

amoena

ESPECIAL:
Cirugía
Conservadora
de Mama

MIRAR HACIA ADELANTE

Encuentra tu camino tras el cáncer de mama



SOBRE AMOENA

En 1975, Amoena desarrolló la primera prótesis de mama de silicona, cambiando la industria para siempre. Hoy en día seguimos persiguiendo el mismo objetivo: introducir en el mercado productos innovadores que cubran las necesidades de las mujeres tras la cirugía de mama y que las ayuden a sentirse cómodas y con confianza durante todo el día, todos los días.

Actualmente, Amoena es el líder mundial en el cuidado de las mujeres tras la cirugía de cáncer de mama. Nuestro catálogo incluye productos para el cuidado inicial, prótesis de mamas de silicona, prótesis parciales para corregir asimetrías, conjuntos de lencería, trajes de baño, ropa y accesorios.

QUERIDA LECTORA:

El diagnóstico de cáncer de mama puede cambiar la vida de cualquier mujer en un suspiro. El camino por recorrer, con todos sus altibajos, requiere fuerza interior.

Amoena está contigo en cada paso del camino, desde el diagnóstico, pasando por la cirugía, tratamiento, hasta la recuperación, y al reanudar la vida con nuevos objetivos y una nueva perspectiva. Te ofrecemos nuestro apoyo para que vuelvas a recuperar tu confianza.

En esta guía reunimos una lista de consejos para cada una de las fases del camino, además de facilitar información adicional para ayudarte a tomar las decisiones más adecuadas para ti. También te presentamos a mujeres que han tenido experiencias similares a la tuya y quizá sus historias podrían inspirarte.





¿Te gustaría leer más sobre nosotros?

Visita nuestra página web en www.amoena.es

Todos los miembros del equipo de Amoena te deseamos lo mejor.

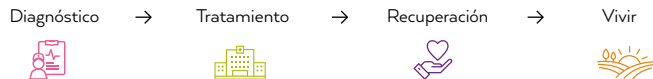
VER TODO
LO QUE AMOENA
OFRECE EN LÍNEA EN
AMOENA.ES

ÍNDICE

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
|  DIAGNÓSTICO | 4 |  RECUPERACIÓN | 14 |
| “Tras el diagnóstico todo pasó muy rápido” | 5 | Sobreponerse a la ansiedad mediante la concienciación plena (mindfulness) | 15 |
| Diagnóstico de cáncer de mama: Una lista para los primeros días | 7 | Cirugía conservadora de mama, ¿y luego qué? | 16 |
| Preguntas que te ayudarán a elegir un plan de tratamiento | 8 | Prótesis de mama y sujetadores con bolsillos en las copas: Prestaciones y ayudas | 17 |
|  TRATAMIENTO | 10 | Ponerte una prótesis de mama Balance por primera vez | 18 |
| ¿Puede cambiar aún más mi mama después de la cirugía conservadora de mama? | 11 |  VIVIR | 20 |
| Ayuda con los efectos secundarios habituales del tratamiento contra el cáncer de mama | 12 | Cuatro consejos para vestirse tras la cirugía de mama | 21 |
| Recuperación tras la cirugía | 13 | Por qué debes considerar llevar un sujetador de Amoena | 23 |
| | | ¿Qué puede ayudarte en caso de linfedema? La actividad física | 26 |

TU CAMINO EN EL CÁNCER DE MAMA

Esta guía se divide en cuatro capítulos. Cada capítulo está diseñado con un color e icono diferentes.





” Siempre supe que tendría cáncer de mama. La pregunta entonces era ¿cuándo? “

Jana Momeni, embajadora de Amoena, Alemania



DIAGNÓSTICO

Al principio de todo llega el diagnóstico: cáncer de mama. Jana Momeni ha pasado por un cáncer de mama y comparte su experiencia sobre su diagnóstico, sus pensamientos y sentimientos y qué la ayudó a sobrellevarlo.

“Tras el diagnóstico todo pasó muy rápido”

Christine Raab fue diagnosticada inesperadamente con cáncer de mama cuando tenía apenas 30 años. Solo se dio cuenta de lo que le había pasado tras haber recibido la mayor parte de su tratamiento.

No tenía ninguna preocupación seria en ese momento: “Soy demasiado joven”, pensó, “es obvio que no es nada”.

Su ginecólogo la mandó a hacerse una mamografía de todas formas. La exploración confirmó las sospechas. Para comprobar si el tejido alterado era benigno o maligno, se realizó una biopsia por punción. Tras esta prueba, se confirmó el diagnóstico: un tumor dependiente de hormonas. Un fuerte impacto para Christine. Aunque no podía ignorar el bulto de su mama, “al final todo estará bien” se convirtió en un mantra estricto para ella.

