



PUEDEN TU ESTE HACE

Manual Para Na Paciente
De Breast Cancer

CHAVACANO VERSION

Contenido

i. Mensaje desde ICANSERVE **1-2**

ii. Prefacio: Para contigo **3-4**

I. Confronta con el Cancer: Deteccion y Checqueada **5-26**

A. No hace de no hay nada: Sintomas

B. 'Ya encontra bucol' – cosa debe hace?

C. El detalles: Diagnostico

- Mammogram
- Breast ultrasound
- Breast MRI
- Biopsy

D. Intende con resulta del maga examinacion: BI-RADS categories

E. 'Cosa este?': De mio pathology report

F. Tiene na familia?: Examinacion de genetic y genomic

G. Con de vista: Imaging tests

II. El Grande Pelea: Curada Medical **27-40**

A. Limpio: Cirugia

- Breast conserving surgery
- Mastectomy
- Lymph node surgery
- Breast reconstruction surgery
- Pag-ato han mga negatibo nga epekto han operasyon

B. Desde el interior: Systemic treatments

C. Destruyendo con el cancer calls: Radiation therapy

D. Otro notas

III. Vida Despues el Cancer: Survivorship **41-80**

A. Pone atencion: Seguimiento cuidada

B. Precacion: Largo plazo de side effects

- Bone loss y osteoporosis
- Chemo brain
- Cansancia
- Problema de fertilidad
- Problema de corazon
- Problema de pulmonores
- Lymphedema
- Post-traumatic stress
- Segundo clase de primary cancers

C. Na tu pensamiento: Mental health

D. El saludable estilo de vida

E. Mujer siempre

F. Queda priñada despues del curada de cancer

G. Tu yo "nuevo normal"

IV. Calidad de Vida: Cuidada Paliativa **81-92**

A. Nunca mas sufri: El curada del dolor

B. Mas de ayuda: Complementary therapies

C. Zona de consuelo: El cuidado hospicio

D. Preparando para el fin de vida

V. Este Puede Ayuda: Otro Concierno **93-115**

A. Que pasa con el dinero? El origen del fondo y seguro

B. Noticias de hora: Dalida del noticia na familia y amigos

C. Escribi: Pone na un diario

D. Chana para cura: Participa na maga clinical trials

E. Ay tiene gaha cancer mio hija?

F. Priñada, tiene cancer

i. Mensaje desde **ICanServe**

ABRAZOS

El cuento del ICanServe Foundation ya principia na cuatro maga breast cancer survivors – iyo, si Crisann Celdran, Bet Lazatin y si Becky Fuentes – que ya descubri con el fuerza del compartida del diamon maga personal istorya. El diamon grupo ya queda grande y ya tiene oportunidad para crea y distribuji libre maga resource guidebooks para encansa na otro pa maga breast cancer survivors na entero pais.

Despues hace sale con el maga libro, ya establece kame con el ICanServe Foundation. Ya conduci maga forums, libre breast clinics, workshops, conferencias nacional y internacional, ya formaliza con el maga programa del breast cancer control junto con el gobierno local y ya empuja el esfuerzo para hace pasa con el ley del National Integrated Cancer Control Act na Pilipinas del 2019.

Despues de 23 años, ya esta lang siempre un importante pregunta que ta esta personal para todo canamon; que modo yo ay queda librao na cancer? Cosa iyo debe hace?

Na vida, si tiene quita ta descubri nuevo, ta busca kita manera para pidi consejo con el maga experto, o tiene ves, ta cre kita si cosa kita ta sinti tupao, como na amor y na pagka-nana.

Pero si ta sospecha tu que tiene tu breast cancer o ya puede ya con tigo man diagnose que tiene tu este enfermedad, gendeh este debe hace de no hay nada lang o sigi lang na cosa tu ta sinti. N orescita tu consejo del maga quien ya experiencia con este enfermedad. Si hace tu con este, ay espanta tu que un monton de buen consejo el puede tu resibi estaba canila. Cay si saca tu informacion na internet, grande el posibilidad que ay perde tu entre maga cosa-cosa diferente maga consejo que tu ta incuntra que ta dale con tigo.

Ta esperanza kame que este patient manual ay salva de tuyu tiempo, tiempo que ay usa tu na envuscada y escujida de informacion que grande tambien ayuda na de tu yo curada.

Ta precura kame hace simple y fronto intende con este manual na todo manera posible para tu ay sinti como ta dale kame abrazo, y para llega contigo el mensaje que ay sale tu librao con este enfermedad y posible tiene tu nuevo vida de prosperidad.

Fuera maga informacion estaba con maga experto, este manual lleno tambien de maga voces de otro pa maga cancer survivor que ay comparti maga storya y consejo musical hasta medical.

Este el fundacion del diamon organizacion, el compartida del maga storya y informacion y publicacion de libro. Este maga tiempo, ya usa kame con el oportunidad de tecnologia para unrato que puede incuntra y man download con el libro online. Ohala puede tambien vos otros dale el di ustedes maga sugestion y comento para esta kame pertinente y mas buenoa el servicio na di ustedes vida.

Aquel maga tiempo de antes cuando ya habla conmigo que ya man calayat ya el mi cancer hasta na mi bucog, yo un cancer advocate ya por dies años. Masquin ancina, cuando ya resibi iyo con el noticia, ya sale iyo sobre saltao y suspirao. Yo ya questiona con mi cuerpo: cosa iyo debe hace? Derefente iyo ya olvida si cosa iyo debe hace, ya sinti iyo como aquel iyo primera ves ya queda paciente que ta necesita el informacion y manual, maga cosas que antes paraver tu puede incuntra entre maga tiempo dificil acorda si cosa nosotros debe hace.

Ojala, tu o el de tu familia gendeh ay necesita con este manual. Pero importante siempre que sale vosotros informao. El breast cancer amo el numero uno cancer na Pilipinas y na entero pais, poreso mas bueno si puede tambien tu abla na otro quien ay necesita con este. Mas bueno temprano el paciente sabe, cae mas temprano puede con ele guia na maga cosas que debe hace para na buen del salud.

KARA MAGSANOC-ALIKPALA

Founding President

ICanServe Foundation

ii. Prefacio



PARA CONTIGO ESTE

Si tu un mujer tiene breast cancer y ahora tiene un monton de pregunta na pensamiento, para contigo este.

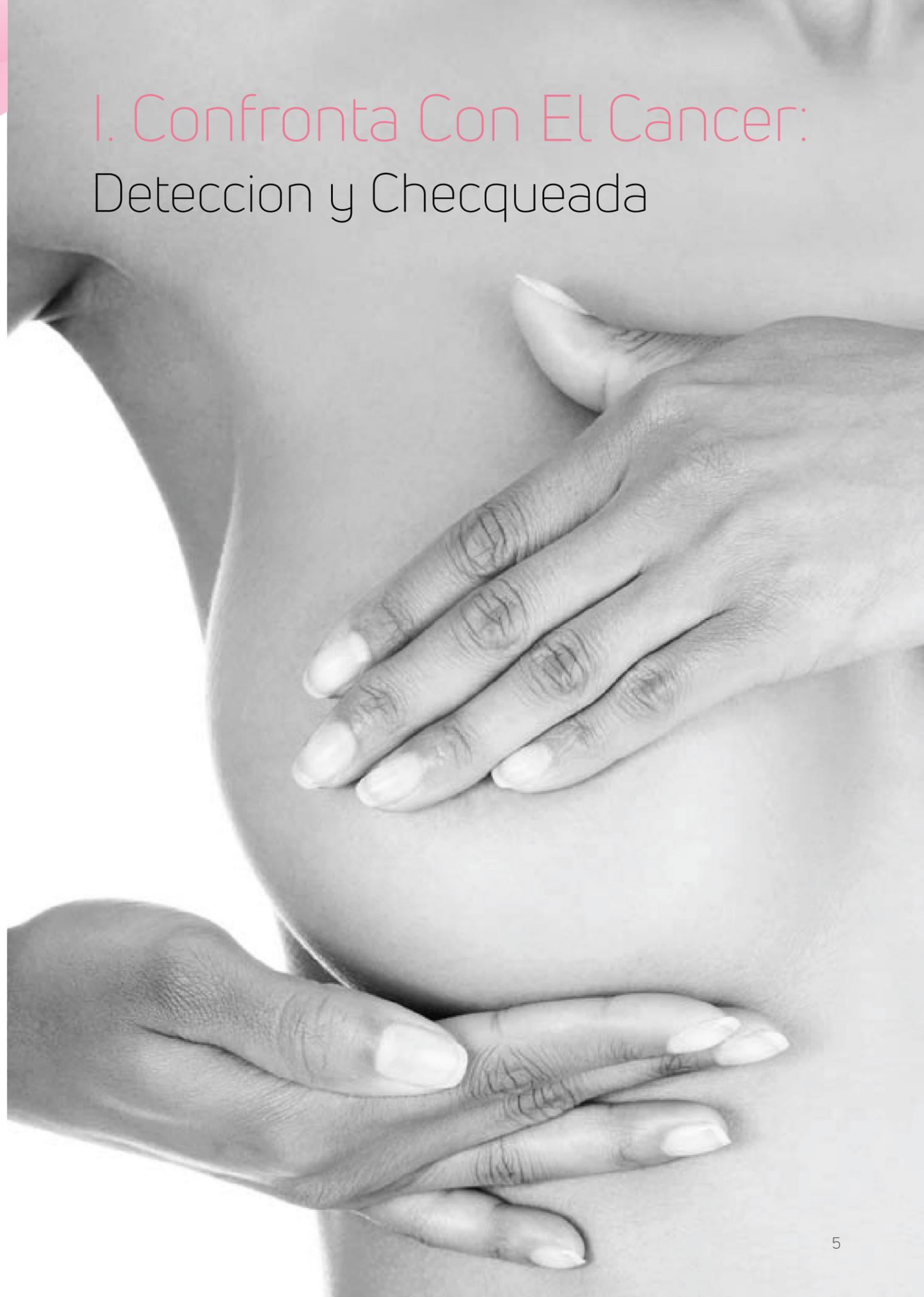
Este manual ya produci con todo corazon, esfuerzo, y con grande entendimiento acerca na maga experiencia del maga breast cancer survivors na entero Pilipinas. Estaba na maga cosas que ya pasa canamon, sabe kame que paraver termina con el breast cancer. Tiene maga experiencia bonito, tiene ves duele na corazon, pero mas mucho siempre maga significante leccion que puede kita aprende y compartir na otro.

