

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR CONFLICTOS DURANTE LA ATENCIÓN MÉDICA EN PACIENTES CON TUMORES DE LA MAMA

I. ANTES DE LA CONSULTA:

a. Conozca sus antecedentes y factores de riesgo. Éstos son:

- Antecedentes personales previos de Cáncer Mamario o de algún otro Cáncer, antecedentes familiares de cáncer mamario, especialmente la madre o una hermana, si afectó ambos senos o si ha afectado a varias generaciones de la familia.

- Antecedentes reproductivos: Las mujeres mayores a 35 años que no se han embarazado, las que tuvieron su primer hijo después de los 30 años de edad y las que presentaron menopausia tardía (después de los 52 años).

- Obesidad.

- Tabaquismo.

- Uso de terapia de reemplazo hormonal, es decir, las hormonas que se administran durante la menopausia.

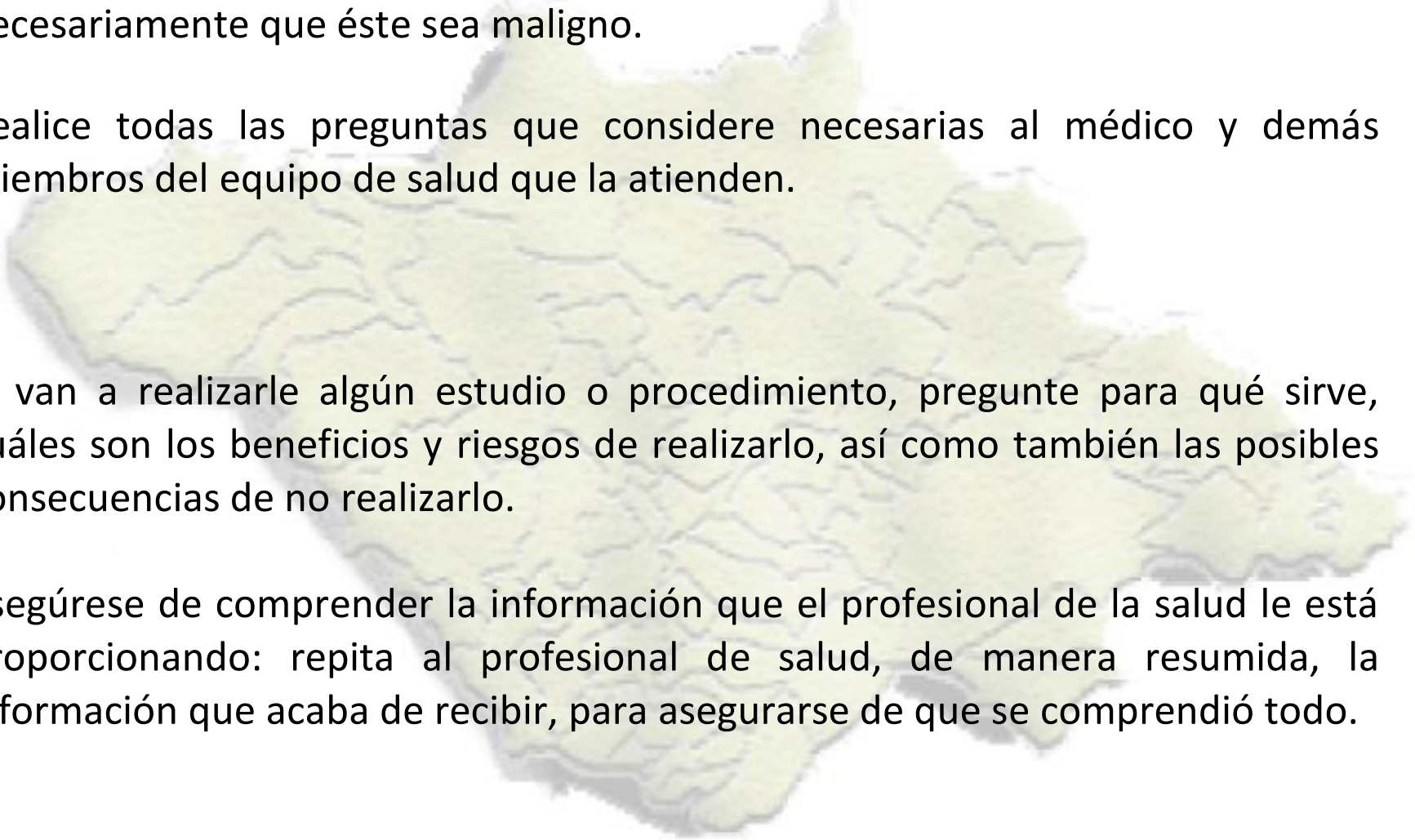
b. Procure llevar consigo para el momento de la consulta, copia u original de los resultados de los estudios más recientes que le hayan realizado, como mastografías, biopsias, ultrasonidos, etc.