QUIMIOTERAPIA CON CAFÉ Y GALLETAS

Pronto se inició su quimioterapia: seis sesiones separadas tres semanas entre sí. El tratamiento fue ambulatorio en la consulta médica que estaba especializada en el cáncer de mujer. Christine encontró el ambiente muy familiar: Compartió la sala de tratamiento con cinco pacientes más y les servían café y galletas durante cada una de las sesiones.

A Christine Raab, maquilladora profesional de Frankfurt, Alemania, fue diagnosticada de cáncer de mama en noviembre de 2014, cuando tenía apenas 31 años. A día de hoy cuando le preguntan cómo descubrió el tumor, se echa a reír. Explica que no fue ella quien había notado el bulto en su mama izquierda, sino su pareja. Hasta el día de hoy, Christine se pregunta cómo pudo pasar por alto el bulto.





Sin embargo, el ambiente familiar no la protegía de los efectos secundarios de la quimioterapia. Cuando Christine volvía a casa tras cuatro horas de sesión, estaba cansada y aturdida. Los días siguientes, solo conseguía llegar al sofá, encender la tele y contemplarla como si estuviese en un trance. “Es que no podía hacer nada más”, recuerda. Tras finalizar la quimioterapia en mayo de 2015, finalmente extrajeron el tumor mediante cirugía conservadora de mama y pocas semanas después, empezó con la radiación.

“PAULATINAMENTE, ESTOY VOLVIENDO A MI RUTINA DIARIA”

La mujer, de 35 años, apenas cuestionó las decisiones y las recomendaciones de tratamiento de sus médicos en aquel momento. “De hecho conocí a muchas mujeres que estaban mejor informadas que sus médicos”, dice Christine. Pero ella lo hizo deliberadamente, porque no quería estar confusa ni insegura. En su lugar decidió centrarse completamente en su tratamiento.

Actualmente, tres años después, Christine ha dejado su cáncer de mama completamente atrás. Aunque encuentra los efectos secundarios del tratamiento hormonal irritantes, ha aprendido a lidiar con ellos con el paso del tiempo. “Paulatinamente, estoy volviendo a mi rutina diaria”, dice.

Incluso antes de la cirugía conservadora de mama, su pecho afectado era significativamente más pequeño que el otro; ahora, tras la cirugía, la diferencia es de casi dos tallas de copa. Para ayudar a corregir la asimetría, Christine adquirió una prótesis parcial de mama Balance en una tienda de su barrio (➔ más información en las páginas 18/19).

Preguntas tales como “¿Qué hubiera pasado si...?” son tabú. En lugar de ello, intenta recordar que su cuerpo ha pasado por mucho a consecuencia de su cáncer de mama y que necesita tiempo para recuperarse, al igual que ella misma.



¿CÓMO DECÍRSELO A MI FAMILIA Y AMIGOS?

El cáncer de mama no solo afecta a las mujeres que están enfermas. También cambian las vidas de sus parejas, hijos y amigos. Enfrentarse a la situación y a los miedos personales no es fácil para ninguna de las personas implicadas.

Por este motivo es esencial hablar sobre tu cáncer, aunque no sea nada fácil. Si eres abierta en cuanto a lo que sientes en tu interior, las personas de tu círculo entenderán mejor cómo quieres que te ayuden. Una conversación abierta puede ayudarte a superar tus miedos y ofrecerte nuevas esperanzas.

Diagnóstico de cáncer de mama: una lista para los primeros días

Las mujeres con cáncer de mama tienen que tomar muchas decisiones importantes, especialmente en la fase entre el diagnóstico y el tratamiento. Hemos preparado una lista y consejos.

- **Respira profundamente: el diagnóstico de cáncer de mama es abrumador.**

Tómate tu tiempo para procesar el impacto inmediato del diagnóstico antes de tomar decisiones que te afectarán de por vida y consulta con tu médico

- **Obtén información sobre tu enfermedad.**

Al realizar búsquedas en Internet, asegúrate de que las referencias sean fidedignas y de confianza.

- **Busca médicos de confianza.**

Normalmente, en tu tratamiento están implicados varios especialistas. No obstante, podría ser de ayuda seleccionar un médico para coordinar todos los pasos.

- **Si lo deseas, obtén una segunda opinión.**

- **Prepárate para la consulta con tu médico.**

Antes de la consulta, piensa en lo que quieres saber y escribe tus preguntas. Si es posible, que te acompañe alguien, como tu pareja o una amiga cercana.

