



## Preocupaciones sobre el cáncer de mama para mujeres menores de 45 años

Un diagnóstico de cáncer de mama es una experiencia que cambia la vida de cualquier persona. El cáncer de mama tiende a ser una enfermedad que ocurre en mujeres mayores, sin embargo, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) estiman que alrededor del 9% de los cánceres de mama ocurren en mujeres menores de 45 años. Esto significa que más de 25,000 mujeres menores de 45 años son diagnosticadas con cáncer de mama cada año en los Estados Unidos. Como una persona menor de 45 años diagnosticada con cáncer de mama, puede haber preocupaciones que compliquen su diagnóstico, tratamiento y supervivencia del cáncer de mama.

### Detección y diagnóstico

- No existe una prueba de detección comprobada o aprobada para el cáncer de mama en mujeres menores de 40 años. Esto puede resultar en que las mujeres más jóvenes sean diagnosticadas más tarde.
  - Las mujeres más jóvenes que tienen un mayor riesgo de cáncer de mama debido a antecedentes familiares o mutaciones genéticas conocidas pueden someterse a pruebas de detección antes de los 40 años. Las mujeres con un riesgo promedio no lo hacen.
  - Las mujeres más jóvenes a menudo tienen tejido mamario denso. Esto hace que sea más difícil de detectar el cáncer con una mamografía.
- Puede defenderse a sí mismo por:
  - Conocer su historia familiar de cáncer de mama y otros cánceres - tanto en hombres como en mujeres.
  - Si usted tiene un diagnóstico de cáncer de mama, educar al resto de su familia para que puedan aprender sobre su propio riesgo.
  - Hable con su médico acerca de su historia familiar de cáncer de mama y otros cánceres y si usted debe considerar las pruebas genéticas.
  - Conocer su cuerpo. Examinar sus senos regularmente. Informar de cualquier cambio en sus senos a su proveedor de cuidado médica. Estos pueden incluir la formación de hoyuelos o arrugas en la piel, cambios en el pezón, secreción del pezón, bultos o protuberancias.
  - Para saber más acerca de la auto-examen de mama [aquí](#).

### Cáncer de mama en mujeres negras jóvenes

- Las mujeres negras más jóvenes tienen una mayor incidencia de cáncer de mama que las mujeres blancas del mismo grupo de edad.
- Los cánceres de mama triple negativos (aquellos que son receptores de hormonas y HER2 negativos) también son más comunes en las mujeres negras más jóvenes.
- Vivir en la pobreza aumenta el riesgo de un diagnóstico tardío, una enfermedad más avanzada y menos acceso a la atención médica. Esto es más común en la comunidad negra.
- Se están realizando muchas investigaciones para tratar de mejorar los resultados de las mujeres negras

con cáncer de mama.

## Tratamiento del cáncer de mama en mujeres más jóvenes

Los cánceres de mama en mujeres más jóvenes pueden ser más agresivos. Como resultado, las mujeres más jóvenes pueden recibir un tratamiento más agresivo.

- Si es premenopáusica y su tumor es receptor de hormonas positivo, es posible que necesite un tratamiento para que sus ovarios dejen de funcionar además de la terapia hormonal.
- En muchas mujeres más jóvenes, el cáncer tiene un grado más alto (una clasificación de agresividad) y, a menudo, es negativo para los receptores de hormonas. Como resultado, es más probable que necesite quimioterapia que una mujer mayor con cáncer de mama.

## Relaciones y apoyo durante y después del cáncer

El cáncer puede ser una tensión en cualquier relación. Cuando se le diagnostica cáncer a una edad más temprana, es posible que esté en un nuevo matrimonio, relación o noviazgo. Si inicia una relación después del cáncer, puede ser difícil decidir cuándo y cómo compartir su diagnóstico. Puede ser útil hablar con un trabajador social o un terapeuta sobre estas inquietudes. Ellos pueden brindarle apoyo y estrategias de comunicación para ayudarlo.

## Desafíos comunes para las mujeres más jóvenes

Hay algunos desafíos que pueden afectar a las mujeres más jóvenes de manera diferente, como los cambios en su cuerpo, la fertilidad y sus propios papel de cuidadora.

Puede ser un desafío hacer frente a los cambios en su cuerpo y cómo afectan sus relaciones.