Ta ofrece kame con este documento para con aquellos ta necesita con este y para puede adopta o traduci con este usando otro lenguaje que ta considera con de tu yo cultura. Este un compendio de informacion estaba na diferente maga estudio y referencia igual con el American Cancer Society, el Mayo Clinic, Johns Hopkins University, el Philippine Cancer Society y mas pa, y maga individual cuento del diaton maga survivors. Ta ofrece kame este manual para manda acorda que el breast cancer gendeh dayun un fin del vida. Puede kita gana contra con este, masquin ta principia pa lang tu o ya puede ya tu abraza con el realidad que tu tiene este enfermedad. Taqui kame como de tu yo maga hermana y ay dale kame contigo animo.

Puede tu gana!

Estaba con el ICANSERVE Breast Cancer Patient's Manual team

I. Confronta Con El Cancer: Deteccion y Checqueada



Puede con tigo salva si temprano puede sabe

El World Health Organization (WHO) ta considera con el cancer como un enfermedad que ta origina na maga body organs y tissues que tiene abnormal cells que ta crisi y tiene maga caso que ta man calayat pa ele na otro parte del cuerpo. Puede tambien llama con este neoplasm o malignant, comparando na benign tumor o bucol que no hay cancer cells. Asegun con el nature.com, el cancer cells amo maga mutated cells na cuerpo que gendeh mas ta responde na maga señales del crecimiento o muerte de este.

El breast cancer, que considerao como unu del mas conocido clase de cancer na maga mujer, tiene sintomas como el abnormal crecimiento y proliferacion del celula que ta queda un cancerous tumor ta creci na mama o breast area de un mujer. Posible este principia na mammary glands donde ta produci con el leche o na milk ducts hasta para na pezon o nipple. Posible tambien este enfermedad sucede na maga hombre.

Asegun na Breast Cancer 101 que un primer ya crea el ICanServe Foundation, tiene bastante manera para puede descubri temprano con el cancer.

- Na edad de 20, necesita cada mez ta conduci breast self-exam (BSE) el maga mujer.
- Na edad de 30, necesita conduci breast self-exam cada mez y anda manda man clinical breast exam que debe conduci el un doctor o trained health worker.
- Na edad de 40, necesita continua el conducta del de ila BSE cada mez y mammogram cada año.

Taqui el maga manera na lenguaje Ingles y Filipino que ya prepara el ICanServe para ayuda na conducta del BSE. Si tu ya puede detecta maga sintomas, necesita tu continua na otro pa maga sujestion.

Breast Self-examination
English

Breast Self-examination
Filipino

A. No hace de no hay nada: **Sintomas**

Este el maga conocido sintomas de breast cancer:

- ! Claro bucol na de tu yo mama
- ! Hinchao el todo parte del mama, incluido maga bucol na subaco
- ! Cambio na color y textura del pellejo del mama
- ! Cambio na grandor y forma del mama
- ! Depresion o abolladura na mama
- ! Invertido pezon o nipple
- ! Sangre o pus que ta sale na pezon o nipple
- ! Nuevo y persistente dolor na particular parte del mama
- ! Ya aparece raskina o escamas na mama

Si ya tiene tu este maga sintomas, no dayun asusta. Esta calmao y no mas dayun pensa cosa cosa pero no mas tambien hace con este de no hay nada. Si mas pronto el accion, mas grande el posibilidad que puede tu gana con este enfermedad na mas poco esfuerzo y gasto.



'Tiene ta sinti duru'



Un noche mientras ta acusta ya iyo y para durmi ya, ya puede yo palpa tiene duru na ariba parte del mi izquierda mama. No hay yo con este pone atencion del una pero cuando ya discuti yo este na mi marido, ya dale le aviso que manda yo mira con este na un doctor para dale confirmacion na mi estado de salud. Gendeh pa yo ta acepta con este y ta pensa lang yo que este un prominente bukug na mi cuerpo. Cuanto mezes antes yo ya puede descubri con el bucol, ta experiencia yo dolor na mi atras y brazo particularmente na izquierda. Na edad de 40, ya somete yo mi cuerpo para na mi primer mammogram cay este incluido na diamon annual office check-up. Ya espanta yo con el resulta que ta habla que tiene yo breast cancer cay ta pensa iyo que iyo el ultimo persona que tiene enfermedad cay ta vivi yo saludable y ta man ejercicio cada dia.

- Beth, survivor desde 2009

'Mi nana, mi hermana y yo ya combate contra con el breast cancer'

Ya sinti yo bucol na mio mama y tiene este dolor si ta pichi yo con este. Ya nerbia yo pensando cosa ya pasa con mi nana y hermana que igualmente ya tiene breast cancer del 2000 y 2008. Ya conduci yo mi mammogram y ultrasound, el maga resulta ya dale mira que el mi bucol sospechoso poreso ya manda dayun yo man biopsy. No hay yo man calas mi tiempo. Igualmente con mi nana y hermana, victorioso yo contra con el breast cancer. Ta rindi yo gracias con Dios cay porcausa ya dale le con migo un familia que ta suporta gayod y ta ama con migo.

- Cristina, survivor desde 2011



Mientras no sabe pa con el mismo rason porque ta tiene breast cancer el un persona—si porcausa ba na genetics, stress, toxina na cuerpo o na cosas na alrredor—el maga experto ya puede ya identifica con el maga risk factors que posible queda causa del enfermedad na maga gente. Maga risk factors el maga cosas que ta dale grande posibilidad que tiene tu breast cancer. Este el siguiendos:



Historia del familia



Consumo de alcohol



Temprano ya tiene regla
(antes el edad de 12)



Exceso de pesadez o overweight



El presente año
(el breast cancer ta ocurre general-
mente despues el edad de 50)



No hay ya tiene anak antes
el edad de 35



Fumada de cigarillo



**Largo tiempo na usada de hormonal
replacement therapy (HRT) y estrogen
replacement therapy (ERT)**



Tarda ya man menopause
(despues el edad de 55)

B. 'Ya encontra bucol'— cosa debe hace?

Si ta sospecha tu que tu tiene breast cancer, no taranta cay igual cosa ta habla el otro maga breast cancer survivors, gendeh este dayun un indicacion del fin de vida. No mas tambien hace de no hay con el maga sintomas y esperanza que hay perde lang este. Si mas pronto tu toma accion na de tu yo situacion, mas bonito el resulta del de tu yo maga esfuerzo.





Maga doctor na de tu yo **grupo**

Si sale man negativo o positivo el de tu yo diagnosis, taqui el lista del maga doctor o medical professionals necesita tu consulta para na de tu yo curada medical:

El un **obstetrician-gynecologist** ta especializa na cuidada medical y surgical del reproductive system del un mujer y otro relatao maga enfermedad.

El un cirujano o surgeon, especialmente el un **breast surgeon**, amo el ta conduci con el biopsy para examina maga bucol que posiblemente cancerous y ta hace otro pa maga surgical procedures como el eliminacion del bucol o lumpectomy o el eliminacion del uno y dos mama o mastectomy.

El un **surgical oncologist** amo el un doctor que ta hace surgical procedures na maga paciente tiene enfermedad de cancer.

El un **oncologist** amo el un doctor que ta cura con el un persona que tiene enfermedad de cancer.

El un **internist** o doctor of internal medicine, ta especializa na maga internal organs y sistema na cuerpo de un gente.

Tiene tambien posibilidad que hay conoce tu maga nurse practitioners que ta trabaja junto na maga doctor y experto na profesion medical y de nursing; maga community health workers como el maga barangay health workers (BHW), maga miembros del comunidad especialmente aquellos ta esta ta maga lejanos lugar que ta ayuda y ta asisti maga cancer patients y ta busca maga recursos para dale buen curada na maga paciente.

- **Pidi ayuda na un doctor** o healthcare provider y checkya si puede tu pidi suporta tambien na gobierno local (LGU) que posible tiene maga community o barangay healthcare workers (BHW) o patient navigation team. Busca tambien cerca maga hospital o health centers y pidi recomendacion asegun na maga bueno breast surgeon estaba na de tu yo maga amigo y amiga hasta familia. Puede tu acorda que gendeh firme igual el experiencia del unu y otro, poneso puede tu busca doctor con quien tu quiere y comfortable.

- **Informa un miembro de familia** acerca na de tu yo condicion. Puede tu esta habla na de tu yo esposo, anak, o hermano y otro pa miembro del familia. Recomendable tambien que lleva tu uban na de tu yo visitada na doctor para puede tu mira pakilaya sila puede ayuda contigo.

- **Prepara lista de maga pregunta** que puede tu dale na de tu yo doctor que posible inclui el asegun maga pregunta:

- **Lista todo maga sintomas** y relata con este na de tu yo doctor.