- **Es importante que te impliqués en la elección de tu tratamiento.**

No dudes en hacer preguntas. Más información en la siguiente página.

- **Busca ayuda.**

A menudo sienta bien hablar sobre las emociones, las preguntas y los miedos: con familia, amigos y con otras personas afectadas por cáncer, o incluso con un psicólogo.

ENLACE A CONSEJOS

Cáncer de mama Ahora / Información y apoyo que te ayudará al recibir el diagnóstico:

www.breastcancer.org/about-breast-cancer/have-you-recently-been-diagnosed-with-breast-cancer

NHS/Cáncer de mama en mujeres

www.nhs.uk/conditions/breast-cancer



Preguntas que pueden ayudarte a elegir un plan de tratamiento

Cuanto más informada estés sobre tu enfermedad y sobre las diferentes opciones de tratamiento, antes podrás tomar decisiones informadas e implicarte en tu enfermedad.

Entre las preguntas que podrían ser importantes para la elección del tipo de tratamiento se incluyen:

1. ¿Qué tipo de cáncer de mama tengo? ¿Qué significa exactamente el diagnóstico?
2. ¿Qué opciones de tratamiento son adecuadas para mí?
3. ¿Existe un procedimiento de tratamiento que demuestre beneficios claros en comparación con otros?
4. ¿Existe algún tratamiento o tipos de tratamiento adicionales que puedan ayudarme? ¿Qué pasaría si no recibiese tratamiento?
5. ¿Cuándo es la mastectomía, es decir la extirpación quirúrgica de la mama, recomendable o necesaria?
6. ¿Cuáles son los beneficios de la cirugía conservadora de mama?
7. ¿Qué efectos secundarios o efectos a largo plazo debo esperar?
8. Tras la extirpación de la mama, ¿cuáles son los diferentes beneficios de la reconstrucción mamaria frente a una prótesis de mama?
9. ¿Qué sucede tras el tratamiento? ¿Qué tipo de seguimiento puedo esperar?

DIRECTRICES PARA EL TRATAMIENTO DE CÁNCER DE MAMA

Las recomendaciones de tratamiento de tu médico normalmente se basan en directrices de tratamiento para el carcinoma de mama. Están definidas por expertos y se actualizan periódicamente. No obstante, estas directrices son flexibles.





amoena

Amoena lleva mucho tiempo actuando como referente para las mujeres que se enfrentan a un diagnóstico de cáncer de mama.

Nuestros más de 40 años como empresa innovadora en el cuidado de la mama y nuestros productos altamente solicitados constituyen nuestro fundamento. Pero Amoena existe para mucho más que tan solo el desarrollo de productos.

Estamos aquí para ayudar a las mujeres a recuperar su confianza tras el cáncer de mama y apoyarlas a lo largo del camino, desde el diagnóstico inicial, pasando por el tratamiento y hasta la recuperación y más allá.

Más para leer en: www.amoena.es

#AportandoConfianza



“
Realmente nadie puede prepararte para los efectos secundarios. Cada persona es única y algunas personas toleran la quimioterapia mejor que otras.
”

Ginger Johnson, embajadora de Amoena, EE. UU.



TRATAMIENTO

Es probable que ya te hayan presentado varias opciones de tratamiento. Conocerás más detalles en este capítulo sobre las opciones de tratamiento así como sus ventajas y desventajas.

¿Puede cambiar aún más mi mama tras la cirugía conservadora de mama?

Si las mujeres con cáncer de mama se someten a una cirugía conservadora de mama, esto puede afectar a la apariencia de la mama. Los diferentes efectos y el papel que juega la radiación, lo explica Gabi Knötgen, enfermera de mama.

¿Puede cambiar aún más mi mama tras la cirugía conservadora de mama?

“Claro que puede”, dice Gabi Knötgen, enfermera de mama, “en qué medida cambia dependerá principalmente de la cantidad de tejido mamario extraído, pero también de cómo tolera la paciente la radiación”.

¿Qué papel juega el tamaño del tumor?

Lo esencial no es tanto el tamaño y la localización del tumor, sino su tamaño en relación con el volumen de la mama. “Si el tejido retirado tiene el tamaño de una nuez, para una mujer con un busto grande, en general, nadie lo advertirá”, explica Gabi, “sin embargo, es más evidente en una paciente con mamas pequeñas”. Para evitar la asimetría, el cirujano intenta retirar el tejido graso sano de forma que el “vacío” resultante se cierre. Para corregir cualquier asimetría, puedes utilizar una prótesis de mama parcial.

¿Qué apariencia tienen las cicatrices de una mama operada?

