

# ¿Cómo gestionar el diagnóstico de un cáncer de mama metastásico?

Enfrentarse al diagnóstico de un cáncer de mama o cáncer de mama metastásico puede despertar muchas emociones y reacciones diferentes y suele ser un momento traumático para muchas personas.

Mar 15, 2022

Ser diagnosticada con cáncer de mama no solo te afecta físicamente, sino que también implica una carga emocional muy difícil de gestionar.

Miedo, incertidumbre, tristeza, rabia... son muchos los sentimientos que pueden surgir a lo largo de este proceso y a menudo no sabemos cómo gestionarlos. Por eso, te damos algunas recomendaciones para afrontarlo de la mejor manera posible.

Antes de llegar a la aceptación de la situación, suelen surgir una serie de reacciones muy comunes en las personas diagnosticadas de CM O CMM. Al principio aparece una sensación de shock, luego de miedo, seguido de emociones de negación, rabia, ira, injusticia y sufrimiento. Todas estas respuestas son normales, y es bueno que aparezcan. Poco a poco llegan a ser menos intensas hasta que llegas a familiarizarte con el proceso de la enfermedad y se aumenta la sensación de control<sup>1</sup>.

A continuación, te ofrecemos tres recomendaciones que puedes seguir para gestionar mejor el diagnóstico:

## **Infórmate**

En el primer momento cuando te diagnostican CM hay mucha información que procesar y asimilar. Aquí tu médico juega un papel fundamental. No tengas miedo a preguntarle cualquier duda que te pueda surgir, ya sea sobre el pronóstico, el tratamiento o sobre cuestiones más prácticas relacionadas con tu día a día. Estar informada puede darte una sensación de control y ayudarte a manejar el miedo que tal vez sientas.

## **Conoce tus emociones**

No tengas miedo a sentir, no pasa nada por llorar o enfadarse. Cada persona es diferente, así como las emociones y la manera de afrontar un problema o situación concreta. Existen especialistas como psicólogos o psico-oncólogos que pueden ayudarte con las dificultades psicológicas relacionadas con la adaptación y familiarización con la enfermedad y a desarrollar estrategias para afrontarlas.

## **Busca apoyo**

El apoyo es un recurso fundamental para reducir la ansiedad, el sentimiento de soledad y el miedo. Estar apoyada en todo momento implica sentirse sustentada y acompañada en tus inquietudes y preocupaciones, por eso, es muy importante que permitas que tu entorno pueda ofrecerte el apoyo emocional que necesitas.

Muchas veces las personas que te rodean quieren ayudar, pero no saben cómo, por eso es importante que les guíes sobre cómo hacerlo, ya sea pidiéndoles que te acompañen a las consultas o simplemente que te escuchen.

Hay muchas mujeres como tú que contactan con personas fuera de su círculo de amigos y familiares más cercanos en busca de ayuda. Las asociaciones de pacientes te ayudan a ponerte en contacto con otras mujeres con cáncer de mama metastásico que están viviendo las mismas experiencias que tú.

La forma en que cada persona reacciona frente al diagnóstico de cáncer de mama metastásico son muy diferentes, así como la manera de gestionar todas las emociones que surgen a lo largo del proceso. Médicos, psicólogos, familiares, amigos, asociaciones de pacientes... la clave está en encontrar un entorno en el que te sientas cómoda y apoyada para hablar de tus sentimientos.

---

**Source URL:** <https://www.novartis.com/es-es/stories/como-gestionar-el-diagnostico-de-un-cancer-de-mama-metastasio>

#### **List of links present in page**

- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/stories/como-gestionar-el-diagnostico-de-un-cancer-de-mama-metastasio>
- <https://www.novartis.com/es-es/historias-pacientes>
- <https://www.novartis.com/es-es/historias-cancer-de-mama>