- Si necesita, **identifica maga organizacion** que puede tu atraca para pidi asistencia financial.

- **Precura organisa.** Identifica mga persona y lista de ila maga informacion y pone todo na un planner o journal.

Lista de maga pregunta que puede tu dale na de tu yo doctor:

1. Cosa metodo de screening el usa?/ Pakichura tu ta puede man screen/sabe?
2. Cosa maga tests el necesita hace, cuanto el gastos y pakimodo de tarda sale el resulta?/Pakichura tu ta puede saca prueba na dituyu condicion?
3. Cosa el maga posible side effects acaba tu hace el maga tests? Duele ba man biopsy? Puede pa ba yo anda/ atende na trabajo o escuela?
4. Cosa necesita hace antes y despues el cada test?
5. Necesita ba consulta na otro maga health professionals y pidi de ila maga recomendacion?

C. El detalles: *Diagnostico*

Mucho manera para examina y para sabe si tiene tu breast cancer. Puede contigo referi na un especialista y checkya con el maga bucol o si tiene pa otros abnormalidad que ay descubri na tu mama. Debe hace este maga examinacion para tiene claridad acerca con maga cosas ta pasa adentro del de tu yo cuerpo.

El **mammogram** un clase de x-ray que low-dose. Este ta ayuda con el maga doctor especialmente el maga radiologist sabe el maga abnormalidad adentro na breast tissue. Este un manera ta puede ayuda conel maga health care providers decidi si necesita omenta pa examinacion como el biopsy. Bajo lang el radiation estaba na mammogram y el beneficio este ta dale por medio del descubrimiento de maga posible enfermedad mas ta gana contra na danos que causa estaba na exposicion na radiation.

Na un mammogram procedure, ta apreta cuanto veces el mama del un paciente (mientras parao el paciente) usando un equipo para puede sabe en buenamente si tiene puede incuntra tumor na mama. Gendeh este comfortable proceso pero ta puede aguanta asegun el mga paciente. Tiene maga nurse que ay asisti con vosotros durante el proceso.



El **breast ultrasound** ta usa que se llama sound waves y echoes para crea mga computerized image dentro del mama. Este puede demonstra cierto si tiene cambio na parte del pecho y si tiene tambien ya crisi cyst que no puede encontra na mammogram procedure. El ultrasound un mas exacto manera para na maga mujer que mas greso (dense) el breast tissue. Otra vez, gendeh este comfortable proceso pero gendeh ta sinti el dolor.



El **breast MRI** (magnetic resonance imaging) ta usa radio waves y fuerte magnets para puede sabe con mas detallado imaje el dentro de mama. El MRI ta puede incontra el exacto location y grandor del tumor y otro pa abnormalidad que gendeh visible na mammogram. Este ta recommenda para na maga mujeres que alto el peligro tiene cancer na mama.



El American Cancer Society (ACS) website ta considera conel **biopsy** "si el doctor ya quita pedazo parte del breast tissue donde el sospechao lugar para examina na laboratorio si ta contene este maga cancer cells." Este el bueno manera para sabe si el ya creci cancerous ba o gendeh. Mucho clase de biopsy que puede hace.

Na un **core needle biopsy**, el ACS ta explica, el un vacio aguha ay cuchas para obtene tissue estaba na parte de mama donde visible el crecida del cancer cells na un ultrasound, mammogram, o MRI. Este el pinaka-comun manera de biopsy ta hace. El parte de mama afectao ta esta bajo na local anesthesia, por causa con este nunca el paciente sinti el dolor.

Na un **surgical biopsy**, o que se llama open biopsy, el entero bucol o jutay parte de bucol ay quita para puede con estos estudia y examina. Mucho veces, ta quita ya con el entero bucol junto con el maga tissues alreredor para asegura cay puede quita con el maga cancer cells.

Na **lymph node biopsy**, el mga jutay bucol na lugar bajo na brazo sobre el parte afectao del cancer de mama ay examina. Este puede hace na mismo tiempo junto con el breast lump biopsy o durante el actual operacion para quita con el maga ya creci cancer cells. **Core needle biopsy o sentinel node biopsy** que se llama maga clase de examinacion que ta hace para examina conel el mga lymph nodes.

Como cosa el ta explica na Mayo Clinic website, el sentinel node amo el una con maga primer bucol na lymphatic system que ay seca. "El sentinel node biopsy ta necesita tracer material que puede ayuda con el surgeon loca conel sentinel nodes durante el operacion. El sentinel nodes ay quita para analiza na laboratorio. Si el sentinel nodes librao na cancer, entonces el cancer gendeh ya man calayat y gendeh mas necesita quita con el otro presente lymph nodes. Si el resulta de lymph node biopsy ya sale positivo na cancer, el doctor ay recomienda para quita pa mas mucho lymph nodes."



'Ya somete yo mi cuerpo na un excision biopsy'

Ya sinti yo dolor na detras, raska el alreredor del mi pezon, y ya sinti yo como tiene aguja ta chucha serca na mi subaco y ya sinti yo palpable bucol. Despues, el ya sale na resulta cay tiene yo malignant tumor. Ya anda yo na especialista para na de mio curada, ya solicita rezo na maga familia y amigo, y ya queda yo miembro del un support group que ta dale suporta na maga persona que na semejante situacion.

- Mary Grace, survivor desde 2014

D. Interpretacion del resulta de maga examinacion:

BI-RADS categories

Lleva el maga resulta con doctor para mas puede ele en buenamente explica. Grande ayuda si familiar con tigo el maga terminologia que ta usa na maga tests.

Como cosa el ACS ta explica, el resulta de mammogram ta categoria usando el Breast Imaging Reporting and Data System or BI-RADS, que tiene seis (6) categoria. Este sistema amo tambien ta usa para sabe si cosa categoria el resulta desdel breast ultrasound or a breast MRI.

CATEGORY **0**

Falta; adicional examinacion el necesita hace.

CATEGORY **1**

Negativo; no hay nwebo o abnormal resulta el ya sale/encontra.

CATEGORY **2**

Benign; negativo na cancer sino tiene siempre maga non-cancerous findings semejante na maga benign masses.

CATEGORY 3

Probablemente benigno; menos 2 por ciento de posibilidad tiene cancer, necesita maga follow up check-up alguna veces.

CATEGORY 4

Suspecho abnormalidad; ta recomienda man pa biopsy. Este categoria dividido na cuatro parte que se llama 4a, 4b, and 4c, para na bajo, medio, o mas alto probabilidad tiene cancer.

CATEGORY 5

Alto probabilidad el sospecho tiene cancer; 95 por ciento posibilidad el bucol queda cancerous.

CATEGORY 6

Conocido peligroso el cancer; este ta usa base na resulta del existente cancer para man monitor si tiene cambio.

'Mio culpa'



Cuando ya recivi yo el resulta del tests, no hay man lehos mio reaction na otro. Porque iyo? Kilaya? Cosa ahora? Manada question que ta core na mio pensamiento. Gendeh maka-cre.

Sino, sabe tambien yo de miyo este culpa. Mio regular visitada na doctor para na maga check-ups y mammogram principiando 2009 no hay conmigo dale rason para man lingasa, poreso ya para tambien yo anda man check up. Del 2016, ya dicide yo visita otra vez na mio doctor y ya confirma el doctor cay positivo yo na big C.

- Delle, survivor desde 2016

E. 'Cosa este?': Mio pathology report

Despues de somete bajo na biopsy, el sample estaba na mama ay imbia na laboratorio para analiza el pathologist. Masquin puede que gendeh gad nosotros conele conoce personal, el de tu yo pathologist es un importante miembro de medical team. El un buen especialista doctor y pathologist el ta trabaja mas para analiza con el cancer cells na tu cuerpo. El resulta que ta contene el importante informacion acerca na tu diagnosis amo el dale na oncologist que tiene responsabilidad para explica contigo el resulta del biopsy.

El pathology report amo ta enralata con el caracteristico de specimen, y puede ayuda con el team determina el propio curada con el particular caso.

Unrato lang que puede sinti miedo o confundi na maga termino medical que ta sale na maga resulta, no mas tiene huya pregunta con el doctor si tiene maga palabra gendeh tu tan entende. Este el maga termino puede tu econtra:

Breast cancer stage

Uno na maga debe sabe el maga nuevo diagnosed paciente ay si aca cuanto stage ya este del breast cancer.

Na termino del cancer, ta usa el palabra "Stage" para relata si kilaya de mucho cancer cells ya el ya man calayat. El stage amo el ta determina si kilaya cura con el cancer y sabe tambien el chanza que puede tu gana con este por cuantos años.

El breast cancer ay clasifica bajo na uno de cinco stages, principiando na Stage 0 (zero) hasta IV (4), na Stage 0 (carcinoma in situ) el primer o temprano stage. En general, el pinaka-bajo stage, quiere desir mas bajo el probabilidad man calayat el cancer cells. Este ta escribi usando con maga roman numerals I-IV en seguidas de letra A hasta C.

Estas son las siguientes cosas (factores) que se consideran para el estadiamiento del cáncer:

- Tamaño del tumor (**T**)
- Si ya afecta a los ganglios linfáticos cercanos, si tiene (**N**)
- Metástasis o si ya se ha extendido a otra parte del cuerpo (**M**)
- El receptor de estrógeno (**ER status**)
- El receptor de progesterona (**PR status**)
- El factor de crecimiento epidérmico humano receptor 2 (**HER2 status**)
- El grado de cáncer (**G**)

El caso depende de cada individuo, el cáncer en el mismo estadio se cura de manera diferente y resulta.