“En la mayoría de los casos, las cicatrices que quedan son bastante pequeñas”, dice Gabi. La forma en la que se desarrollan, la apariencia de la mama y las cicatrices, generalmente solo puede evaluarse tras un tiempo mínimo de seis meses. Para entonces, el tejido se habrá recuperado del tratamiento de radiación.

¿Cómo afecta la radiación a la mama?

A menudo la radiación produce piel ligeramente más fina que tiene un color sutilmente más oscuro. El grado en el que cambian la condición y la pigmentación de la piel, depende de la duración y la intensidad de la radiación, además del tipo de piel de la persona. Si las arterias y las venas resultan dañadas por la radiación, el tejido mamario puede endurecerse, y en ocasiones la mama puede reducir una talla.

Ayuda con los efectos secundarios habituales del tratamiento contra el cáncer de mama

Todos los tratamientos tienen efectos secundarios. A continuación describimos los efectos secundarios típicos y lo que puede ayudarte.

CIRUGÍA


- **Asimetría mamaria:** Las prótesis de mama pueden ayudarte a recuperar tu figura corporal natural.
- **Linfedema secundario:** El ejercicio estimula el flujo linfático y evita los edemas. ➔ Más información en la página 26.
- **Movilidad limitada:** Con ejercicio de intensidad moderada y estiramientos, puedes evitar desarrollar una postura antálgica.
- **Cicatrices:** Cuando la herida haya cicatrizado, el masaje ligero ayuda al riego sanguíneo y regula el tejido conjuntivo.

RADIOTERAPIA

- **Piel roja y sensible:** Evita la irritación adicional que provoca el sol, el agua con cloro o el calor. Tu ropa y tu sujetador no deben rozar ni apretar.
- **Piel más fina y más oscura:** La mayoría de los cambios desaparecerán de manera natural. Si tienes la piel inflamada, debes consultar con tu médico.

QUIMIOTERAPIA

- **Pérdida de cabello:** Si lo deseas, pide información por adelantado sobre pelucas.
- **Sistema inmunitario débil:** Viste prendas cálidas e intenta evitar enfriarte.
- **Cansancio crónico (fatiga):** Haz ejercicio. Regla de oro: Cuanto más cansada estés, más baja debe ser la intensidad del ejercicio.
- **Polineuropatía:** Las plataformas vibratorias y los ejercicios de motricidad fina y de equilibrio ayudan a reducir las sensaciones de hormigueo y entumecimiento en las manos y en los pies.

 El personal de enfermería de mama es experto en atención médica y está especializado en el asesoramiento y el cuidado de las mujeres con cáncer de mama. Ofrecen apoyo a las pacientes en el centro de mama y son las personas de contacto además de aclarar tanto cuestiones médicas como de organización sobre la enfermedad, el tratamiento y los posibles efectos secundarios.

Recuperación tras la cirugía

Amoena ha desarrollado productos específicos para los días y semanas inmediatamente posteriores a la cirugía de mama, quimioterapia o tratamiento de radiación, cuando la piel aún está muy sensible. Se puede restaurar la simetría utilizando prótesis de mama temporales, de algodón suave y relleno de fibra ligero; los sujetadores post-operatorios ajustables protegen las zonas de piel sensible.

AMOENA POST-OPERATORIO

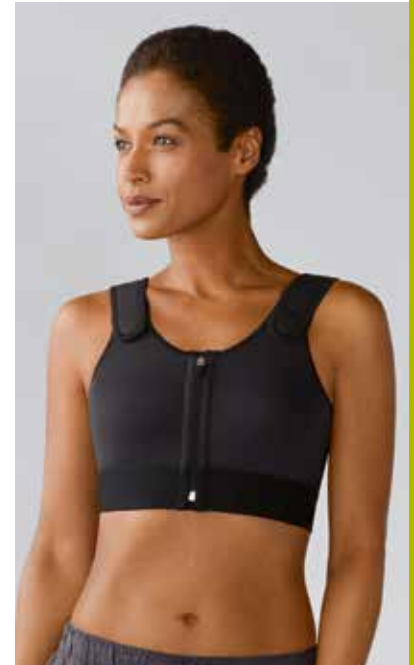
Los sujetadores y camisetas post-operatorios de Amoena están confeccionados con tejido de algodón suave, muy agradables sobre la piel, además de disponer de cierre frontal. Esto hace más fácil ponerse y quitarse la prenda, incluso con movilidad limitada.

SUJETADORES SIN COSTURAS

Nuestros suaves sujetadores sin aros y sin costuras se adaptan al cuerpo. No tienen costuras incómodas que puedan provocar marcas de presión o irritar la piel sensible. Al mismo tiempo, proporcionan a la mama una forma natural.

