Ayudar con la solicitud de Cal-Fresh

Senior Services | Servicios para personas mayores

Calexico Senior Wellness Program
707 Dool Ave; Calexico, CA 92231
Phone: (760) 768-2176

Classes for seniors ages 55 and older: • Aerobics • Arts & Crafts • Crochet club • Danzon • Bingo	Clases para personas mayores de 55 años: • Aeróbicos • Arte y Artesanía • Club de ganchillo • Danzón • Bingo

Brawley Senior Apartments
995 Willard Ave; Brawley, CA 92227
Phone: (760) 344-5414
http://www.brawleyelkssenior.com/ (English, Español)

For senior citizens	Para personas mayores

Redondo Senior Apartments (Westmorland)
201 North G Street; Westmorland, CA 92251
Phone: (760) 344-7154

For senior citizens	Para personas mayors

Imperial Gardens Apartments
2375 Myrtle Ave; Imperial, CA 92251
Phone: (760)337-4794

For senior citizens	Para personas mayors

El Centro Community Center 375 1st Street; El Centro, CA Phone: (760) 353-2748 Free classes for seniors: • Sewing and crochet • Art • Bingo • Nutrition program • Introduction to computers • English language class	 Clases gratuitas para las personas mayores: • Costura y ganchillo • Arte • Bingo • Programa de Nutrición • Introducción a las computadoras • Clase de Inglés

211 San Diego Home Delivered Meal Program
1755 West Main Street; El Centro, CA 92243
Phone: (760) 353-2748
www.ccdsd.org (English only)

Meals available Monday-Friday in Brawley, Calexico, El Centro, Heber, Holtvile, Ocotillo, Salton City and Westmorland. Services are for: • Low income senior citizens/older adults • Unable to prepare meals • Unable to drive • Limited caregiver support *Recommended donation per meal: $1.50	Se reparten las comidas de lunes a viernes en Brawley, Calexico, El Centro, Heber, Holtvile, Ocotillo, Salton City y Westmorland. Los servicios son para: • Las personas mayores de bajos ingresos / adultos mayores • Los que no pueden preparar sus comidas • Los que no pueden conducir un coche • Para los que no tienen suficiente ayuda de un cuidador * Donación recomendada por comida: $ 1.50

Area Agency on Aging
778 W. State Street; El Centro, CA 92243
Phone: (760) 339-6450

Offer: • Nutrition classes • Home delivered meals • Legal assistance	Ofrecen: • Clases de nutrición • Comidas entregado a domicilio • Asistencia legal

Transportation and Housing | Transportación y vivienda	
Dial-A-Ride: Phone: (760) 352-0180 http://www.arciv.org/index-spanish.php (English, Español)	
For Seniors and people with disabilities Available in El Centro, Imperial, and Westshores	Para las personas mayores y personas incapacitadas Disponible en El Centro, Imperial, y Westshores
Imperial Valley Transit Phone: (760) 482-2900 http://www.ivtransit.com/home/ (English, Español)	
Transportation in Brawley, El Centro, and Yuma	Transporte en Brawley, El Centro y Yuma
Cal Mex Pharmacy 337 Pauline Ave; Calexico Ca 92231 Phone: (760) 357-1477	
Provide transportation to and from doctors' appointments	Asistencia con la transportación a las citas médicas.
Valley Medical Transport Phone: (760) 482-9170 Contact-Jaime	
Entire Valley and San Diego Dialysis patients free, otherwise private pay $2 a mile and $20 pick-up	Asistencia con la transportación en el Valle Imperial y San Diego. Gratis para los pacientes recibiendo diálisis. Se cobra $2 por milla y $20 por recogerlo de su casa
Imperial Valley Housing Authority 1690 West Adams Ave; El Centro, CA 92243 Phone: (760) 337-7500 http://www.ivha.org/housing-forms/ (English)	
Online resource to find low-income housing.	Recursos por internet para encontrar vivienda para personas de bajos recursos.

