

PARA NUESTRAS JÓVENES “BLESSTIES” RECIÉN DIAGNOSTICADAS



Suena el teléfono y es tu médico: “Tienes cáncer de mama.”
Estás en shock, incrédula. Piensas para ti misma: ¿Llamaron a la paciente equivocada? Debe ser un error... Muchos pensamientos te cruzan por la cabeza. No recuerdas el resto de la conversación.

Estás asustada, abrumada por un miedo que nunca habías sentido en toda tu vida.

**¿Qué deberías hacer primero? Solo respira. Luego respira otra vez.
*Llama a alguien que te quiera.***

El club de las jóvenes “Blessties” no es uno al que quieras unirte. Pero ahora que estás aquí, eres amada incondicionalmente. Estamos aquí para ti, no solo para quererte e inspirarte a luchar como una chica, sino también para ofrecerte información sobre el cáncer de mama en mujeres de la raza negra que te ayudará a tomar las muchas decisiones difíciles que te esperan.

El cáncer de mama en mujeres de la raza negra es una enfermedad única, una constelación de exposiciones, experiencias y escasez de investigación y datos científicos para las mujeres de la raza negra diagnosticadas con cáncer de mama. Esto hace que las mujeres de la raza negra enfrenten resultados desproporcionadamente peores contra el cáncer de mama. Las mujeres de la raza negra tienen una experiencia significativamente diferente del cáncer de mama que las mujeres blancas: a menudo se nos diagnostica más jóvenes, con una enfermedad más agresiva y con mayor probabilidad de recurrencia. Nuestros cuerpos son diferentes pero, debido a la baja participación de mujeres de la raza negra en ensayos clínicos, los tratamientos para el cáncer de mama actualmente disponibles no han sido probados adecuadamente en nosotras. **No queremos asustarte, pero necesitas saber a qué te enfrentas.**

Sabemos que es difícil: estás luchando por tu vida. Nada es más importante que estar equipada, informada y apoyada en tu batalla.

También sabemos que la vida sigue ocurriendo a tu alrededor. Tus hijos tienen hambre, hay que pagar las facturas. Tienes tantas responsabilidades y ahora, encima de todo esto, tienes cáncer. No tengas miedo de pedir ayuda. Acepta bendiciones donde y cuando puedas, porque esta batalla no debería librarse sola. Forma un equipo de apoyo. Intenta reducir tu estrés. Tu nuevo mantra (recítalo varias veces al día) es que mi paz no es negociable. Dilo hasta que lo creas.

Si nos necesitas, contáctanos: llama, envíanos un correo electrónico o un mensaje, síguenos en las redes sociales. Estamos aquí para ti y nuestra comunidad de “Blessties” de la raza negra está lista para recibirte con apoyo, comprensión y amor.

Considera unirte a nuestro grupo privado de apoyo mensual TOUCH Talk. Nos reunimos el primer sábado de cada mes a las 11 de la mañana por Zoom (<https://us02web.zoom.us/j/84981231268>).



Conéctate con nosotros en Facebook, Instagram y Twitter @touchbbca



Envíanos un correo a info@touchbbca.org



Llámanos al (443) 758-1924



1011 Bay Ridge Avenue, Suite 200



AQUÍ HAY ALGUNAS COSAS QUE DEBES SABER MIENTRAS TE PREPARAS PARA TUS PRIMERAS CITAS MÉDICAS:

»»» Mereces la mejor atención posible. Creemos que la equidad en la salud significa que cada profesional médico debe tratarte como si fueras parte de su familia. Si tu médico no puede brindarte ese nivel de compasión, respeto, dedicación y competencia cultural, **debes saber que siempre puedes cambiar de médico y nosotros te ayudaremos a encontrar otro.** Cuando te presenten opciones de tratamiento, haz la siguiente pregunta: “¿Qué le recomendaría a un miembro de su propia familia?”

»»» Tendrás un equipo de profesionales de la salud responsable de tu atención, que puede incluir un oncólogo, un cirujano oncólogo especialista en cáncer de seno, un cirujano plástico, un oncólogo especialista en radioterapia y otros especialistas. **Tu equipo también debe incluir un navegador de pacientes (puede ser una enfermera o un coordinador), un psiquiatra o psicólogo y un médico especializado en cuidados paliativos.** Si no te asignan automáticamente a estos tres últimos profesionales, solicítalos.

»»» No puedes tomar decisiones informadas sobre tu tratamiento si no comprendes tu diagnóstico específico, incluyendo el subtipo, la etapa o estadio y la información genética relacionada con tu cáncer. Para obtener explicaciones detalladas sobre estos y otros aspectos clínicos del diagnóstico,

Subtipo

Si te diagnostican cáncer de mama triple negativo (TNBC, por sus siglas en inglés), comunícate con nosotros y/o con la Fundación TNBC para obtener más recursos e información.

Etapa o estadio

Si te diagnostican cáncer de mama metastásico, no estás sola. Puedes comunicarte con nosotros y/o con la MBC Alliance para obtener más recursos e información.

Pruebas genéticas

Conocer la presencia de mutaciones genéticas, como BRCA1, BRCA2 o PD-L1, te ayuda a elegir el plan de tratamiento más eficaz para ti. También puede ayudarte a saber si el cáncer de mama tiene un componente hereditario en tu familia.

»»» Puede ser difícil prestar atención, comprender y recordar todo lo que tus médicos te explican durante las primeras citas. Para que sea más fácil, asegúrate de:

- **Llevar a alguien contigo a las citas, que pueda escuchar atentamente y tomar notas.**
- **Hacer todas las preguntas que necesites.**
- **Repetirle a tu médico lo que has entendido para asegurarte de que comprendes lo que te está diciendo. Por ejemplo: “Lo que le escucho decir es...” o “Entiendo que usted está diciendo que...”.**

»»» **Pregúntale a tu médico sobre los ensayos clínicos desde el principio..**

Para obtener más información sobre los ensayos clínicos, visita [whenwetrial.com](https://www.whenwetrial.com). Una forma sencilla de iniciar la conversación sobre los ensayos clínicos con tu médico es preguntarle: “¿Qué ensayos clínicos están disponibles para mí?”

