

Cambios físicos¹

Uno de los pensamientos que más pueden abrumarte desde el momento del diagnóstico, está relacionado con los cambios físicos, el temor a que tu cuerpo no se sienta ni se vea igual y a que naturalmente tu vida como la conoces ahora pueda cambiar; es una temporada en la que el mundo a tu alrededor puede verse diferente para ti.

Desde el momento del diagnóstico hay una gran cantidad de ideas que empiezan a rondar por tu cabeza, y sabemos que muchas de ellas provienen de experiencias anteriores, casos de personas que conoces e incluso de folletos o artículos que has leído mientras buscabas comprender mejor lo que estaba sucediendo; sin embargo, eres un mundo único y esta experiencia también lo será, así que es posible que muchas de las cosas que has visto o incluso vivido antes, no vayan a suceder. Date tiempo de vivir este nuevo proceso.



Miedos frecuentes a los cambios físicos^{2 3}

Queremos acompañarte en cada paso, y por eso hicimos una lista de algunos de los miedos más frecuentes a los que puedes enfrentarte durante este tiempo.

A la pérdida de cabello

Es uno de los miedos más comunes, y es también uno de los que mayor impacto puede causar en torno a tu autoestima e impactar mayormente tu estado emocional; es importante que sepas que esto no siempre sucede y aun cuando se da, esto es solo una parte de ti que no te define, puede ser además una situación temporal, y quizás te ayude a descubrir otras partes de ti a las que no les dabas tanto valor y sí que te hacen ver perfecta.

A sentirte cansada

Tu cuerpo se encuentra haciendo un trabajo importante que requiere mucha de la energía que antes tenías para tus actividades diarias, es natural que no tengas todos los días la misma fuerza; sé paciente contigo, recuerda que estás haciendo un trabajo extraordinario y tu cuerpo necesita que le des un poco más de tiempo para descansar.



A experimentar náuseas y vómitos

Este puede ser uno de los cambios más frecuentes, sin embargo, aunque es algo molesto, e inicialmente puede causarte malestar, existen diferentes formas de sobrellevarlo, como realizando pequeños cambios en tu alimentación, o tus rutinas diarias, siempre de la mano y aprobación de tu equipo médico.

Cambios en la piel y las uñas

Es una posibilidad que debido a los requerimientos físicos de esta etapa, la piel puede researse, agrietarse o desarrollar manchas o que las uñas pueden volverse quebradizas o decolorarse; sin embargo, existen muchas formas de ayudarle a tu cuerpo a mejorar estos aspectos, incluyendo rutinas de cuidado personal cuando sientas la energía para hacerlo, recuerda que aun cuando algo pueda verse temporalmente diferente, siempre sigues siendo tú, y es lo que realmente importa.

Cambios en la vida de pareja

Durante esta temporada en la que tu cuerpo está centrando toda la atención en sentirse mejor, algunos aspectos como la libido y la función sexual pueden verse afectadas, recuerda que esto es una temporada, y tu pareja entenderá que en este tiempo lo más importante es que mejores.

En Bienestar a tu medida, creamos un espacio para que puedas aprender sobre ti y sobre tu cuerpo, con algunos tips sobre cómo sentirte mejor, recetas sencillas e incluso rutinas de ejercicio controlado para los días en los que tengas más energía.



Referencias

1. Claudio Rojas-Jara, N. A., Moraga, V. B., & López, P. H. (2018). Cambios corporales debido al tratamiento de cáncer de mama en mujeres y sus efectos en la autoestima. "Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica"
2. Jaman-Mewes, P., & Rivera, M. S. (2014). Vivir con cáncer: una experiencia de cambios profundos provocados por la quimioterapia. Aquichan. Vol. 14, No. 1, 20-31.
3. Picazo, J. P., Rosenthal, J. L., Juárez, L. A., & Medina, C. A. (2021). Cáncer de mama: una visión general. Acta méd. Grupo Ángeles vol.19 no.3 México Epub 04-Abr-2022.

También te puede interesar

Cáncer de mama en mujeres jóvenes

El cáncer de mama es la principal causa de mortalidad femenina y afecta a mujeres de cualquier edad después de la pubertad.

[Ver más](#)

La autoexploración salva tu vida

Conocer tus senos es de vital importancia. La mejor forma hacerlo es mediante una autoexploración, pues cualquier cambio, si se detecta a tiempo, puede salvarte la vida!

[Ver más](#)

Cáncer de mama: 8 factores de riesgo

¿Sabías que al cáncer de mama se le considera una enfermedad "del mundo desarrollado"?

[Ver más](#)