Resources in Visalia | Recursos en Visalia

Support Groups, Counseling and Additional Resources | Grupos de apoyo, consejería y recursos adicionales

Women's Cancer Connection Support Group
Kaweah Delta Health Care District
Sequoia Regional Cancer Center
4945 W. Cypress Ave; Visalia, CA 93277
in Maynard and Pauline Fought Conference Room

Contact-Pam Montgomery, RN
Phone: (559) 624-3209 (English only)
Email: pmontgom@kdhcd.org

2nd Thursday of every month for women with cancer from 6:30pm- 8:00pm

- For women with any type of cancer
- Female family and friends are welcome

Grupo de apoyo en ingles cada segundo jueves de cada mes para las mujeres con cáncer de 6:30 pm a 8:00pm

- Para las mujeres con cualquier tipo de cáncer
- Familia femenina y los amigos son bienvenidos

Kathleen McCorkle MSW, LCSW
1019 N. Demaree Suite A; Visalia, CA 93279
Phone: (559) 421-9643 (English Only)

Specializes in:

- Cancer
- Grief
- Life Limiting Illness

Especializado en:

- Cáncer
- Dolor
- Enfermedades serias

Cancer is Dinner Talk
Kaweah Delta Health Care District
Sequoia Regional Cancer Center
4945 W. Cypress Ave; Visalia, CA 93279
Phone: (559) 624-3225 (English only)

1st Thursday of each month from 5:30pm-7:30pm

For people with any type of cancer. Loved ones are also welcome. Light dinner is provided.

Primer jueves de cada mes de 5:30pm a 7:30pm.

Para a las personas con cualquier tipo de cáncer. Los seres queridos también son bienvenidos. Se proporciona una cena ligera.

Cleaning For A Reason
744 East Douglas Ave; Visalia, CA 93292
Phone: (559) 625-8554 (English only)

Offers free: • Professional housecleaning • Maid services for women undergoing treatment for cancer.	Ofrecen gratis: • Limpieza profesional • Servicios de limpieza para las mujeres recibiendo tratamiento para el cáncer.

Visalia Parks and Recreation Department
345 N. Jacob St; Visalia, CA 93291
Phone: (559) 713-4365

Offer classes for seniors 50 and older: • Dance • Introduction to computers • Ceramics • Painting • Yoga	Ofrecen clases para las personas mayores de 50 años: • Baile • Introducción a las computadoras • Cerámica • Pintura • Yoga

Look Good Feel Better
http://lookgoodfeelbetter.org/

Call 1-800-395-5665 for a free Look Good Feel Better Kit for women with cancer Information on: • Skin care • Side effects of cancer treatment • Makeup tips • Wigs	Llame al 1-800-395-5665 para un paquete gratis de Luzca Bien Siéntase Mejor para las mujeres con cáncer. Información sobre: • Protección de la piel • Los efectos secundarios del tratamiento del cáncer • Consejos de maquillaje • Pelucas

Online and Phone Support / Apoyo por internet o teléfono

Lost Girls Fund
Contact Pam Montgomery
Phone: (559) 624-3209 (English Only)

Patients younger than 40 who are low income, uninsured or under-insured, with no other resources for mammograms, ultrasounds and biopsies.	Los pacientes menores de 40 años que tienen bajos recursos, sin seguro o con seguro, sin otros recursos para mamografías, ultrasonidos y biopsias.