TNM

El TNM o el sistema de estadiamiento estándar que se usa aquí y en el extranjero. El ACS lo explica de la siguiente manera:

- **T** o el tamaño se refiere al principal (primario) **tumor**
- **N** indica si ya se han extendido ya las células cancerosas a los ganglios linfáticos **cerca**
- **M** representa como la **metástasis** (si ya se han extendido ya a una parte diferente del cuerpo)

Si el estadio se basa en el tamaño del tumor que se toma después de la cirugía y se examina por un patólogo, el letra P (patológico) o el que aparece antes del letra T y letra N.

El **categoría del letra T** (T0, Tis, T1, T2, T3, or T4) es basado en el tamaño del tumor, y si o no ya se ha extendido a la pared del pecho o a la pared del pecho (chest wall). ("Tis" es carcinoma in situ, células cancerosas localizadas en la parte original donde se encontraba.) Como quiera que sea necesario eliminar el tumor para saber el T category, esta es más información que se puede obtener para las biopsias de aguja.

El **categoría del letra N** (N0, N1, N2, or N3) o el tamaño da indicación si el cáncer ya se ha extendido a los ganglios linfáticos cercanos al pecho, y si es así, se sabe si se han afectado muchos ganglios linfáticos. Si no hay ganglios linfáticos que se quita para verificar si ya se han extendido ya las células cancerosas, el categoría de letra N se aparece con letra NX, donde el letra X significa que se puede obtener más información.

El **categoría del letra M** (M0, M1) es generalmente basado en los resultados de laboratorio y pruebas de imagen, y este se encuentra en el informe de patología del cáncer de mama. En un informe de patología, el categoría del letra M se aparece como el letra MX (otra vez, si tiene letra X esto quiere decir que se puede obtener más información).

Hormone receptor (ER/PR) status

El cáncer de mama invasivo se examina para saber si tiene receptores de cáncer para las hormonas, estrógeno, y progesterona. El receptor-positivo de estrógeno (**ER+**) cáncer de mama tiene receptores de estrógeno, y el receptor-positivo de progesterona (**PR+**) cáncer de mama tiene receptores de progesterona. Algunos tipos de cáncer de mama son positivos para ER y PR.

El médico puede usar el término receptor-positivo de hormona (**HR+**) para el cáncer de mama que el receptor de estrógeno es positivo. Si el receptor de estrógeno y el receptor de progesterona no están presentes, se llama con el receptor-negativo de hormona (**HR-**).

Según BreastCancer.org, el 80 por ciento de los cánceres de mama son ER+, el 65 por ciento de los cánceres de mama son ER+ y PR+, el 2 por ciento de estos no tienen receptores de hormona o se llama receptor-negativo (HR-).

HER2 status

El **human epidermal growth factor receptor (HER) 2 (o HER2)** es una proteína que envuelve a las células. El 10 hasta el 25 por ciento de los cánceres de mama tienen mucho de esta proteína dentro de las células cancerosas que causa que crezcan y se extiendan. Este es el tipo más común de cáncer de mama que se refiere como es HER2-positivo.

Posible sentirte alarmado si eres positivo para HER2, pero la buena noticia es que, en este tipo de caso, se puede obtener un tratamiento específico que se refiere como es "targeted treatment".



Triple negative breast cancer

Todo cancer cells ta examina para estrogen receptors (ER), progesterone receptors (PR), y HER2 proteins. Tiene 15 porciento de maga paciente que tiene breast cancer ta sale negativo con este tres receptors. Este llama como triple-negative breast cancer (TNBC). Un agresivo clase de breast cancer que dificil cura.

Nottingham histologic grade

El pathology report ta inclui el grado o puntos entre 3 y 9 depende si tiene ba diferencia el specimen de cancer cell compara con normal, healthy cells. Importante nota el grado cada stage, si bajo el numero quiere desir mas bajo el prognosis.

El grado man base bajo na tres caracteristica:

- Tubular formation: el cells ba ta forma tubules (jutay tubo)?
- Nuclear pleomorphism: cosa diferencia del cancer cells desde normal breast cells?
- Mitotic count: cuanto cells el ta dividi?

Cada caracterista ta recivi puntos de uno hasta tres. El resulta del suma de tres puntos obtene con el Nottingham grade.

Carcinoma y adenocarcinoma

El carcinoma ta referi con el cancer que ya principia na lining del layer del organ del cuerpo como el mama. Mayoria de breast cancer ta considera como carcinomas. Ta llama **adenocarcinomas** con el carcinomas que ya principia na glandular tissue.

Invasive/infiltrating

El invasive cancer na ta man calayat na circundante parte del tissue de mama y ta man calayat hasta ya ginda na maga lymph nodes na subaco o na otro pa parte del cuerpo. Todo cancer na mama son invasive, menos aquellos en in situ.

Si el breast cancer cells ya man calayat na otro parte del organs na cuerpo, como na bucog, na cerebro, higado o na pulmon, amo ya este ta llama metastatic breast cancer.

Noninvasive/in-situ

El noninvasive or in situ breast cancers ta esta na un lugar para onde creci. Gendeh mas este ta man calayat na circundante parte del breast tissue o na mas lejos parte del mama.

DCIS (ductal carcinoma in situ) es limitao hasta na milk ducts del mama y no hay man calayat na mas

lejos parte del mama para na maga lymph nodes o otro parte de cuerpo. Pero, tiene pa varias clase de DCIS. Si gendeh con este quita, tiene posibilidad este tipo cambia y desarrolla como un invasive cancer. Tiene tambien gendeh mas ta progresa para queda un invasive cancer.

LCIS (lobular carcinoma in situ) es un noninvasive growth que limitao na milk lobules de mama. Gendeh este cancer—este es un porma de aviso segun na National Cancer Institute. Las mujeres con LCIS tiene uno por ciento de peligro que desarrolla invasive breast cancer. Despues de 20 años, este peligro es subi pa na 18 por ciento.

El breast carcinomas frecuentemente ta dividi na dos principal clase: **invasive ductal carcinoma y invasive lobular carcinoma**, base na porma bajo na microscope. En alguno caso, el tumor tiene ambos caracteristico, y ta llama con este es mixed ductal y lobular carcinoma. Ambos clase ta aparece estaba na cell lining de ducts y lobules dentro na mama. En general, el tratada de este bajo na similar manera.

Tiene tres clase de invasive carcinoma:

El **invasive ductal carcinoma (IDC)** ta llama tambien invasive mammary carcinoma of no special type, en este clase amo el mas comun clase de breast cancer, que tiene contabilidad de 80 porciento de caso.

Invasive lobular carcinoma (ILC), tiene vez ta llama infiltrating lobular carcinoma, amo el aca dos popular clase de breast cancer.

Inflammatory breast cancer (IBC) es poco comun y agresivo clase de cancer de mama, y ta constitui solamente uno hasta cinco porciento de todo del breast cancers. Diferente con el mayoria de breast cancers que evidente el un lump o bucol, el IBC tiene sintomas de hinchada y ta colora el mama. Este ta socede cay breast cancer cells ta cera con el lymph vessels del pellejo. El pellejo del mama puede queda grueso o tiene kandiis o queda como un pellejo de fruta de naranja.

F. Tiene na familia: **Examinacion de genetic y genomic**



Mientras estos dos sonido familiar, el genetic testing y genomic testing es dos diferente clase.

El **genetic testing** ta hace na manera de sacada de sample de sangre, laway o otro tissue staba na cuerpo, y puedo hace masquin no hay cancer diagnosis. El genetic test puedo conta si tiene abnormal cambio (que se llama mutation) na un gene que conectao con un peligroso breast cancer, y puede ser recomienda pa con el persona con que tiene fuerte historia de cancer na familia.

El mas conocido genes que pone na peligro tiene breast, ovarian y otro pa clase de cancer amo el Breast Cancer Gene 1 (BRCA1), Breast Cancer Gene 2 (BRCA2), y Partner and Localizer of BRCA2 (PALB2). Solamente 10 porciento de breast cancer que ta causa el hererada gene mutation; mayoria del paciente no hay historia na familia.

El **genomic test** ta analiza con el mismo sample de cancer tumor despues de operasyon o biopsy. Conocido tambien este como **gene expression test o gene expression profiling**, ta puede este mira si kilaya de activo el cierto genes dentro de actual tumor, y ta puede este ayuda na curada del curada.

El genomic test ta dale mira el clase de modelo del numero de diferente clase de genes para puede ayuda predecir si el cancer ay bira pa o man ulit-ulit despues del primer curada. Asegun con el website de Center for Disease Control (CDC), el BRCA1 y BRCA2 genes ta esta supone para proteje contra na maga ta desarrolla cancer na cuerpo, pero el mutation ta evita con este para hace su original trabajo; heredada con este mutation quiere desir mas grande el chansa desarrolla el breast, ovarian o otro pa clase de cancer na cuerpo. Na miembro de familia—hija, hermana—el generalmente amo el ta comparti na igual mutation. El andada na un genetic counseling ta puede ayuda dale consejo con el paciente.

Si etu ta cay na mas temprano stage del breast cancer, el doctor ta recomienda este mira si etu ay beneficia na chemotherapy, aparte pa con el breast surgery y hormone o targeted therapy, depende na clase de cancer.

Na algun caso, el breast cancer si ya man diagnose na mas temprano tiempo para el abaha el peligro de birada masquin no hay mas man chemotherapy.

Mientras tanto el genomic test ta esta util, caro, cay ta hace na apuera nacion.

G. Imagina este: **Imaging tests**

Na orden para cura el breast cancer na mas bueno manera posible, el medical team ay necesita mas mucho de informacion para puede mas sila estudia el diagnosis en buenamente. Segun necesario con el imaging test base na stage y sintomas del paciente.