ORTESIS DE COMPRESIÓN

Tras la cirugía conservadora de mama, una prenda de compresión puede proteger el tejido cicatricial sensible y reducir la inflamación y el dolor post-operatorio.





“
Tras mi cirugía, fue difícil volver a quererme.
Pero paso a paso, aprendí a aceptarme como
soy. En parte, porque tuve un apoyo muy
valioso; mi prótesis de mama parcial.
”

Geneviève Perrin, embajadora de Amoena, Francia



RECUPERACIÓN

Sé buena contigo misma tras el tratamiento mediante:
una dieta sana, relajación y actividad física. Una prótesis
de mama parcial puede ayudar a que te recuperes tanto
física como emocionalmente. .

Sobreponerse a la ansiedad mediante la "concienciación plena" (mindfulness)

Los ejercicios de la "concienciación plena" ayudan a las mujeres con cáncer de mama a enfrentarse a sus miedos y al estrés, tanto durante el tratamiento como después.

Tras el tratamiento contra el cáncer de mama, muchas mujeres padecen cansancio intenso (fatiga) durante un largo periodo de tiempo o tienen dificultades para concentrarse. "Además, sufren miedo y depresión", dice Janine Wirkner, terapeuta conductual y adjunta de investigación en el Departamento Médico de la Universidad de Greifswald, Alemania.

Una posible y apacible forma de hacer que las personas dejen de sentirse ansiosas o deprimidas puede ser la práctica de la concienciación plena, centrándose deliberadamente en vivir el momento presente, el ahora. La Reducción del estrés mediante la concienciación plena (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) es el nombre del método que el profesor de Medicina Jon Kabat-Zinn desarrolló a finales de la década de 1970 basándose en el budismo, en palabras simples: Control del estrés mediante la concienciación plena.

LA MEDITACIÓN AYUDA AL CEREBRO A MANTENER CIERTA DISTANCIA.

El entrenamiento continuo de la atención y la observación de los propios pensamientos durante la práctica de la concienciación plena ayuda al cerebro a reconocer pensamientos automáticos como lo que son y a distanciarse de ellos. "Este distanciamiento

puede reducir bastante el poder destructivo de este tipo de pensamientos" dice Wirkner. De este modo, es posible desprenderse del miedo y ser más capaz de superarlo.

Un estudio estadounidense, publicado en el "Journal of Clinical Oncology" en 2016, demostró que las mujeres que habían completado su tratamiento contra el cáncer de mama, también se beneficiaban de la práctica de la concienciación plena. Al final del programa, las mujeres que habían participado mostraron una mejora significativa. Tenían menos miedo y estaban menos deprimidas y no se sentían tan fatigadas ni cansadas.

SEXUALIDAD TRAS EL CÁNCER DE MAMA

El tratamiento cambia el cuerpo y la percepción que las personas tienen de sí mismas. Posibles efectos secundarios: sequedad de membranas mucosas (también las de la vagina), fatiga crónica, apatía o percepción alterada del propio cuerpo. Un psico-oncólogo puede ayudar a las mujeres (o parejas) que se sientan intensamente limitadas en su sexualidad.



Cirugía conservadora de mama, ¿y luego qué?

Aunque el objetivo de la cirugía conservadora es conseguir un pecho de apariencia natural, el resultado estético podría ser menos favorable de lo esperado inicialmente.

A veces, las mujeres solo advierten que sus mamas tienen diferentes tamaños meses después de completar el tratamiento y el proceso de recuperación. Con el fin de restablecer la simetría física, quizá sea necesario realizar otra operación.

No obstante, existen opciones alternativas: Si no estás contenta con la apariencia, el volumen o la forma de tu mama tras la cirugía conservadora, una prótesis de mama parcial de silicona puede ser la solución.



PEZONES DE AMOENA

Los pezones autoadhesivos ayudan a conseguir una silueta más natural bajo las camisas y camisetas más ajustadas.

MUY FÁCILES DE USAR

Puedes introducir la prótesis de mama parcial Balance en el sujetador, en el bolsillo de la copa, o llevarla directamente sobre la piel (se adapta a la mama de forma natural).

BALANCE PRÓTESIS PARCIALES

Las prótesis parciales Amoena Balance son la forma sencilla y no quirúrgica de compensar la pérdida de tejido o las asimetrías para lograr una silueta natural.





Prótesis de mama y sujetadores de mastectomía: Prestaciones y ayudas

Las preguntas y respuestas más importantes en cuanto a la cobertura de costes correspondiente a la prescripción.

¿Están cubiertas las prótesis de mama por el Sistema Nacional de Salud?