CancerCare Phone: 1-800-813-4673 (English, Español) http://www.cancercare.org/espanol (Español)	
Offers: • Counseling and support groups • Financial assistance and co-payment assistance	Ofrecen: • Grupos de apoyo y consejería • Asistencia financiera y facturas médicas
Cancer.net (English) http://www.cancer.net/es (Español)	
Online resource for people with cancer: • Types of cancer • Navigating cancer care • Coping with cancer • Survivorship	Recurso por internet para las personas con cáncer: • Información sobre el cáncer • Navegación del sistema del tratamiento de cáncer • Hacerle frente al cáncer • Sobrevivencia
Breastcancer.org (English) http://www.breastcancer.org/es (Español)	
Information about: • Cancers symptoms and diagnosis • Treatment and side effects • Lowering your cancer risk	Información sobre: • Síntomas del cáncer diagnóstico • Los efectos secundarios del tratamiento • Reduciendo de su riesgo
Disability Benefits | Beneficios por incapacidad	
Disability Benefits 101 www.disabilitybenefits101.org	
Rules for health coverage, benefit, and employment programs that people with disabilities use.	Reglas para los programas de cobertura de salud, beneficios y empleo que las personas con discapacidad el uso.
Financial Assistance for Cancer Treatment and Exams | Asistencia financiera para el tratamiento y exámenes del cáncer	
Patient Advocate Foundation Co Pay Relief www.copays.org (English Only)	
Helps pay co-payments on medications and services.	Ayuda a pagar por las medicinas y los servicios médicos.
The Pink Fund www.pinkfund.org (English Only)	
Short-term financial assistance during treatment and recovery period.	Asistencia financiera a corto plazo para el periodo de tratamiento y recuperación.

American Breast Cancer Foundation
Phone: (410) 730-5105 (English, Español)
www.abcf.org (English)
http://www.abcf.org/en-espanol (Español)

Financial assistance for mammograms and breast ultrasounds	Asistencia financiera para las mamografías y ultrasonido del seno

American Cancer Society
1-800-227-2345 (English, Español)
http://www.cancer.org/espanol/index (Español)

Information on referrals for financial assistance.	Información para recursos financieros.

Every Woman Counts
Phone: 1-800-511-2300 (English, Español)
Available 24/7 | Disponible a las 24 horas

Provides free services to women of any age with: • Clinical breast exams • Mammograms • Pelvic exams • Pap tests	Ofrecen servicios gratuitos a mujeres de cualquier edad para: • Exámenes clínicos de los senos • Mamografías • Exámenes pélvicos • Las pruebas de Papanicolaou

Breast & Cervical Cancer Treatment Program
Phone: 1-800-824-0088 (English, Español)

Provides cancer treatment coverage to women diagnosed with breast and/or cervical cancer.	Ofrecen la cobertura del tratamiento del cáncer necesaria para mujeres con cáncer del seno y/o cáncer del cuello del útero.

Medication Assistance Programs | Programas de asistencia para medicinas

Needy Meds
www.needymeds.com (English)
http://www.needymeds.org/index_es.htm (Español)

Information on: • Medication assistance programs • Generic or brand name medications	Información sobre: • Programas de medicamentos • Las medicinas genéricas o de marca

RX Outreach
1-800-769-3880
www.rxoutreach.com

This program can help people of all ages to get medicines they need. People who qualify can obtain generic medications that treat a variety of conditions free of charge. *There is a shipping fee.*	Este programa ayuda a las personas de todas edades para obtener los medicamentos que necesitan. Las personas que califican pueden obtener medicamentos genéricos y gratuitos que tratan una variedad de condiciones. *Hay una tarifa de envío.*

Family Wize Drug Discount Program
http://espanol.familywize.org/ (Español)

Offers Savings Card: • Free to everyone • Easy to use with no registration or eligibility criteria • Applies to all FDA approved medications • Saves an average of 43% on prescriptions	Ofrece tarjeta de descuento: • Gratis para todos • Fácil de usar, sin criterios de registro o de elegibilidad • Se aplica a todos los medicamentos aprobados por la FDA • Ahorra un promedio de 43% en las recetas

Partnership for Prescription Assistance
https://www.pparx.org/

Offer free assistance to find the right medication program.	Ofrecer asistencia gratuita para encontrar el programa de medicación mejor.