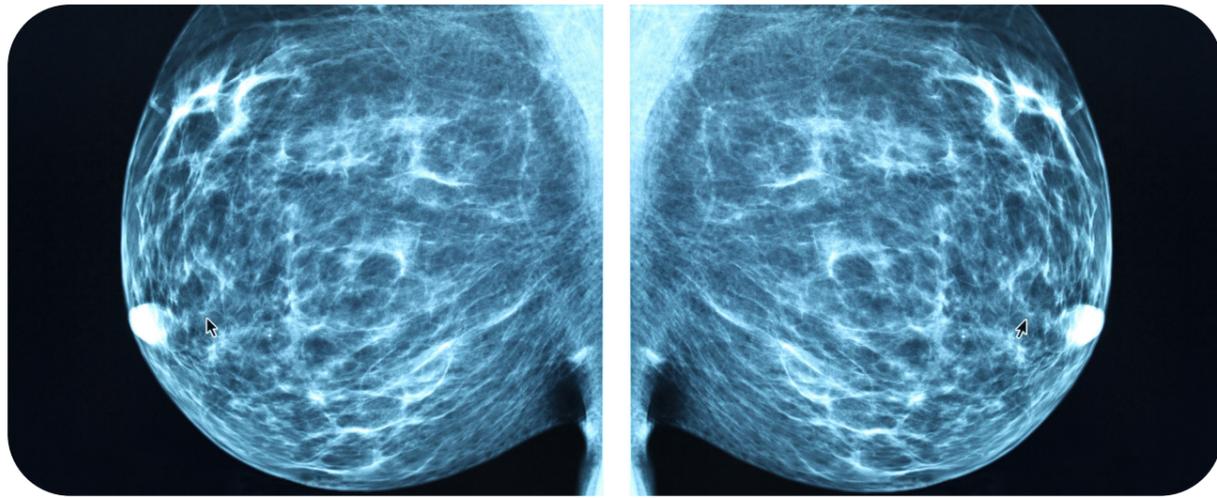
Este maga medical imaging procedures ta administra bajo na supervicion de un radiologist, el especialista doctor usando el este maga tecnica para na diagnosis y curada del enfermedad.

Diagnostic mammogram

An mammogram amo an x-ray ha suso. Samtang an screening mammograms gindudumara ha rutina nga El mammogram es un x-ray para de mama. Mientras el screening mammogram ta rutina administra para descubri breast cancer, el diagnostic mammogram ta usa si tiene maga sospechoso resulta acabar el screening mammogram o acabar si tiene señales de breast cancer el doctor ta ace mas de checkyada con el tissue apectao.

El un normal screening mammogram ta incense 10 hasta 15 minuto mientras el diagnostic mammogram ta incansa mas de 40 minuto. Este ta dale mas detalyado resulta de x-ray de mama usando el mga specialized techniques. El diagnostic mammograms puede dale vista de breast cancer staba na varioso

angulo y zoomed-in views na un especificao lugar donde tiene ta sospecha abnormalidad. Este ta dale con el doctor mas bueno imaje de tissue para puede dale mas preciso resulta del diagnosis. El diagnostic mammograms ta recomienda para na maga paciente tiene edad de 30 pa arriba.

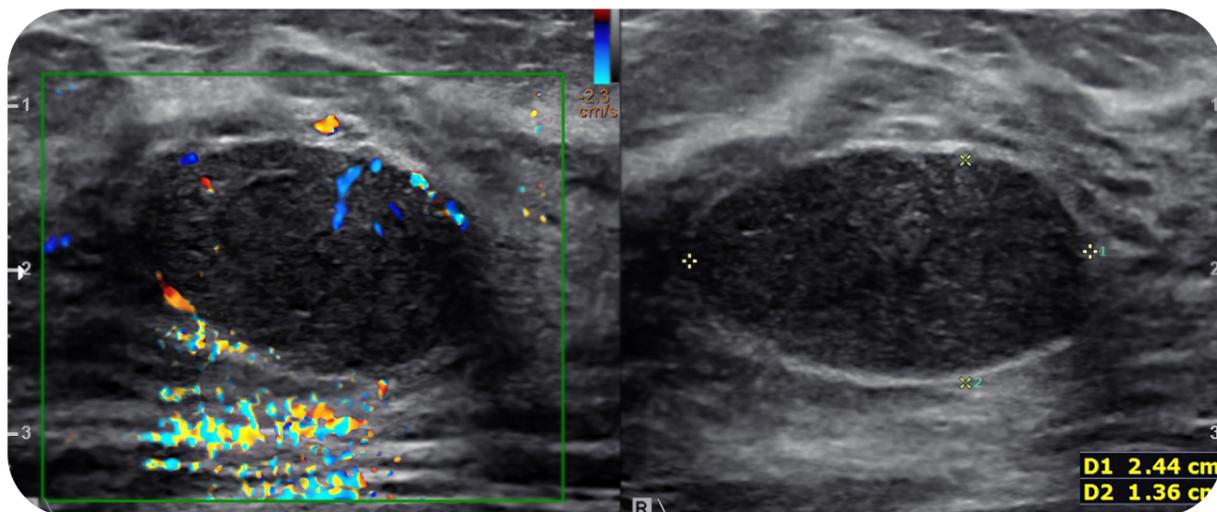


Breast ultrasound

El ultrasound (ultrasonography) ta usa sound waves para crea imaje na video screen. Usando el un frio gel que ta aplica na parte mama, tiene unu jutay instrumento como microfono que ta produci maga sound waves si ta pasa na insima del pellejo de mama y ta recuhi maga echoes que ta saca mas informacion na tissue afectao. El un computer ay transforma con este maga echoes na un imaje na screen.

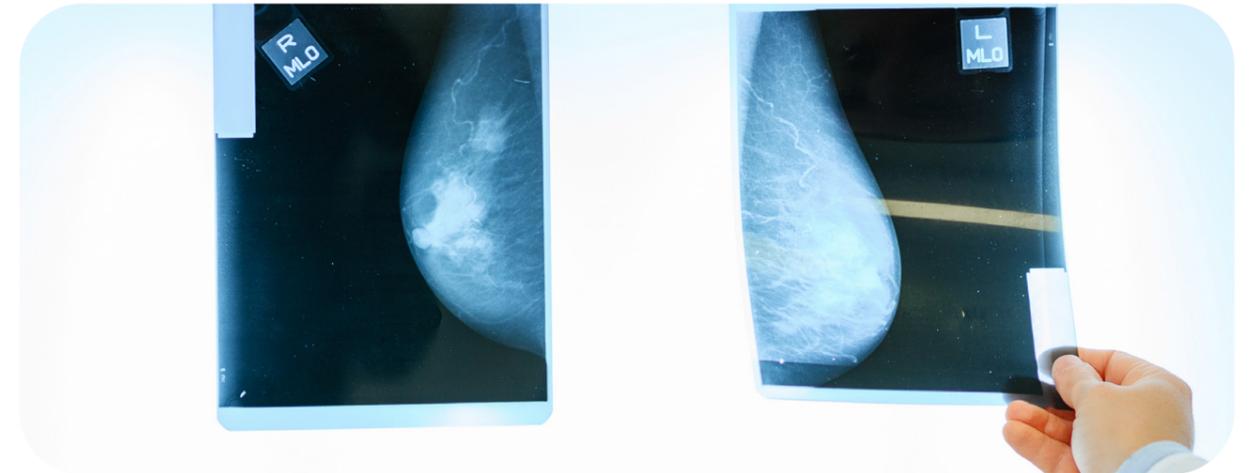
Si el edad del paciente bajo na 30 año, el doctor puede ordena para na un ultrasound cay grueso pa el breast tissue de paciente para conduci un mammogram.

Si tiene rason para sospecha que el cancer ya man calayat na otro parte del cuerpo, el doctor puede ordena uno o mucho pa test base na sintomas del paciente.



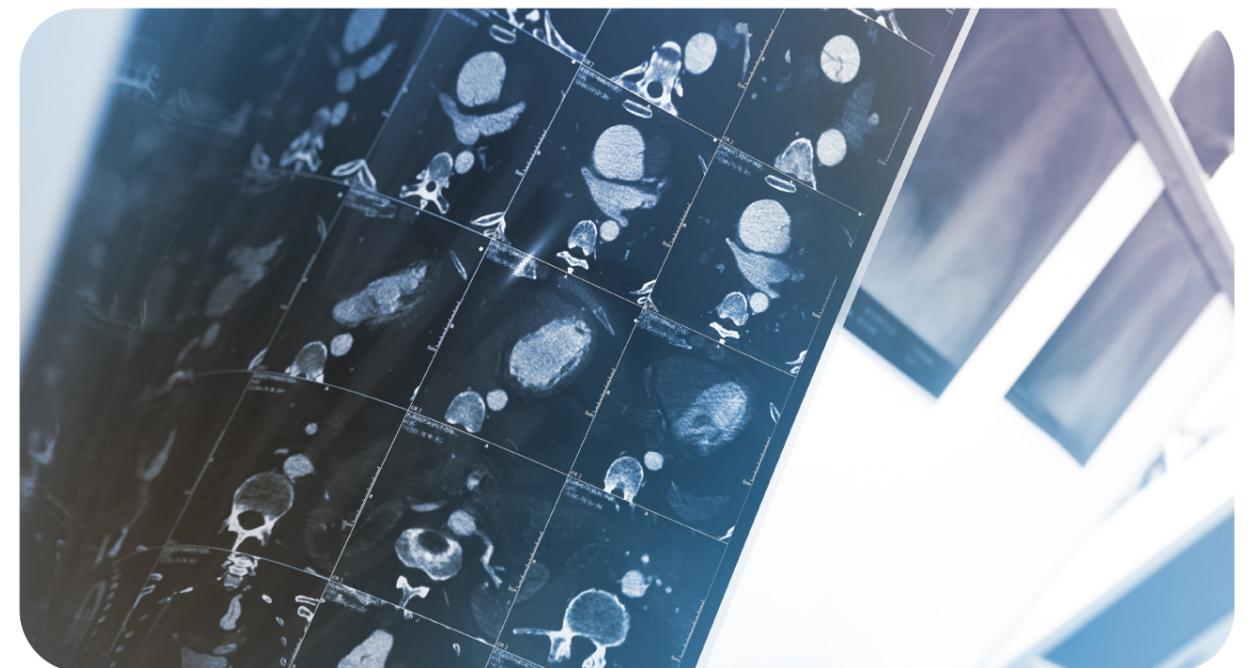
Chest x-ray

Ta manda man chest x-ray si tiene posibilidad ya man calayat este na lungs.