Sí, así como su renovación, que suele ser cada dos años. Esto también incluye el servicio de adaptación por parte del especialista en el establecimiento.

¿A cuánto asciende la asignación de reembolso?

El importe del reembolso será como máximo el especificado en el Catálogo General de Material Ortoprotésico vigente para el artículo en cuestión. Además, debes consultar la normativa aplicada en tu comunidad autónoma.

¿Necesito una prescripción?

Sí. Sí. Es necesario que tu médico te entregue tu informe médico

indicando la necesidad de la prótesis. Además te hará un prescripción para el tipo de prótesis que necesitas.

Nota:

Las normativas específicas pueden variar entre comunidades autónomas. El profesional de salud, o tu compañía aseguradora, pueden ofrecerte información concreta sobre las prestaciones y ayudas vigentes.





Ponerse la prótesis mamaria parcial Balance por primera vez

¿Qué se siente al llevar una prótesis de mama? ¿Y cómo se realiza la adaptación en un establecimiento o clínica especializada? Christine Raab, fue sometida a una cirugía conservadora de mama. Comparte su experiencia y pensamientos con nosotros: antes, durante y después de su primera adaptación.



APARIENCIA NATURAL Y SUAVE AL TACTO.

Las prótesis mamarias parciales Amoena Balance son muy suaves y tienen bordes finos biselados para una transición natural hacia el cuerpo. De este modo, son casi invisibles; incluso si llevas un sujetador delicado o bajo ropa ajustada, nadie se dará cuenta de que llevas una prótesis mamaria parcial.



Por qué consideró la prótesis de mama Balance:

“Tras el tratamiento contra el cáncer de mama, mi mama operada era considerablemente más pequeña que la sana. Realmente esto no nos molestaba ni a mi ni a mi pareja; no obstante, me gusta llevar camisetas con escote profundo y sientan mucho mejor si mis mamas son del mismo tamaño”.

Por qué esperó hasta un año después:

“Tiene mucho que ver con el nombre: El término “prótesis de mama” me recuerda claramente a mi enfermedad. “Prótesis mamaria parcial” tampoco es sexy, pero está bien. Para ser honesta, ese “cojín” en el sujetador no es tan diferente a llevar un sujetador con relleno”.

Qué pensó sobre el establecimiento especializado, donde se la adaptaron por primera vez:

“En este establecimiento, ya me habían colocado la manga de compresión para el linfedema del brazo. El personal es muy amable y me siento cómoda allí. Eso era lo más importante para mí”.

En qué debes pensar antes:

“Si la prótesis parcial se adquiere con prescripción y si tengo que pagar algo. Por eso mi médico me realizó la prescripción para el prótesis mamaria parcial”.

Cómo se desarrolló la consulta:

“Había un gabinete independiente para la consulta, la adaptación fue muy relajada y nadie nos molestó. La especialista de adaptación me tomó las medidas y luego seleccionó varios tipos de producto. La primera prótesis mamaria parcial se adecuó inmediatamente y la sensación fue muy natural desde el principio”.

¿Qué se siente al llevar una prótesis mamaria parcial?

“Al no llevar la prótesis de silicona directamente sobre la piel, sino dentro del bolsillo del sujetador, rápidamente me olvidé de que la llevo”.

Su veredicto:

“Me sorprendió positivamente la sensación de naturalidad al llevar una prótesis mamaria parcial. Por este motivo, creo que las prótesis mamarias parciales Balance, no solo deben ser utilizadas por mujeres operadas de mama. Mis mamas, por ejemplo, tenían tallas distintas incluso antes de la cirugía conservadora. Si de adolescente hubiera sabido que existían, hubiera adquirido uno incluso entonces”.

ENLACE A CONSEJOS Localiza tu Establecimiento Especializado Amoena cercano www.amoena.com/es/retailers/



“
Hay vida después del cáncer. El cáncer solo ha sido un capítulo. Y hay otros capítulos en mi vida.
”

Della Oguenley, embajadora de Amoena, Reino Unido



VIVIR

La vida sigue y es diferente para cada mujer.
Este capítulo te ofrece inspiración para tu bienestar físico y emocional.

Cuatro consejos para vestirse tras la cirugía de cáncer de mama

Incluso después de la cirugía por cáncer de mama, puedes seguir manteniendo tu estilo personal. Nuestros consejos te ayudarán a encontrar prendas adecuadas.



2. CREA UN PUNTO DE ATENCIÓN

... **un poco más abajo**, ponte un cinturón alrededor de la cintura, por ejemplo, si llevas un vestido o una camiseta holgada. Esto estiliza la silueta y atrae la atención hacia el centro de tu cuerpo, al igual que las faldas cortas o estampadas o un par de zapatos llamativos.