Mental and Behavioral Health Services | Servicios de salud mental y del comportamiento

Family Services of Tulare County
815 W. Oak; Visalia, CA 93291
Phone: (559) 741-7310

Offers: • Domestic violence services • Mental health services • Financial services • Legal services • Supportive housing • Parenting resources and support	Ofrecen: • Servicios de atención de violencia domestica • Servicios de salud mental • Servicios financieros • Servicios legales • Servicios de vivienda • Recursos y ayudas para padres de familia

Tulare County Health & Human Services Agency
Mental Health Family Advocate
Phone: (559) 624-7449
Email: cennis@tularehhsa.org

Offers education in:	Ofrecen educación en:
• Mental health • Self-care skill and stress management • Family participation in treatment • Assistance to families with concerns regarding mental health services	• Salud mental • Técnicas y habilidades para el cuidado personal y el manejo del estrés • Participación familiar durante el tratamiento • Asistencia para familias que requieren servicios de la salud mental

Tulare County Health & Human Services Agency
Mental Health Clinical Services
Phone: 1 (800) 834-7121

Offers:	Ofrecen:
• Individual, group, and family therapy • Crisis emergency assistance • Services at school for children and youth • Substance abuse and mental health services	• Terapia individual, grupal y familiar • Apoyo durante crisis de emergencia • Servicios para niños y adolecentes • Servicios de atención en salud mental y abuso de drogas y alcohol

Family Crisis Center
211 N. Main Street; Porterville, CA 93257
Phone: (559)-784-0192

Offers:	Ofrecen:
• Shelter for victims of domestic violence • Domestic violence support groups • Legal advocacy • Parenting programs	• Refugio para víctimas de violencia doméstica • Grupos de apoyo para víctimas de violencia doméstica • Ayuda legal • Programas para padres de familia

Visalia Adult Mental Health Clinic
3300 South Fairway; Visalia, CA 93277
Phone: (559) 733-6880

Offers:	Ofrecen:
• Individual and group therapy • Medication support • Family support	• Terapia individual y grupal • Apoyo para medicamentos • Apoyo para familias

Tulare County Office of Education Behavioral Health Services
11535 Avenue 264, Visalia, CA 93277
Phone: (559) 737-6710

Services for children in Tulare County school districts:	Servicios para niños del distrito escolar del Condado de Tulare:
• School-based therapy and rehabilitation services • Community-based group therapy • Educator training and support • Parenting skills training and support • Substance abuse prevention • Referrals	• Servicios de terapia y rehabilitación desarrollados dentro de las escuelas (o colegios) • Grupos de terapia desarrollados dentro de la comunidad • Entrenamiento y apoyo para educadores • Apoyo y entrenamiento en habilidades para padres de familia • Prevención de abuso de sustancias psicoactivas/ o alucinógenas

Mental Health Online and Phone Support | Apoyo por internet o teléfono para salud mental

Suicide Prevention Hotline (Spanish & English)
Phone: (877) 663-5433

Línea Directa de Prevención del Suicidio (Español e Inglés)
Teléfono: (877) 663-5433

Domestic Violence Crisis Line (Spanish & English)
Phone: (831) 372-6300

Línea de Crisis de Violencia Doméstica (Español e Inglés)
Teléfono: (831) 372-6300

Family Help Line (Spanish & English)
Phone: (831) 339-8228

Línea de Ayuda Familiar (Español e Inglés)
Teléfono: (831) 339-8228

24-Hour Crisis line (Spanish & English)
(888) 900-4232

Línea de crisis disponible 24 horas (Español e Inglés)
(888) 900-4232

Resources in Watsonville | Recursos en Watsonville

Support Groups, Counseling and Additional Resources | Grupos de apoyo, consejería y recursos adicionales

Entre Nosotras
406 Main Street #211; Watsonville, CA 95076
Phone: (831) 761-3973

1st and 3rd Thursdays of each month, 6:00 to 8:00p.m. Free assistance for Spanish-speaking women who have been diagnosed with cancer. Groups are led in Spanish.	Primer y tercer jueves de cada mes de 6:00 a 8:00 p.m. Asistencia gratuita para las mujeres que han sido diagnosticados con cáncer. Los grupos son en español.

Dominican Hospital: Cancer Support Group
1555 Soquel Drive; Santa Cruz, CA 95065
Phone: (831) 462-7700

First & third Tuesday of each month,6:30-7:30 pm For patients, families, and friends battling any form of cancer.	*Primer y tercer martes de cada mes,6:30 a 7:30 pm* Para los pacientes, familias y amigos que luchan cualquier forma de cáncer.