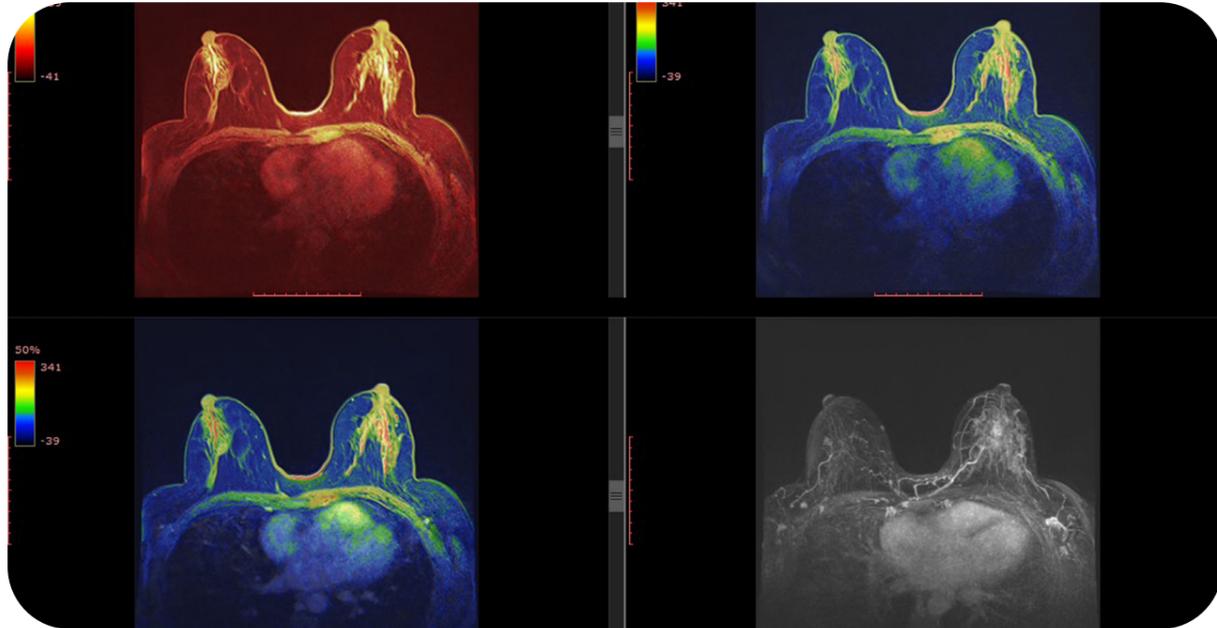
CT scan

El computed tomography (CT) scan es un advanced manera para descubri con el cancer na pecho y abdomen. Gendeh como el chest x-ray, este ta dale mas detallado resulta y ta dale cross-sectional views del cuerpo.



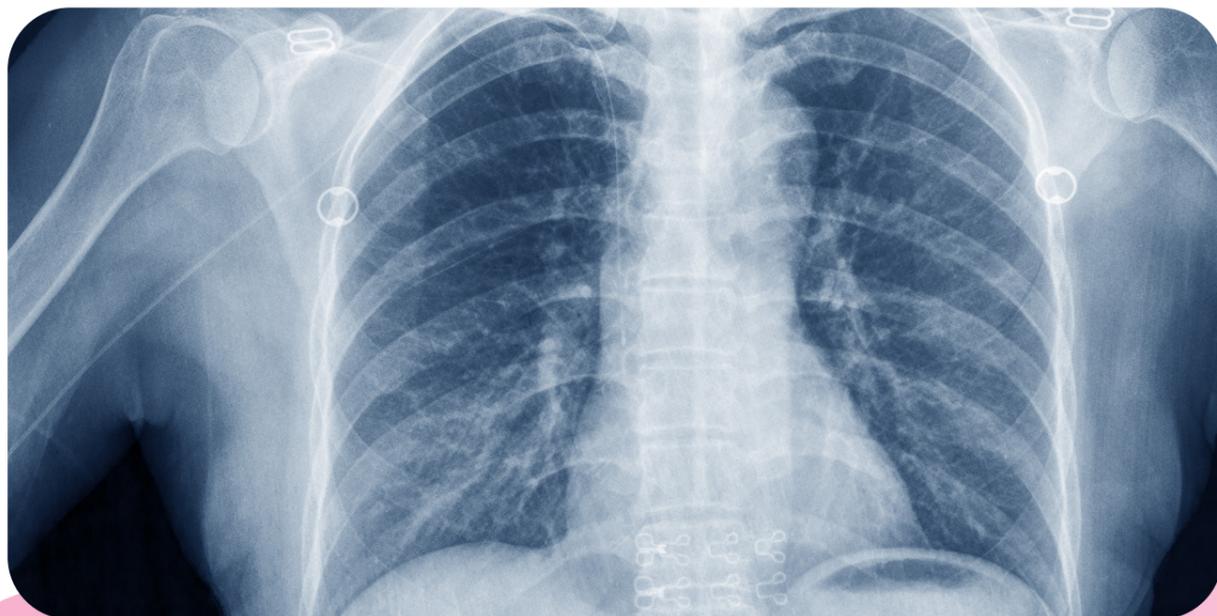
MRI scan

Como igual na CT scan, el magnetic resonance imaging (MRI) es un mas sofisticada test que ta usa para descubri el posibilidad si ya man calayat el cancer na cuerpo del paciente. El MRI scan ta usa si ta sospecha ya man calayat ya na cerebro, higado o na bucog. Este tecnic ta usa con el x-ray y magnets en cambio con el x-rays.



Bone scan

Como el nombre ta implica, el bone scan es un manera para descubri el enfermedad na bucog. Tambien ta llama con este bone scintigraphy. Este es un nuclear imaging technique que ta usa jutay (pero seguro, siempre) cantidad de substancia de radioactive y un especial camera.



II. El Grande Felea: El Curada Medical



Puede combate con el cancer por eso necesita prepara para con este felea

El curada de breast cancer del un paciente ta inclui un grupo de maga experto doctor que hay ayuda determina el de tu yo patient's protocol. Por eso, necesita na mas temprano tiempo crea un lista de maga doctor que quiere tu man junto para ayuda contigo na de tu yo curada medical. Pregunta na de tu yo maga familia o maga conocido si tiene ba sila con quien ta recomienda cay importante que queda tu comfortable na de tu yo grupo de maga doctor o experto.



El un **breast surgeon** o surgical oncologist amo el doctor que hay conduci el de tu yo operacion si necesita hace con este para elimina el cancer na de tu yo cuerpo.



El **medical oncologist** amo el ayuda hace el diseño del de tu yo protocol y dale maga sugestion que necesita tu na de tu yo felea contra cancer como el chemotherapy, immunotherapy, hormone therapy or otro pa maga tipo de curada.



Posible tambien necesita el servicio de un **radiation oncologist** acabar el de tu yo chemotherapy para ayuda crea con el de tu yo radiation treatment protocol.

Puede tambien tu considera el un plastic surgeon para na breast reconstruction surgery pero este gendeh un necesidad. Tiene maga breast cancer patients que no hay sumite de ila cuerpo na un reconstructive surgery y ya abraza ya el vida no hay uno o dos o otro parte de mama.

Antes tu principia el de tu yo cancer treatment, pregunta na de tu yo medical oncologist el lista del maga cosa cosa tu necesita prepara. Necesita ba tu manda mira na un cardiologist si tiene bat u pre-existing heart condition o na un pulmonologist si tiene bat u hika? Necesita bat u manda checkya de tu yo jente? Tiene pa ba otro maga consideracion necesita antes tu principia con el treatment?

Igualmente tambien necesita discuti na de tu yo familia y manda sabe canila si cosa el plano cay sila hay esta malingasa y quiere tambien sabe si cosa contigo hay pasa. Hay tiene ba tu operacion? Manda bat u man pa chemo? Pakimodo afecta contigo el treatments? Quien de tu yo maga doctor?

Importante tambien nota que si etu pre-menopausal y tiene pa plano tiene anak, puede tu consulta na doctor acerca na de tu yo fertilidad antes de principia el de tu yo medical procedure. El cancer treatment, particularmente el chemotherapy posible afecta el ovario del un mujer y hay resulta na un estado donde gendeh mas puede concebir. El opcion de conservar el ovula por medio de freezing ta esta un posible idea na ayuda de tecnologia y gendeh mas grande el gasto de este proceso.

Depende si cosa ya discuti contigo, el orden o tipo de maga treatments hay esta otro otro cada paciente.