... **un poco más arriba**, un collar corto atrae la atención hacia el cuello y la cara, y no al escote. Las bufandas y fulares pueden cubrir las cicatrices o la marca de un puerto de quimioterapia.

1. CAMISETAS

Las camisetas holgadas con escotes sutiles potenciarán tu silueta. Las camisetas con características de diseño interesantes como volantes, lazos, adornos o simplemente la forma en la que se adaptan, proporcionan estructura y foco visual. Ni siquiera el escote tiene por qué ser un tabú: Antes de rechazar un vestido o una camiseta por su amplio escote, prueba a ponértelo con una camiseta de tirantes debajo.





Mara - Sujetador Copas Suaves

3. SUJETADOR

Si tu piel aún está irritada y sensible tras la cirugía, los sujetadores suaves sin costuras pueden ser de ayuda. Te recomendamos los sujetadores con cierre frontal especialmente si tienes movilidad limitada en los brazos. Los sujetadores suaves con relleno proporcionan estabilidad y comodidad adicionales.

4. TEJIDOS

Los tejidos suaves protegen tu piel tras la cirugía y evitan que tus prendas rocen las cicatrices recientes. Por tanto, te recomendamos prendas de algodón, tejidos modales o de punto especiales.



Valletta Top - Camiseta

ENLACE A CONSEJOS

[www.amoena.es/tuestilodevida/
consejos-para-vestir-post mastectomia](https://www.amoena.es/tuestilodevida/consejos-para-vestir-post-mastectomia)



SÍGUENOS EN FACEBOOK



Amoena

Por qué debes considerar llevar un sujetador de Amoena

Tras una cirugía conservadora de mama, quizá no consideres llevar un sujetador con bolsillos en las copas. Merece la pena probarlos, porque nuestros sujetadores tienen diseños diferentes a los sujetadores convencionales y son mucho más cómodos. Esto se agradece especialmente si la piel está más sensible por la radiación o alrededor del tejido cicatricial. En caso de linfedema, los tirantes más anchos te resultarán mucho más cómodos: Alivian la presión sobre los hombros.

LAS CARACTERÍSTICAS ESPECIALES DE UN SUJETADOR AMOENA

Tirantes

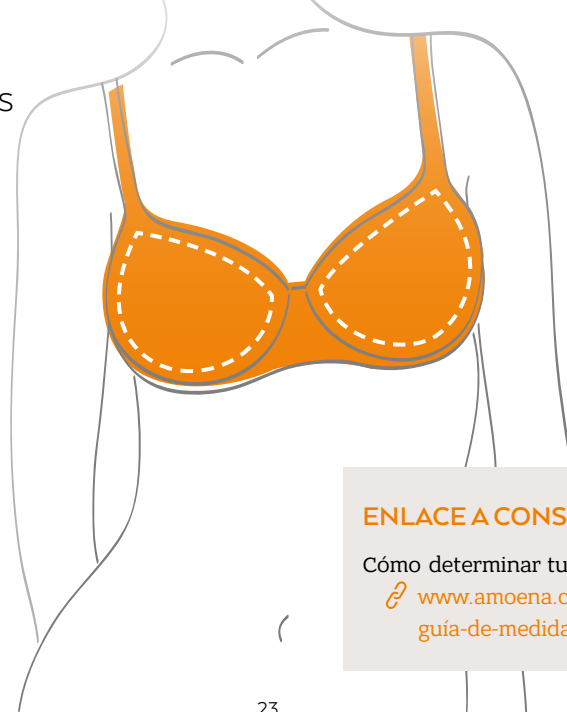
Tirantes cómodos, más anchos y ajustables que no se clavan en los hombros; alivian la presión sobre los hombros.

Bolsillos

Los bolsillos integrados mantienen la prótesis de mama en su lugar de forma segura.

Copas

Las copas se adaptan perfectamente a la prótesis **mamaria**.



CONSEJO
Habla con la especialista. Te ayudará encontrar el estilo más apropiado para ti.

Una banda más ancha bajo el busto ofrece comodidad y estabilidad.

Al ser los laterales más anchos ofrecen estabilidad adicional y pueden cubrir el tejido cicatricial.

ENLACE A CONSEJOS

Cómo determinar tu talla

www.amoena.com/es/sobre-nosotros/guia-de-medidas-para-la-lenceria-y-la-ropa-de-baño/



Valletta Top - Camiseta

NOS ENCANTA

Para una ocasión especial, o para todos los días

¿Te preocupa que tras la cirugía de mama tengas que renunciar a la lencería, prendas y trajes de baño bonitos? ¡En absoluto!