Palo Alto Medical Foundation: Cancer Support Group
2850 Commercial Crossing; Santa Cruz, CA 95065
Phone: (831) 247-4833

Support group for anyone with cancer.	Apoyo general para cualquier persona con cáncer.

Palo Alto Medical Foundation
Massage Therapy for Cancer Patients
2850 Commercial Crossing; Santa Cruz, CA, 95065 in PAMF Infusion Center

• Free massage for women with cancer. • Massage on hand, foot, shoulders, or head. • Sessions are 10-15 minutes in length.	• Masaje gratuito para mujeres con cáncer. • Masaje en la mano, el pie, los hombros o la cabeza. • Las sesiones son de 10-15 minutos de duración.

Kats Cancer Resource Center
Mary & Richard Solari Cancer Center
3150 Mission Drive, First Floor; Santa Cruz, CA
Phone: (831) 462-7770

Open Monday – Friday from 9am-4pm Offer programs: • Information on chemotherapy • Creative Expression Through Art • Eating Well Through Cancer • Gentle Yoga	Abierto lunes a viernes de 9 a 4 Ofrecen programas de: • Información sobre la quimioterapia • Expresión creativa a través del arte • Comer bien a través de cáncer • Yoga Suave

Latinas Contra Cancer
Patient Navigator Program
Contact: Claudia Colindres (408) 280-0811
patientnavigator@latinascontracancer.org

Provide: • Interpretation and translation • Medication and treatment adherence support • Home and hospital visits • Social service resource • Helps with transportation	Ofrecen: • Interpretación y traducción • Soporte de medicación y la adherencia al tratamiento • Inicio y visitas al hospital • Recursos de servicio social • Ayuda con el transporte

The U'ilani Fund
http://uilanifund.org/apply (English only)
Email: UilaniFund@yahoo.com

Provides up to $500 for complementary/alternative care while a patient is in treatment for breast cancer If you are in treatment for breast cancer and your health insurance does not cover commentary care such as herbs, supplements, acupuncture or massage.	Ofrecen hasta $500 para la atención complementaria /alternativa, mientras que un paciente está en tratamiento para el cáncer de mama Si usted está en tratamiento para el cáncer de mama y su seguro médico no cubre la atención el comentario como hierbas, suplementos, acupuntura o masaje.

Online and Phone Support | Apoyo por internet o teléfono

CancerCare
Phone: 1-800-813-4673 (English,Español)
http://www.cancercare.org/espanol (Español)

Offers: Counseling and support groups Financial assistance and medical bills	Ofrecen: Grupos de apoyo y consejería Asistencia financiera y facturas médicas

Cancer.net (English)
http://www.cancer.net/es (Español)

Online resource for people with cancer: • Types of cancer • Navigating cancer care • Coping with cancer • Survivorship	Recursos por internet para las personas con cáncer: • Información sobre el cáncer • Navegación del sistema del tratamiento de cáncer • Hacerle frente al cáncer • Sobrevivencia

Breastcancer.org (English)
http://www.breastcancer.org/es (Español)

Information about: • Cancers symptoms and diagnosis • Treatment and side effects • Lowering your cancer risk	Información sobre: • Síntomas del cáncer diagnóstico • Los efectos secundarios del tratamiento • Reduciendo su riesgo

Look Good Feel Better
http://lookgoodfeelbetter.org/

Call 1-800-395-5665 for a free Look Good Feel Better Kit for women with cancer. Information on: • Skin care • Side effects of cancer treatment • Makeup tips • Wigs	Llame al 1-800-395-5665 para un paquete gratis de Luzca Bien Siéntase Mejor para las mujeres con cáncer. Información sobre: • Protección de la piel • Los efectos secundarios del tratamiento del cáncer • Consejos de maquillaje • Pelucas

Financial Assistance for Cancer Treatment and Exams | Asistencia financiera para el tratamiento y exámenes del cáncer

Patient Advocate Foundation Co Pay Relief
www.copays.org (English Only)

Helps pay co-payments on medications and services.	Ayuda a pagar por las medicinas y los servicios médicos.