A. Limpio: **Cirugia**

El surgery para na maga breast cancer patients puede conduci antes o despues del chemotherapy. Este depende na varias cosas que hay discuti contigo el de tu yo lead medical oncologist y surgeon. Tiene dos clase de surgery para na breast cancer.

Breast conserving surgery

Conocido como **lumpectomy** o partial mastectomy, este un operacion donde el cancerous lump o bucol lang amo mismo el ta elimina na mama. Na este manera, el de tu yo doctor hay elimina tambien cuantos non-cancerous tissue alreredor del tumor o bucol para asegura cay ya puede sila quita el entero afectao laman. El healthy tissue que puede encontra alreredor del tumor o bucol que conocido tambien como tumor margins hay examina tambien para puede mira si tiene pa este rastro de cancer.

El maga paciente que ya experiencia lumpectomy tiene tambien grande posibilidad que hay pasa na radiation therapy despues del operacion. Hay discuti contigo este y otros pa maga detalyes el de tu yo medical oncologist y radiation oncologist.

Mastectomy

Na este operacion, ta elimina con el entero mama. Tiene otro maga paciente ta pasa bajo na reconstructive surgery despues del mastectomy para recrea con el mama que ya elimina pero gendeh todo breast cancer patients ta hace con este. Discuti na de tu yo breast surgeon si cosa maga posible opcion el puede tu hace.



'Quiere yo manda man mastectomy, pero gendeh yo con este necesita'

Inicialmente quiere yo manda man mastectomy, pero mio breast surgeon ya habla que gendeh yo con este necesita cay el cosa yo necesita amo el lumpectomy por causa na grandor y locacion del di mi bucol. Necesita tambien yo elimina cuantos maga lymph nodes cay el mi bucol ta man calayat na dimio direcha subaco.

– Gina, survivor desde 2009

Lymph node surgery

Aparte de estos dos procedimientos, el operacion posible tambien inclui con el lymph node surgery. Masquin no hay visible maga bucol na subaco, el cancer posible tambien man calayat na maga lymph nodes o lymph glands que asegun na Mayo Clinic, tiene este un significant papel na habilidad del cuerpo felea maga infeccion y ta sirvi como un salaan que ta sangga na maga virus y bacteria y otro pa maga rason que ta causa enfermedad antes este man calayat na cuerpo. El objeto de este tipo de surgery amo el sacada de lymph nodes esteba na subaco donde tiene breast tumor o bucol y examina con este para sabe el presencia del cancer.

Tiene tres maneras para hace con este:

- El **sentinel lymph node biopsy (SLNB)** amo el proceso donde ta identifica, ta saca y ta examina con el sentinel lymph node para determina el presencia del cancer cells.
- El **axillary lymph node dissection (ALND)** amo el proceso donde na conducta del un mastectomy o lumpectomy, ta saca cuantos maga lymph nodes para examina con este y determina si tiene presencia de cancer.
- El **wire localization or stereotactic biopsy**, amo el proceso donde ta usa con el ultrasound o x-ray para ayuda busca con el parte tiene tumor o bucol. Un hollow wire el ta hace entra na parte tiene tumor o bucol para saca un sample para manda man pa biopsy.

Breast reconstruction

Puede tu escuhi con el breast reconstruction despues del de tu yo mastectomy para ayuda reconstrui el de tu yo mama y el maga opcion y maga consideracion otro otro na cada persona como cosa ta explica na ACS website (<https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/reconstruction-surgery.html>). Si escuhi tu con este procedimiento, el de tu yo breast surgeon

y plastic surgeon hay puede descuti contigo con este proceso antes pa el conducta del tumor removal o con el mastectomy. Puede tu escuhi con este para hace con el de tu yo pecho balanceado y recobra el tupao forma del de tu yo mama que puede ayuda na mas comfortable usada de maga camisa, evita el uso de prosthesis y senti mas bueno acerca de tu yo mismo cuerpo.

El de tu yo nuevo mama que un resulta del breast reconstruction hay gendeh sale igual mismo na forma del de tu yo mama antes ya conducta con el surgery y tiene poco o no hay este cosa sinti sensacion. Si el tissue ya sac na otro parte del de tu yo cuerpo para na un flap reconstruction—como tissue esteba na bariga, na de tu yo detras, na hita o na buli—este maga parte hay sale tambien afectao.

Si ya escuhi tambien tu el maga implants que hecho de saline solution o silicone gel, esta consciente que tiene maga cuanto estudios na un tipo de cancer que puede tu saca na maga implants. Pero tiene tambien maga estudios que ta dale mira que el mismo proceso de reconstruction gendeh ta causa para bira otra vez el breast cancer na cuerpo.

Necesita tambien tu sabe que si ya escuhi tu hace reconstruction, entrao na proceso el surgery. Tiene tambien maga consideracion que necesita tu nota como el scarring o ta tiene peklat, sensitivity, blood flow, y ta tarda el curada por causa na treatment y otro pa maga rason como el fumada de cigarillo y diabetes. Poreso necesita consulta gayod todo maga concierne na de tu yo plastic surgeon.

El otro maga alternativo na reconstruction amo el maga breast forms o prostheses y maga special bras. Tiene maga mujeres que ya manda quita el dos afectao mama comfortable ya que el de ila pecho ta esta flat pero otro situacion si uno mama lang el ya manda quita cay ta sale afectao el asimetria del pecho que posiblemente tiene fisical y psychological effects na un gente.

Visita con este link para na mas informacion acerca con el diferente maga tipo de cirugia envuelto el breast cancer:

Cirugia para Cancer de Mama
Breast Cancer Treatment

El manejo de los efectos secundarios de la cirugía

El lumpectomy puede ser un procedimiento de paciente ambulatorio y corre el proceso de recuperación. El de tu doctor puede estar contigo para la medicina de dolor que puede tomar apenas si estás en casa o en el hospital y es importante que puedas protegerte en la parte donde te irás.

Si ya tienes tu mastectomía, el cuerpo entero se te va a ir y más tarde el proceso de recuperación y el procedimiento. El de tu doctor te va a guiar si necesitas cuidar con el irás y paki-laya el de tu estado mientras estás en casa.

Como en otro tipo de cirugía, necesitas tu cuidado en la parte donde te irás y no más poner más fuerza en el brazo o el pecho.



'Acolchona el afectado parte'

Después de mi lumpectomía, con cuidado yo te pongo una almohada o cojón arriba en la parte afectada de mi pecho para evitar accidentes man bangga di mi anak y maga subrina y subrina.

- Mayette, survivor desde 2015

B. Desde el interior: **Systemic treatments**

En el proceso de tratamientos sistémicos se usa la medicina que tiene deseo mata con el maga cancer cells. Na **chemotherapy**, que se considera como el tipo más común de tratamiento, el maga medicina de anti-cancer te da por medio de clavada o tomada. El tipo de chemotherapy te depende en la manera de consideración como si es cosa tipo de breast cancer, el grado de tumor, el

stage del cancer y otros pa. Todo esto hay que discutirlo con el de tu doctor oncólogo junto contigo y no tiene que huya de tu pregunta. El **adjuvant chemotherapy** después con el de tu cirugía o la eliminación del tumor na de tu cuerpo mientras el **neoadjuvant chemotherapy** antes el conducta del surgery para ayuda hace juyay con el tumor o bucol.

El chemotherapy posiblemente mucho maga side effects. Puede tu experiencia con este todo o puede también cuantos largo de este o no hay nada ni una cosa que te hay sinti. Según ACS, este el maga pinaka común maga **side effects del chemotherapy**:

-  Cansancia
-  Cambio en apetito o pierde gana de comer
-  Cambio en pesadez
-  Caída de pelo
-  Problema en el estómago y cagadera
-  'Chemo brain' que posiblemente afecta con la concentración
-  Fácil te tiene caso de bruising y bleeding en el cuerpo
-  Problema en boca, lengua y garganta y dolor al tragar
-  Cambio en ánimo como la depresión que te necesita consultación con un therapist
-  Infección
-  Peripheral neuropathy y otros pa maga nerve problems como el entumecimiento, estremecimiento y dolor
-  Cambio en libido y función sexual
-  Anemia (bajo el red blood cell count)
-  Cambio en color de la piel y uñas
-  Problema en fertilidad
-  Aliviada y gumiada
-  Cambio en orina y bladder y problema en kidney

Tiene maga paciente ta reporta dolor y susceptibilidad del maga vena na brazo por causa na intravenous chemotherapy. Antes pa man principia el chemotherapy, si el vena del paciente ta esta bien jutay y posiblemente dale dificultad na conducta del infusion, el surgeon posible pone o man implant con un **portacath** bajo na pellejo—literalmente, como un puerto, jutay plastico o metal disc, que ta conecta na catheter, un fino clase tubo de plastico que ta dirigi para na vena. Accediendo con el puerto ta hace innecesario para mantene busca maga jutay o colapsada vena para na infusion.

Otro pa efecto despues del chemotherapy amo el que se llama **phlebitis**, un inflamacion y endurecimiento de maga vena porcausa na intravenous drugs. Ta esta este cuando semanas, mes o mas largo pa tiempo.

Tiene otro pa maga side effects que no hay na lista. Para na maga adverso experiencia con chemotherapy, firme consulta na tu yo medical oncologist. Cada paciente experiencia diferente side effects. Masquin yan igual el experiencia del el dos paciente, cosa sila ya experiencia puede tiene diferencia. El importante nota tu experiencia y consulta na tu yo doctor.