- Antes de la cirugía, discuta su plan de tratamiento con el cirujano y pregunte sobre las opciones para la reconstrucción mamaria si esto es importante para usted.
- Durante el tratamiento, es muy común experimentar efectos secundarios como sequedad vaginal y disminución del deseo sexual, que pueden afectar las relaciones íntimas con su pareja. Si esto ocurre, hable con su médico acerca de las formas de minimizar estos efectos secundarios. La comunicación con su pareja es muy importante para apoyar su relación.
- Muchos tratamientos contra el cáncer provocan [la caída del cabello](#), lo que puede ser un gran desafío para las mujeres jóvenes, en parte porque es un signo externo de estar enferma. Hable con su equipo de cuidado sobre los recursos en su centro de cáncer para obtener ayuda con [enfriamiento del cuero cabelludo](#), [pelucas](#), [bufandas](#) y [programas de apoyo](#).

Es posible que también desee tener hijos en el futuro. Los problemas de fertilidad, así como la menopausia temporal causada por la terapia hormonal, pueden dificultar esto.

- Antes de comenzar el tratamiento, hable con su proveedor de cuidado médica sobre sus deseos (o posibles deseos) de tener hijos y sus opciones.
- Encuentre más información sobre la [preservación de la fertilidad aquí](#).

Las mujeres menores de 45 años suelen estar entre dos retos: criar a sus propios hijos y cuidar a sus padres ancianos.

- Es importante que trabaje con su pareja y otros miembros de la familia para obtener ayuda con las tareas de cuidado. Es posible que también necesite pedir ayuda con sus propias tareas, lo que puede ser difícil cuando está acostumbrado a brindar atención a los demás.
- Compartir su diagnóstico de cáncer con sus hijos puede ser difícil. Algunos trabajadores sociales y

terapeutas se especializan en ayudar con estas conversaciones y pueden ser útiles para usted.

- Hablar con un compañero que haya pasado por cáncer de mama puede ser útil. [Obtenga más información sobre las organizaciones de apoyo entre pares aquí](#). Como mujer más joven, puede sentirse como si estuviera sola en la mayoría de los centros de tratamiento donde la mayoría de los pacientes son mayores. Conectarse con un compañera puede ayudarla a saber que no es la única mujer joven que está pasando por esta experiencia.
- Hay muchos blogs en línea y grupos de apoyo para mujeres jóvenes con cáncer de mama. Algunas mujeres encuentran que estos son útiles, mientras que otras personas los encuentran abrumadores. Puede llevar algún tiempo descubrir qué métodos de apoyo funcionan mejor para usted.

## Inquietudes financieras, laborales y de seguros

Es posible que enfrente problemas financieros, ya que muchas mujeres jóvenes todavía están pagando la deuda de préstamos estudiantiles, pagando una hipoteca o el alquiler, y tratando de equilibrar el trabajo con el tratamiento y la familia. Mantener la cobertura del seguro de salud y comprender su seguro y los costos de la atención del cáncer puede ser difícil.

Es posible que deba decidir si trabajar durante el tratamiento, o si tomarse un tiempo libre es incluso una opción. ¿Qué le dices a tu empleador? ¿Cuánto compartes con tus compañeros de trabajo? Son todas decisiones muy personales.

- Un excelente recurso para aprender a manejar estas inquietudes es [Cáncer y Carreras](#).

Debido a su edad en el momento del diagnóstico, los impactos financieros pueden durar mucho después del tratamiento.

- Es importante mantener su seguro médico durante y después del tratamiento si es posible.
- Muchos estados ofrecen cobertura ampliada de Medicaid en el marco de los programas estatales de detección y tratamiento del cáncer de mama y de cuello uterino. Pregúntele a su trabajador social o navegador si esta podría ser una opción para usted si no tiene seguro o corre el riesgo de perder su cobertura.

Su equipo de atención puede ayudarlo a responder sus preguntas, conectarlo con los recursos que le interesan y brindarle apoyo. Cuando recibe el diagnóstico por primera vez, puede sentirse como una emergencia. En casi todos los casos, puede tomar algunas semanas para obtener una opinión o dos de diferentes médicos y prácticas. Encuentre un equipo con el que se sienta cómodo haciendo preguntas y que sienta que satisface sus necesidades de tratamiento, apoyo y comunicación.

[Consulte nuestros Recursos para obtener más información](#): artículo sobre el cáncer de mama para obtener información sobre las organizaciones de servicios y apoyo para el cáncer de mama.

---

OncoLink is designed for educational purposes only and is not engaged in rendering medical advice or professional services. The information provided through OncoLink should not be used for diagnosing or treating a health problem or a disease. It is not a substitute for professional care. If you have or suspect you may have a health problem or have questions or concerns about the medication that you have been prescribed, you should consult your health care provider.