

Tu primera semana después del *diagnóstico*

Qué pedir, qué preguntar, qué llevar y qué conviene no hacer
cuando acabas de escuchar "cáncer de mama".

Para ti, o para alguien a quien quieres acompañar

Dr. Javier Hernández

Oncólogo médico · Alta especialidad en cáncer de mama

Céd. Prof. Médico General 12199211
Céd. Esp. Oncología Médica 15136127

Respira. *No tienes que entenderlo todo hoy.*

Si acabas de recibir un diagnóstico de cáncer de mama, es normal sentir que no escuchas nada más. Esta guía es para ordenar los próximos días. No sustituye tu consulta: te ayuda a llegar a ella con lo necesario y con tus preguntas.

El plan de tratamiento casi nunca se decide en la misma tarde. **Tienes derecho a entenderlo antes de firmar nada** — sin dejarlo pasar meses.

PASO 1 · TU REPORTE DE PATOLOGÍA

Pídelo completo y por escrito

El nombre del diagnóstico no alcanza. Estos datos son los que orientan el plan. Marca los que ya tienes; si falta alguno, pregunta si está pendiente.

DATO	QUÉ SIGNIFICA, EN SIMPLE	¿LO TENGO?
Tipo de tumor	Dónde se originó dentro de la mama (por ejemplo, ductal o lobulillar).	☐
Grado	Qué tan diferentes se ven las células al microscopio (del 1 al 3).	☐
Receptores hormonales	Estrógeno y progesterona: si el tumor usa hormonas para crecer.	☐
HER2	Una proteína que cambia las opciones de tratamiento. Puede venir como 0, 1+, 2+ o 3+; a veces se complementa con otra prueba.	☐
Ki-67	Una estimación de qué tan rápido se están dividiendo las células.	☐
Tamaño y ganglios	Lo que se ve en tus estudios de imagen y en la exploración.	☐
Etapas	Se define con todo lo anterior y, a veces, con estudios adicionales. Puede no estar lista todavía.	☐

Lo que vale la pena *preguntar* en tu primera consulta

Anótalas. Las mejores preguntas se te ocurren a las once de la noche y se olvidan justo al entrar al consultorio.

- ☐ ¿Qué tipo de cáncer de mama tengo y cómo son mis receptores y mi HER2?
- ☐ ¿En qué etapa está, o qué estudios faltan para saberlo?
- ☐ ¿Cuál es el objetivo del tratamiento y en qué orden irían sus partes?
- ☐ ¿Necesito quimioterapia? ¿Aplica en mi caso una prueba genómica del tumor?
- ☐ ¿Debería hacerme una prueba genética (por ejemplo, BRCA)?
- ☐ ¿Qué efectos secundarios son esperables y cuáles son señal de alarma?
- ☐ Si quiero tener hijos, ¿cómo afecta el tratamiento y qué opciones tengo?
- ☐ ¿Podré seguir trabajando o con mi rutina?
- ☐ ¿Cuánto tiempo tengo para tomar decisiones?
- ☐ ¿A quién le escribo si tengo una duda fuera de consulta?
- ☐ ¿Cuánto costará aproximadamente y qué cubre mi seguro?

PASO 3 · QUÉ LLEVAR

- Reporte de patología de la biopsia
- Mastografía, ultrasonido y resonancia (reporte e imágenes)
- Laminillas o bloques de la biopsia, si te los entregaron
- Otros estudios recientes (sangre, tomografías)
- Lista de medicamentos y suplementos que tomas
- Tus antecedentes: cirugías, enfermedades, embarazos
- Antecedentes de cáncer en tu familia
- Póliza de seguro, si tienes
- **Una persona de confianza:** cuatro oídos escuchan más que dos

Lo que conviene *no hacer*

- ✗ **Buscar porcentajes en internet de madrugada.** Son promedios de miles de personas, a veces con datos de hace años. No describen tu caso.
- ✗ **Empezar suplementos o terapias "naturales" sin avisar.** Algunos pueden interferir con el tratamiento. Complementar puede ayudar; sustituir el tratamiento, no.
- ✗ **Comparar tu plan con el de otra persona.** Dos personas con el mismo nombre de diagnóstico pueden necesitar tratamientos distintos.
- ✗ **Dejarlo para después.** Tomarte unos días para entender es razonable; dejar pasar meses, no.

Si quieres ser mamá

Dilo desde la primera consulta, antes de empezar el tratamiento. Existen opciones para preservar la fertilidad y se valoran con un especialista en reproducción.

Una segunda opinión es válida

No es desconfianza: es decidir con más información. Lleva los mismos estudios. Puede confirmar tu plan, y eso también da tranquilidad.

Pide ayuda concreta

"Avísame si necesitas algo" casi nunca se cobra. Pide cosas puntuales: que te lleven a una cita, que se encarguen de una comida.

Cómo decírselo a tus hijos

Con palabras de su edad, usando la palabra "cáncer". Que sepan que no es su culpa, que no se contagia y que van a estar cuidados.

¿Quieres que revise *tu caso*?

WhatsApp: wa.link/nod5fm · **Tel:** 812 581 3073
Monterrey (L-V) · Reynosa (sábados)

Material educativo. No sustituye la valoración médica ni indica un tratamiento. Cada caso se decide de forma individual con tu equipo médico. Dr. Javier Hernández · Oncólogo médico · Céd. Prof. 12199211 · Céd. Esp. 15136127.

Lo que me dijeron *y lo que quiero preguntar*