

¿Cómo afecta el cáncer de mama a mi autoestima?

El cáncer de mama es una enfermedad que puede causar situaciones de estrés emocional y mental en quien lo padece y, sumado a esto, muchos pacientes enfrentan cambios en su apariencia.¹ En este artículo encontrarás algunos consejos te ayudarán a valorar tu fortaleza y mirarte con ojos de amor.



Cuando una persona es diagnosticada con cáncer de mama, se enfrenta a diversos cambios, algunos pueden ser temporales como, la caída del cabello, ¹ mientras que otros, serán permanentes, como por ejemplo, la pérdida parcial o total de uno o ambos senos después de la cirugía.¹ Independientemente del caso, estos cambios pueden llegar a tener un efecto profundo en cómo te sientes contigo mismo.¹

La persona diagnosticada con cáncer de mama debe aprender a sentirse cómoda con su cuerpo ante su diagnóstico y tratamiento y es importante tener en cuenta que cada paciente vive su proceso de forma diferente y por ello, es necesario tener a la mano información y apoyo para sobrellevar estos cambios que surgirán con el tiempo.¹

Cáncer de mama y autoestima

Si hablamos de imagen corporal, nos referimos a la forma en la que tú piensas sobre tu cuerpo y cómo te ves. Sabemos que después del tratamiento del cáncer de mama, enfrentarse a las cicatrices de la cirugía, la pérdida o el aumento de peso, los cambios en la piel, la pérdida o el crecimiento del cabello pueden cambiar la forma en que una persona se siente respecto a su cuerpo.²

Los cambios que experimentas en tu cuerpo pueden hacerte sentir “menos mujer” e incluso llegar a afectar tu nivel de confianza y autoestima. Quizás descubras que empezaste a evitar situaciones en las que otras personas puedan comentar acerca de tu apariencia e incluso negarte a tener contacto íntimo o sexo.²

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1205

Cáncer de mama y sexualidad

El diagnóstico y tratamientos del cáncer de mama suponen una experiencia vital estresante y, por tanto, pueden provocar cambios en la autoestima del paciente.³

Como mencionamos inicialmente, con frecuencia el cáncer de mama y sus tratamientos pueden alterar el aspecto físico de las personas que lo padecen de forma temporal o permanente. Estos cambios pueden ser:³

Temporales: pérdida o caída del pelo, alteraciones de la piel, cambios en tus uñas, variación del peso.³

Permanentes: cicatrices, mastectomía, linfedema.³

¿A qué puede deberse la falta de deseo sexual?³

Tras el cáncer de mama, pueden aparecer cambios en la sexualidad debido a varios factores.³

Físicos

- Amenorrea o supresión de la menstruación.³
- Tratamientos que predisponen a la paciente a sufrir problemas como sequedad o pérdida de la elasticidad vaginal.³
- Cansancio físico y dolor.³

Psicológicos

- Depresión, ansiedad y estrés.³
- Sentirse menos atractivo físicamente.³
- Baja autoestima y deterioro de la imagen de sí mismos.³

Los problemas sexuales que podrían aparecer con mayor frecuencia son:³

- Disminución o pérdida del deseo sexual.³
- Problemas para excitarse causados por la poca lubricación y la sequedad vaginal.³
- Dificultades para lograr un orgasmo.³
- En relaciones sexuales puede presentarse dolor o molestia.³

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1205

Algunas de las alteraciones que mencionamos anteriormente pueden ser pasajeras o transitorias y con un tratamiento adecuado incluso pueden desaparecer.³

Cáncer de mama: consejos para mejorar tu autoestima

Independientemente de los cambios que estés experimentando, es importante que sepas que existen diversas opciones que te brindarán apoyo y te ayudarán a sobrellevar las situaciones que se presenten.¹

- **Habla con tu médico:** O con otros miembros de su equipo médico, esto puede ser un buen punto de partida para encontrar una mejor asesoría.¹
- **Existen grupos de apoyo:** Donde encontrarás profesionales y personas expertas, dispuestas a guiarte.¹
- **Mantente activa:** La inactividad favorece la aparición de pensamientos negativos. Mantén tu mente ocupada en actividades útiles y agradables que te permitan distraer tu atención.³
- **Prevé las situaciones:** Cuando observes que puedes tener que enfrentarte a una situación difícil, analiza de la forma más objetiva posible para buscar soluciones y prepárate para hacerle frente.³



Otros consejos para hacer frente a las emociones

- **Habla con tu pareja:** Es muy importante hablar con tu ser querido y contarle lo que sientes y te preocupa. Aunque lleves mucho tiempo con tu pareja, en ocasiones es difícil mantener la comunicación.⁴
- **Disfruta de pasatiempos:** Concéntrate en actividades que tengas tiempo para disfrutar, como ir a conciertos, salir con tus amigos, tomar clases o ser parte de un club o grupo.⁴

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1205

- **Busca cambiar tu apariencia:** Explora nuevas formas de mejorar tu apariencia. Por ejemplo, un corte de pelo, cambio de color de tintura, maquillaje o un estilo de ropa diferente.⁴

Referencias:

1. American Cancer Society. Basado en el texto Body Image and Sexuality After Breast Cancer. (Last Revised: January 5, 2022). [Consultado el 24 de septiembre del 2024]. Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/living-as-a-breast-cancer-survivor/body-image-and-sexuality-after-breast-cancer.html>
2. Irish Cancer Society. Basado en el texto Body image and self-esteem after breast cancer. [Consultado el 24 de septiembre del 2024]. Disponible en: <https://www.cancer.ie/cancer-information-and-support/cancer-types/breast-cancer/after-treatment/body-image-and-self-esteem>
3. Asociación Española contra el cáncer. Preguntas frecuentes sobre el cáncer de mama. (Revisado en septiembre del 2023). [Consultado el 24 de septiembre del 2024]. Disponible en: <https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-mama/mas-informacion/preguntas-frecuentes>
4. National Cancer Institute. Basado en el texto: Sobrellevar imagen propia. Actualización: 29 de marzo de 2023. Consultado: noviembre 22 de 2023. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/imagen-propia>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1205