The Pink Fund
www.pinkfund.org (English Only)

Short term financial assistance during treatment and recovery period.	Asistencia financiera a corto plazo para el periodo de tratamiento y recuperación.

American Breast Cancer Foundation
www.abcf.org (English)
http://www.abcf.org/en-espanol (Español)
Phone: (410) 730-5105 (English, Español)

Financial assistance for mammograms and breast ultrasounds.	Asistencia financiera para las mamografías y ultrasonido del seno

American Cancer Society
1-800-227-2345 (English, Español)
http://www.cancer.org/espanol/index (Español)

Referrals for financial assistance.	Información para recursos financieros.

Every Woman Counts
Phone: 1-800-511-2300 (English, Español)
Available 24/7 | Disponible a las 24 horas

Provides free services to women of any age with: • Clinical breast exams • Mammograms • Pelvic exams • Pap tests	Ofrecen servicios gratuitos a mujeres de cualquier edad para: • Exámenes clínicos de los senos • Mamografías • Exámenes pélvicos • Las pruebas de Papanicolaou

Breast & Cervical Cancer Treatment Program
Phone: 1-800-824-0088 (English, Español)

Provides cancer treatment coverage to women diagnosed with breast and/or cervical cancer.	Ofrece la cobertura del tratamiento del cáncer necesaria para mujeres con cáncer del seno y/o cáncer del cuello del útero.

Medication Assistance Programs | Programas de asistencia para medicinas

Needy Meds
www.needymeds.com (English)
http://www.needymeds.org/index_es.htm (Español)

Information on : • Medication assistance programs. • Generic or brand name medications	Información sobre • Programas de medicamentos • Las medicinas genéricas o de marca

RX Outreach
1-800-769-3880
www.rxoutreach.com

This program can help people of all ages to get medicines they need. People who qualify can get generic medications that treat a variety of conditions free of charge. *There is a shipping fee.*	Este programa le puede ayudar a las personas de todas edades a obtener los medicamentos que necesitan. Las personas que califican pueden obtener medicamentos genéricos y gratuitos que tratan una variedad de condiciones. *Hay una tarifa de envío.*

Family Wize Drug Discount Program
http://espanol.familywize.org/ (Español)

Offers Savings Card: • Free to everyone • Easy to use with no registration or eligibility criteria • Applies to all FDA approved medications • Save an average of 43% on prescriptions	Ofrecen tarjeta de descuento: • Gratis para todos • Fácil de usar, sin criterios de registro o de elegibilidad • Se aplica a todos los medicamentos aprobados por la FDA • Ahorra un promedio de 43% en las recetas

Partnership for Prescription Assistance
https://www.pparx.org/

Free assistance to find the right medication program.	Asistencia gratuita para encontrar el programa de medicaciones mejor.

Disability Benefits | Beneficios por incapacidad

Disability Benefits 101
www.disabilitybenefits101.org

Rules for health coverage, benefit, and employment programs for people with disabilities.	Reglas para los programas de cobertura de salud, beneficios y empleo para las personas con discapacidades.

Nutrition Services | Servicios de alimentación

Supporting Health with Organic Produce
Phone: (831) 687-8545
http://produceforhealth.org/ (English only)

Offers a free twice-monthly organic produce distribution for people with cancer	Ofrecen una distribución de productos orgánicos dos veces al mes gratis para las personas con cáncer

Teen Kitchen Project
Phone: (831) 315-4540
teenkitchenproject.org (English only)

Provides nourishing organic meals to people who are in treatment for cancer or other illnesses.	Proporciona comidas nutritivas orgánicas a las personas que están en tratamiento para el cáncer u otras enfermedades.