c. Elabore una lista de las molestias y preguntas que quiere comentarle al médico, para que recuerde realizarlas durante la consulta.

d. Autoexplórese sus mamas durante el baño el día o los días previos a la consulta. Si encuentra alguna “bolita” o cambios en la superficie de la mama, que el pezón “se meta” o que salga algún líquido por el pezón, o cualquier otra cosa que le genere duda, coméntelo y muéstrelo al profesional de la salud durante la consulta.

II. DURANTE LA CONSULTA

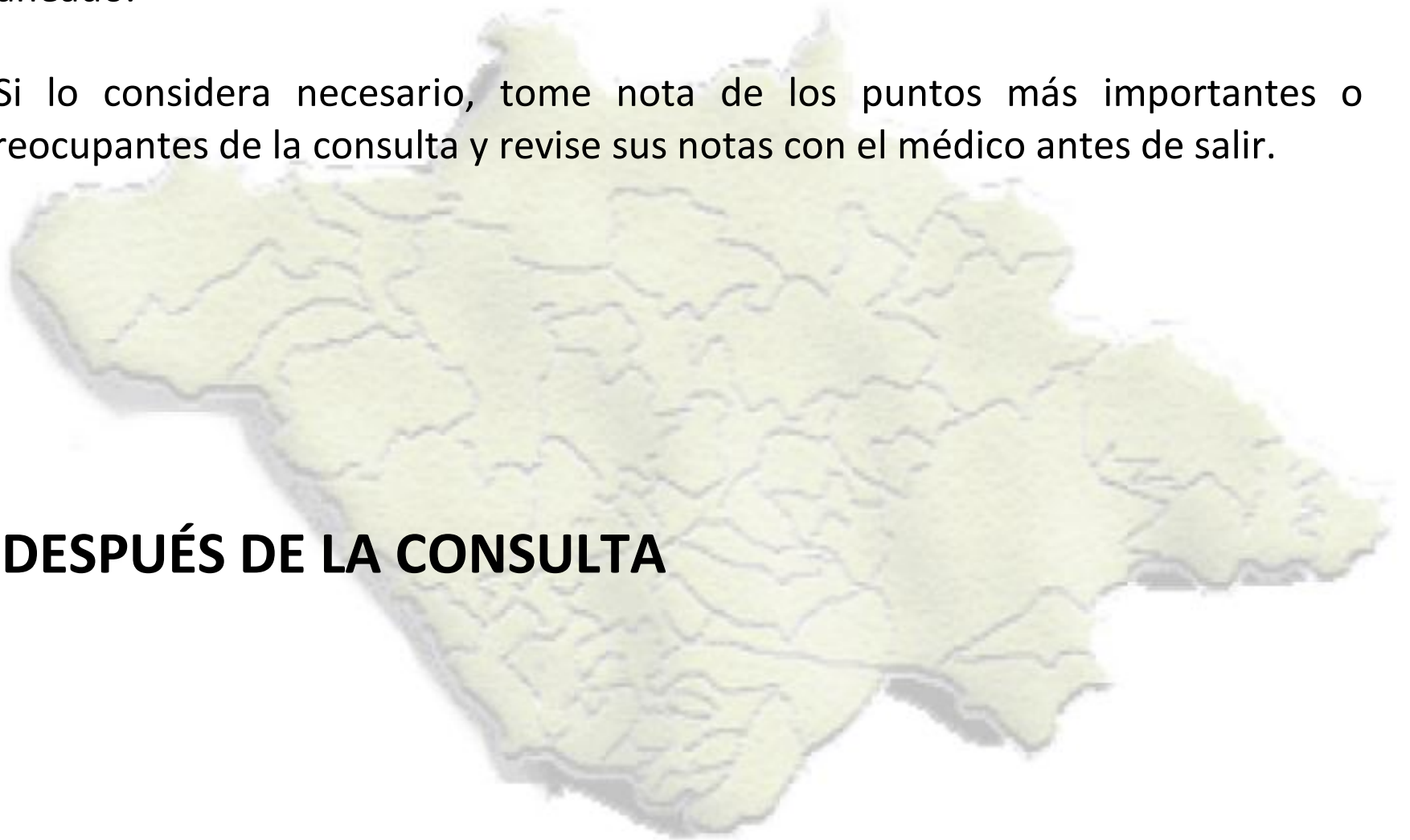
- a. Explique a su médico o su profesional de salud, todas las molestias e inquietudes relativas a su padecimiento actual, que considere importantes. Use su lista.
- b. Durante la consulta, muestre al profesional de salud la manera en que usted explora sus mamas, para conocer si lo está haciendo de manera completa y correcta y aprender cómo se ven y se sienten cuando están normales.