CONSEJO:

Todos los sujetadores, bañadores, bikinis y camisetas de Amoena tienen bolsillos integrados en las copas para la prótesis de mama.



Zipper - Sujetador deportivo con cremallera



Ellen - Sujetador Copas Suaves



Ayon OP

¿Qué puede ayudarte en caso de linfedema? Actividad física

Cuando se dañan los ganglios linfáticos, el flujo linfático ya no se puede volver a estimular. La parte positiva: Con un poco de entrenamiento, los ganglios linfáticos adyacentes pueden aprender a encargarse del trabajo de sus compañeros dañados y ayudar a prevenir linfedemas secundarios. Qué movimientos ayudan y cómo, lo explica el experto en linfa Oliver Gültig.

DEPORTES ADECUADOS PARA PROBAR SON...

- **La natación y los ejercicios aeróbicos en el agua:** La presión del agua y las contracciones musculares estimulan el movimiento del líquido linfático.
- **Ejercicio de intensidad moderada** con equipamiento, equitación y marcha nórdica: Los movimientos hacia delante y hacia atrás de los brazos hacen que los ganglios linfáticos se contraigan y activen el flujo linfático.
- **Yoga y Pilates:** Los ejercicios que alternan la flexión y relajación de sus músculos y, por tanto, de los ganglios linfáticos, así como las respiraciones largas y profundas estimulan el movimiento linfático.
- **Ejercicios de brazos y hombros:** Los ejercicios específicos de brazos y hombros mejoran el suministro de sangre y hacen que los ganglios linfáticos sanos trabajen.

DEBES EVITAR...

- ... **los estiramientos fuertes así como los movimientos de balanceo.** El motivo: Si tus ganglios linfáticos han sido dañados por la radiación, el tejido no será tan flexible como antes. Los movimientos bruscos pueden romper tus venas y nervios.
- ... **dolor.** Si sientes dolor, para.

AVISO IMPORTANTE

Habla con tu médico o fisioterapeuta antes de comenzar cualquier entrenamiento. Los pacientes con linfedema siempre deben llevar sus prendas de compresión durante el ejercicio.



AMOENA Noticias

Regístrate para recibir y disfrutar de todo lo que ofrecemos:

- artículos sobre salud, moda y trucos útiles
- nuevos productos de Amoena, incluidos prótesis de mama, sujetadores con bolsillos en las copas para prótesis y ropa: serás la primera en verlos todos
- encuestas y concursos con premios que desearás ganar

ÚNETE AHORA

Regístrate en
www.amoena.es/
club-amoena



Aviso Legal

Mirar hacia adelante, www.amoena.com | Publicista: Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH, Kapellenweg 36, 83064 Raubling | Editora: Iris Hilgemeier, polyshop GmbH, Blücherstraße 22, 10969 Berlin, Alemania | Ayudantes: Stella Hombach, Claudia Kaltenecker | Directora de arte y Diseño: Sandy Braun | Fotografía: Amoena, Sabine Büttner Photography, Timo Raab, Stocksy | Impresión: G. Peschke Druckerei GmbH - Parsdorf b. Munich | Contacto: info@amoena.com | Todos los derechos reservados. La reproducción o el uso de los contenidos de cualquier modo está estrictamente prohibido sin el previo permiso por escrito del publicista. Esta guía se distribuye a establecimientos especializados y centros médicos. Amoena no se hace responsable de los errores pictóricos o tipográficos. A pesar de que se hacen todos los esfuerzos por garantizar que la información contenida en esta publicación sea exacta, el publicista no puede considerarse responsable del uso o de la fiabilidad de la exactitud de dicha información. La información que se facilita no sustituye a la atención médica profesional y no debe utilizarse para diagnosticar ni tratar un problema médico o una enfermedad. Si tienes o sospechas que tienes un problema médico, debes consultar con tu médico. No se asume ninguna responsabilidad sobre los manuscritos no solicitados. Esta guía ha sido revisada por: Lillie Shockney, RN., BS., MAS, ONN-CG University Distinguished Service Professor of Breast Cancer Profesor de Cirugía del Johns Hopkins University School of Medicine Baltimore, MD

Para obtener más información, contacta con



Amoena España S.L.U.
Valdemorillo 51D · 28925 Alcorcón, Madrid
Tel.: 916 797 130 · amoena.es

SÍGUENOS



amoena

The Day I WAS TOLD

Una fuente de información para
todas las pacientes con cáncer de mama

eldiaquemelodijeron.es

EXPLORAR AHORA