Second Harvest Food Bank of Santa Cruz County
Phone: (831) 662-0991 (English, Español)

Information on: • Neighborhood pantries • USDA food distributions • Hot meal kitchens	Información sobre: • Dispensas locales • Distribuciones de comida USDA • Lugares donde sirven platillos caliente

Mental & Behavioral Health Services | Serivicios de salud mental y del comportamiento

Family Service Agency of the Central Coast
104 Walnut Avenue; Santa Cruz, CA 95060
Phone: (831) 423 -9444 or (831) 728-9970 (English and Spanish)

Offers programs and services for all ages: • Suicide prevention services • Survivors healing center • Senior outreach programs	Ofrece programas y servicios para todas las edades: • Servicios de prevención del suicidio • Centro de sana curación para sobrevivientes • Programas para adultos mayores

Monarch Services Lives Free from Violence and Abuse
Watsonville Office
233 East Lake Ave; Watsonville, CA 95076
Phone: (831) 722-4532 (English and Spanish)

Santa Cruz Office
1509 Seabright Ave; Santa Cruz, CA 95062
Phone: (831) 425-4030 (English and Spanish)

Offers a 24-Hour Bilingual Crisis line 1-888-900-4232	Línea de crisis disponible 24 horas 1-888-900-4232
Offers programs and services: • Crisis intervention program • Children and youth program • Community education • Emergency shelter	Ofrece los siguientes programas y servicios: • Programa de intervención durante crisis • Programa para niños y jóvenes • Educación comunitaria • Refugios de emergencia

Walnut Avenue Family and Women's Center
303 Walnut Avenue, Santa Cruz, CA 95060
Phone: (831) 426-3062

Offers all support services in English and Spanish and 24 Hour Domestic Violence Support Line (1-866-2-MY-ALLY).

Domestic violence services:

- One-on-One counseling
- Legal defense
- Domestic violence support group
- Security seeking support group
- Temporary emergency shelter

Ofrecemos todos nuestros servicios de apoyo en inglés y español, y una línea de atención de Violencia Domestica las 24 horas del día (1-866-2-MY-ALLY).

Servicios de atención de violencia domestica:

- Consejería individual
- Defensa legal
- Grupo de apoyo para víctimas de violencia doméstica
- Grupo de ayuda para buscar seguridad
- Refugio temporal y de emergencia

Santa Cruz County Mental Health Services - NAMI
1400 Emeline Ave; Santa Cruz, CA 95060
Phone: (831) 454-4170 or (831) 454-4900
Walk-in Crisis Services Available
Monday – Friday 8 am – 5 pm

South County Mental Health Services
12 West Beach Street; Watsonville, CA 95076
Phone: (831) 763-8990

24 hour crisis contacts are made by calling (800) 952-2335.

Offer services for older adults:

- Mental health counseling and assessments
- Mental challenges and complex medical problems
- Clinical services
- Adult protective services
- Crisis services
- Psychiatrist monitoring
- Care coordination

Contacto durante una crisis las 24 horas llamando al (800) 952-2335.

Ofrecen servicios para adultos mayores:

- Asesoramiento y evaluación de salud mental
- Atención de casos con problemas médicos y mentales complejos
- Servicios clínicos
- Servicios de protección para adultos
- Servicios de atención durante crisis
- Seguimiento psiquiátrico
- Coordinación del cuidado

Encompass Community Services
380 Encinal St Ste #200; Santa Cruz, CA 95060
Phone: (831) 469-1700
Email: info@encompasscs.org
Mental Health Services
Phone: (831)456-0444

Offers:	Ofrecen:
• Child & family development programs • Drug and alcohol recovery services for adults • Offers a place of acceptance, hope, and healing • Youth services helps children, youth and families find positive solutions to health issues	• Programas de desarrollo para niños y familias • Servicios de rehabilitación para adultos con problemas con las drogas y el alcohol • Ofrecen un lugar de aceptación, esperanza y sanación • Los servicios para los jóvenes ayudan a niños, jóvenes y familias enteras a encontrar soluciones positivas frente a los problemas de salud

Shine a Light Counseling Center
550 Water St, Bldg C, Suite 3; Santa Cruz, CA 95060
Phone: (831) 350-6795
Call Shine a Light Counseling Center for a free consultation - (831) 350-6795