- 
- c. Siempre señale si durante la autoexploración encontró alguna “bolita sospechosa” u otro hallazgo de los que se mencionaron previamente.
 - d. Recuerde que ser portadora de un “tumor” o “masa” (son las palabras más comunes que los médicos usan para decir “bolita”), no quiere decir necesariamente que éste sea maligno.
 - e. Realice todas las preguntas que considere necesarias al médico y demás miembros del equipo de salud que la atienden.
 - f. Si van a realizarle algún estudio o procedimiento, pregunte para qué sirve, cuáles son los beneficios y riesgos de realizarlo, así como también las posibles consecuencias de no realizarlo.
 - g. Asegúrese de comprender la información que el profesional de la salud le está proporcionando: repita al profesional de salud, de manera resumida, la información que acaba de recibir, para asegurarse de que se comprendió todo.

h. Acuerde con el equipo médico el plan a seguir; más vale que “negocie” si es que hay algún o algunos puntos con los que no está de acuerdo o acerca de los que piensa que no podrá cumplir, porque podrían alterar el tratamiento planeado.

i. Si lo considera necesario, tome nota de los puntos más importantes o preocupantes de la consulta y revise sus notas con el médico antes de salir.

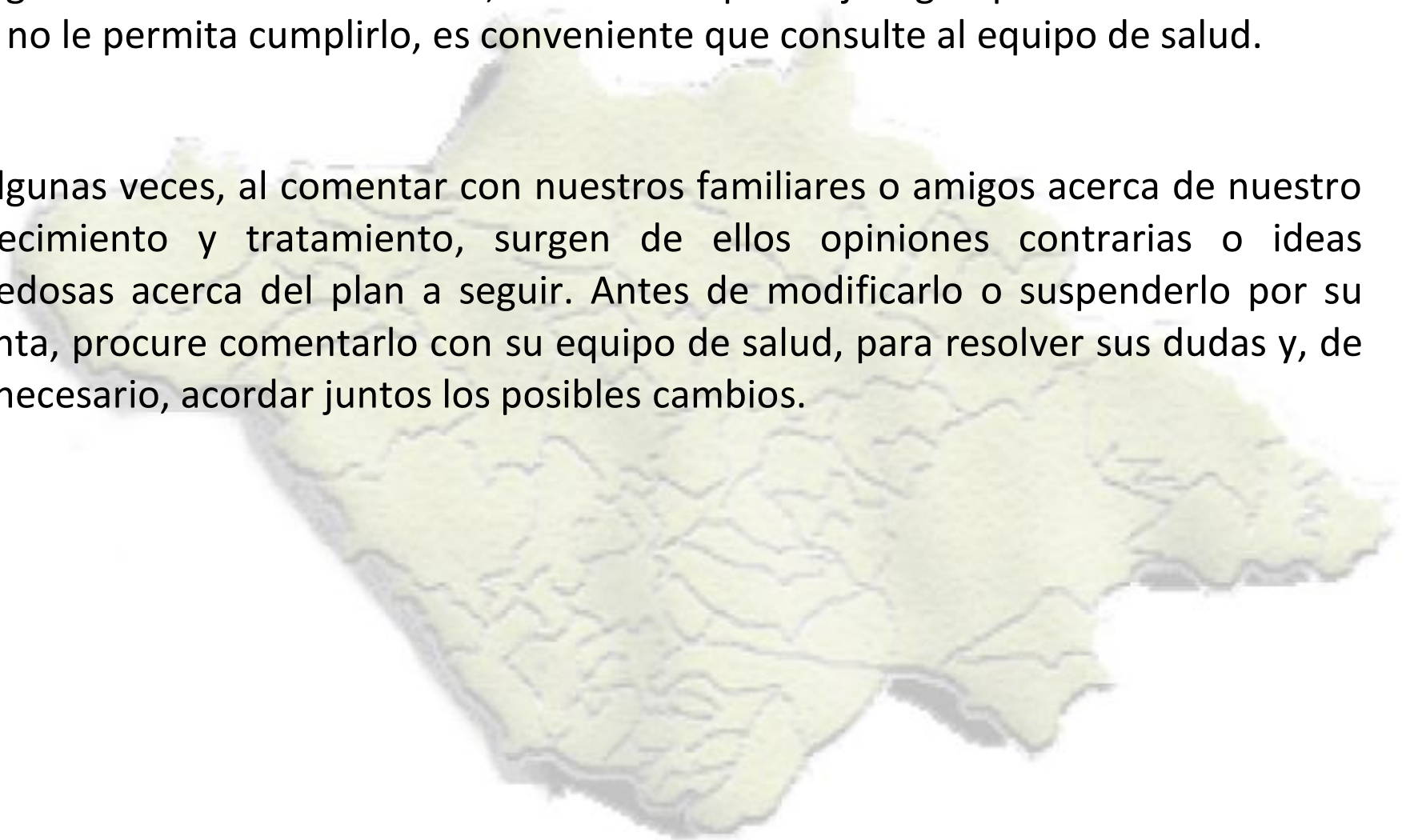
III. DESPUÉS DE LA CONSULTA



a. Si después de salir del consultorio recuerda o surge alguna pregunta que no realizó, anótela para que en su próxima consulta pueda resolverla.

b. Siga el tratamiento acordado; en caso de que surja algún problema o situación que no le permita cumplirlo, es conveniente que consulte al equipo de salud.

c. Algunas veces, al comentar con nuestros familiares o amigos acerca de nuestro padecimiento y tratamiento, surgen de ellos opiniones contrarias o ideas novedosas acerca del plan a seguir. Antes de modificarlo o suspenderlo por su cuenta, procure comentarlo con su equipo de salud, para resolver sus dudas y, de ser necesario, acordar juntos los posibles cambios.



IV. RECUERDE Y PRACTIQUE LA TRÍADA DE LA PREVENCIÓN

- a. La autoexploración mamaria mensual.
- b. La exploración “clínica” anual, esto es, realizada por un profesional de la salud.
- c. La mastografía anual, a partir de los 40 años o en caso de factores de riesgo.

