

## ¿Afectará el cáncer de mama a mi trabajo?

El diagnóstico de un cáncer de mama siempre impacta a cualquier ámbito de la vida de las personas que lo padecen. Esta conmoción por tanto, puede afectar a la vida laboral de la persona.

Mar 15, 2022

Si te acaban de diagnosticar cáncer de mama o ya lo padeces, probablemente te habrás hecho muchas preguntas, como por ejemplo, ¿qué le digo a mi superior?; ¿debería dejar de trabajar por un tiempo?; ¿me afectará a mi rendimiento?

Si te han diagnosticado cáncer de mama, probablemente tengas que adaptar tu rutina a las nuevas necesidades. Queremos ofrecerte algunos consejos para afrontar el entorno laboral.

**Lo primero, si tienes cáncer de mama y decides seguir trabajando, es consultárselo a tu médico.**

Él te dirá cómo pueden afectar los efectos secundarios del tratamiento a tu trabajo y te lo programará en función de tus horarios. Además, deberás aprender a manejar estos efectos.

En algunos casos, las personas que padecen cáncer de mama, así como pasa con otras enfermedades que impactan de manera importante en la vida, experimentan problemas a la hora de memorizar o pensar. Estos “efectos cognitivos”, como la falta de concentración, pueden afectar a tu vida laboral, dificultándola. Si sientes que es difícil mantener la concentración o no puedes memorizar con facilidad, deberías hacer lo siguiente:

- **Crear una lista de lo que tienes que hacer**, ya que apuntar todas las responsabilidades laborales, nos ayudará a mantener un control.
- **Anotar todas las citas y reuniones importantes**, con fecha y hora.
- **Haz un seguimiento de entrega**, la comprobación de que todo está realizado es necesaria.
- **Sé organizada** e intenta planificar tu día a día en el trabajo para evitar complicaciones innecesarias.

Tu rutina laboral puede ofrecerte retos, pero la supervisión de tu médico y tu organización servirá para mantenerlo todo bajo control. Recuerda que tu médico te aconsejará qué es lo mejor: si seguir trabajando o dejarlo por un tiempo.

---

**Source URL:** <https://www.novartis.com/es-es/stories/afectara-el-cancer-de-mama-mi-trabajo>

### List of links present in page

- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/stories/afectara-el-cancer-de-mama-mi-trabajo>
- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/historias-pacientes>
- <https://www.novartis.com/es-es/es-es/historias-cancer-de-mama>