Specialties:	Especialidades:
• Relationship issues • Family conflicts • Mood disorders	• Problemas en relaciones de pareja • Conflictos familiares • Desordenes de temperamento

Santa Cruz Volunteer Center - Main Office
1740 17th Ave; Santa Cruz, CA 95062
Phone: 831-427-5070
Email: volunteer@scvolunteercenter

Offers help with:	Ofrecen ayuda con:
• Education • Jobs • Housing • Lifestyle support	• Educación • Trabajos • Vivienda • Apoyo para mejorar la calidad de vida

Front St. Inc.
2115 7th Ave; Santa Cruz, CA 95062
Phone: (831) 420-0120
Email: information@frontst.com

Offers quality residential programs and mental health treatment services to adults. Services include: • Multi-disciplinary professional teams • Adult and older adult programs • Treatment programs • Wellness program	Ofrecen programas de residencias de calidad y servicios de tratamiento de salud mental para adultos. Los servicios incluyen: • Equipos multidisciplinarios de profesionales • Programas para adultos y adultos mayores • Programas de tratamiento • Programas de bienestar

Clinica de Salud del Valle de Salinas-Sanborn
219 North Sanborn Road; Salinas, CA 93905
Phone: (831) 757-1365

Offers services in: • Mental health • Obstetrics • Gynecology • Pediatrics	Ofrecen servicios de: • Salud mental • Obstetricia • Ginecología • Pediatría

Clinica de Salud del Valle de Salinas-Circle
950 Circle Drive; Salinas, CA 93905
Phone: (831) 757-6237

Offers services in: • Mental health • Radiology/ Ultrasound • Gynecology	Ofrecen servicios de: • Salud mental • Radiología / Ultrasonido • Ginecología

Clinica de Salud del Valle de Salinas-King City
122 San Antonio Drive; King City, CA 93930
Phone: (831) 385-5944

Offers services in: • Behavioral health • Family dentistry	Ofrecen servicios de: • Salud Comportamental • Odontología familiar

Mental & Behavioral Health Services |
Servicios de salud mental y del comportamiento

NAMI Familia-a-Familia
Phone: 831-422-6264
Email: drivas@namimonterey.org

The class focuses on: • Depression, obsessive compulsive disorder and panic • Symptoms and signs of mental disorders • Techniques for communicating effectively with your loved one • Problem solving techniques and how to deal with a mental health crisis • Mental health resources	Ofrecen clases enfocadas en: • Problemas como depresión, trastorno obsesivo compulsivo y pánico • Síntomas y señales de trastornos mentales • Técnicas para comunicarse efectivamente con sus seres queridos • Técnicas para resolver problemas y lidiar con una crisis de salud mental • Recursos de salud mental

Access to Treatment
Phone: 1-888-258-6029

Available 8 am - 5 pm Monday to Friday Mental and Behavioral health referral services in Salinas, Marina, Soledad and King City.	Disponible de lunes a viernes de 8 am a 5 pm Servicios de referencia de salud mental y comportamental en Salinas, Marina, Soledad y King City.

YWCA Monterey County

24-hour Domestic Violence Hotline Call 831-372-6300 or 831-757-1001	Línea directa de violencia doméstica las 24 horas, llame al 831-372-6300 o 831-757-1001

Mental Health Online and Phone Support |
Apoyo por internet o teléfono para la salud mental

Suicide Prevention Hotline (Spanish & English)
Phone: (877) 663-5433

Línea Directa de Prevención del Suicidio (Español e Inglés)
Teléfono: (877) 663-5433

Domestic Violence Crisis Line (Spanish & English)
Phone: (831) 372-6300

Línea de Crisis de Violencia Doméstica (Español e Inglés)
Teléfono: (831) 372-6300

Family Help Line (Spanish & English)
Phone: (831) 339-8228

Línea de Ayuda Familiar (Español e Inglés)
Teléfono: (831) 339-8228

24-Hour Crisis line (Spanish & English)
(888) 900-4232

Línea de crisis disponible 24 horas (Español e Inglés)
(888) 900-4232