'Ya perde mi apetito por un semana'

Cada vez ta somete yo bajo na chemo, ta perde mio apetito por un semana. Gendeh mas yo ta puede como. Pero ta fuerza yo mio cuerpo como algunos de pan y tibio leche para tiene yo siempre umpoko de nutricion. Despues de un semana exacto ta bira ya mio apetito y dimio esposo ta compra pirme wonton noodle soup para conmigo. Suerte yo, el ya experiencia yo amo lang el perdicion del apetito, constipacion y yan negro mio uñas. Y siempre, tiene tambien cansancia.

– Sarah, survivor desde 2020

El maga sobreviviente ya comparti si kilaya dila manejada contra na side effects de chemotherapy:

- “Cuando ya empesa yo manda man chemo y ya sinti yo quiere yo gumita. Ta chupa yo ice cubes que ya menora el sentido.”
- “El meditada y rezada amo ya ayuda conmigo para menora ta sinti yo ansioso.”

- “Cuando ya principia cay mio pelo, ya anda yo na barbero para manda hace calbo y para gendeh yo dol caray enfermo. Ya principia yo usa maga coloriao bandanas y echarfe para man match na mio ropa, y ya sinti yo alegre con este!”
- “Firme yo ta asegura cay todo ta anda visita comigo ta usa mask para menora el chansa enferma yo mientras ta somete yo bajo na chemo. Mio doctor firme ta hace acorda cay si tan chemo, mio immune system na compromisao, debe lang toma mas precaucion para proteje mio cuerpo.”
- “Durante y acabar el chemotherapy, ta sinti yo bien cansao. Entonces, ta hace yo calma mio cuerpo para sabe si hasta donde mio cuerpo caya tolera. Ta dormi yo firmi para ayuda este mio cuerpo recubri.”

Tiene otro maga tipo de sistematico curada que puede o no hay mas ya manda el tu yo team de doctor.

El **hormone therapy** ta dale na paciente tiene el cancer na mama que el maga tumor afectao por causa na estrogen y progesterone. Ta determina con este por medio na maga test que ta hace despues el surgery para puede determina si cosa clase de breast cancer receptors tiene para na maga hormones que ya ocuri natural desde estrogen or progesterone. Tu medical oncologist y o surgeon amo el descuti este contigo.

Immunotherapy para na maga breast cancer que ta usa medicina para dale bueno na inmunidad del paciente para combate el cuerpo contra cancer. Mientras gendeh todo paciente ay puede somete bajo na immunotherapy. Depende na clase, grado y otro pa maga factor, el immunotherapy puede o gendeh mas queda opcion.

Targeted drug therapy puede dale na maga paciente para hace atrasa el crecimiento de o destrosa el cancer cells. Tiene maga targeted drug therapies puede considera con el immunotherapy cay puede este estimula con el immune system del paciente.

C. Destruyendo con el cancer cells: **Radiation therapy**

El radiation therapy es un tipo de curada que ta usa high-energy beams estaba na un maquina para destroza maga cancer cells na targeted areas del cuerpo. El radiation therapy generalmente ta dale na maga breast cancer patients que ya somete de ila cuerpo na proceso de lumpectomy y ta hace con este despues del chemotherapy. El de ustedes medical oncologist recomienda con un radiation oncologist que ele ya puede ya trabaja junto y hay manda contigo pone bajo na un chemotherapy assessment.

Depende na diferente maga rason, el tipo de radiation que hay recivi tu hay descuti contigo el de tu yo radiation oncologist.



External beam radiation therapy (EBRT) amo el pinaka comun tipo de radiation treatment. Un special maquina amo el ta usa para ayuda concentra con el radiation beam na parte del de tu yo cuerpo que tiene tumor o si donde este ya crece (despues de surgery) y na alrededor de este. El lugar donde hay concentra el radiation beam hay depende na diferente maga factores como si ya tiene ba lumpectomy o mastectomy el paciente o si ya sale ba afectao el maga lymph nodes. Mayor parte de tiempo, ta administira con el radiation durante na seis para siete semanas y cinco veces cada semana. Depende na situacion del cancer, el tipo de EBRT posible ay administra na entero mama o na un parte lang del mama.

El preparacion del EBRT ta come el de tu yo hora porcausa cay el hacida de este ta saca pa con el de tu yo medida para puede hace el de tu yo molde. Apenas acaba el creacion del molde, hay dale ya sila contigo schedule del maga sessions. Durante el session del EBRT, hay manda contigo esta na un posicion y gendeh move por cuantos minutos mientras ta administra con el radiation. El exposure con este gendeh ta usa largo tiempo.

Brachytherapy or internal radiation therapy es un otro pa tipo de radiation therapy que ta recomienda para con aquellos ya tiene ya lumpectomy, ya tiene early-stage invasive ductal carcinoma o tiene el edad de 45 años y mas pa. Ta hace con este por medio de insertada de un radioactive seed na parte donde locao el tumor y ta hace con este dos veces na un dia dentro de cinco dias. Otra vez, depende siempre el recomendacion de este si cosa clase o tipo de cancer tu tiene.

Intraoperative radiation eta sucede mientras bajo tu na surgery y el de tu yo radiation oncologist hay administra con el radiation beams na parte alrededor del tumor antes de cerrar con el surgery.

El radiation therapy halos no hay side effects. El unico visible side effect de esta amo el quemadura del pellejo que puede tu cura por medio del aplicar del gel de aloe vera alrededor del afectao parte del de tu yo cuerpo. Si tiene tu sensitivo pellejo, posiblemente mas duele el quemadura sy necesita tu consulta na un dermatologist na cura con este. Tiene tambien cuantos maga paciente el ya experiencia cansancia y somnolencia mientras ta avancha el treatment.

'33 sessions'



Na tipo de cancer que tiene iyo y el lumpectomy que ya hace con migo, el dimio radiation oncologist yan prescribe 33 maga session de EBRT. Ta anda yon na hospital Lunes hasta Bigernes y ta descanza cada fin de semana na entero seis y media semana. Ya principia yo mio radiation un mes despues del mi ultimo chemo. No hay tanto side effects yo ya sinti. Mi doctor ya recomienda que pone yo puro aloe vera gel na parte del dimio cuerpo que affectao na radiation

– Edna, survivor desde 2011

D. Maga otro notas

El curada de aca segundo breast cancer puede considera el maga paciente que ya sabe tiene tambien cancer el otro pa mama que no hay pa pone bajo na curada medical. El paciente posiblemente puede pone bajo na diferente maga tests junto na un grupo de maga doctor para puede determina si cosa maga treatment protocols el bueno para na paciente.

Tiene algunas paciente que ya sabe afectao sila de breast cancer mientras sila priñada y necesita gayod descuti na maga doctor el maga opciones considerando el salud del nana y su anak.

Na tiempo de curado, hay experiencia tu mucho maga cambio y importante que hay descuti tu con este todo na de tu yo maga doctor.

Puede tambien tu considera segui con el consejo y anedotas del maga breast cancer survivors y descuti con este na de tu yo maga doctor:

- “Si tiene tu breast cancer y ya somete bajo na un surgery na un lao parte, necesita tu hace todo el maga analisis de sangre, blood pressure y chemo na ambos lao brazo.”
- “No mas pone mucho esfuerzo especialmente si ya somete tu bajo na surgery.”
- “Si man junto tu na otro maga gente, firmi usa mask para proteje tu cuerpo.”
- “El de tu yo immune system hay sale compromisao mientras ta man chemo, poreso mas corre tu tiene tos o calor.”
- “Firmi desinfectar con el maga door handles y doorknobs y otros pa que firmi ta puede aguanta maga gente para evita maga bacteria y virus.”
- “Mas bueno si puede tu evita man junto na otro maga gente mientras ta man chemo. Puede tu consulta na de tu yo doctor si cuando puede y gendeh puede man junto na otro y si paquemodo puede omenta el de tu yo inmunidad.”
- “No toma suplementos y otro maga medicina sin consultar con el de tu yo medical oncologist. Posible tiene maga suplementos tiene alguna contraindicacion na de tu yo curada, poreso lo bueno si ta consulta tu con el doctor.”

Consejos del de tu yo familiares y amigos:

- “Hay recivi tu maga consejo estaba na de tu yo buen familiares y amigos pero gendeh necesita pone atencion na todo cosa sila ta caba habla cay posiblemente hay sale tu aplastar.”
- “No mas pone atencion na todo gente alrededor contigo y consulta lang na de tu yo medical oncologist.”
- “El de tu yo relacion na de tu yo doctor importante na de tuy curada. Masquin cosa pa aviso dale contigo el de tu yo familiares y maga amigo, firmi siempre consulta na de tu yo maga doctor para puede contigo guia correctamente.”
- “El Google gendeh de tu yo oncologist! No mas cre todo cosa tu ta puede le na internet. Consulta siempre con el de tu yo doctor.”
- “Diferente el viaje del cada persona que tiene cancer. El tipo de curada diferente tambien incluido ya el maga side effects. No mas compara el de tu yo situation na otro masquin pa igual el tipo de cancer de ustedes. El cosa ya pasa na otro posiblemente sucede o gendeh sucede contigo.”
- “Depende con el fuerza y potencia del chemo, tiene algunos pacientes ta deja de ila trabajo y studio y tiene tambien otro ta decidi siempre continua. Necesita tu oi con el de tu yo cuerpo y mira si cosa tu ta senti.”
- “Dormi si ta sinti to necesita para puede descanza y tiene otra vez fuerza.”
- “Posiblemente hay perde de tu yo pelo includio ya el de tu yo cejas. Tiene algunos maga paciente ta anda ya na barber o na salon para manda curta de ila pelo na pinaka corto largura. Puede tambien tu compra maga peluca o bandana para usa junto con el de tu yo maga vestida. No mas man problema cay creci siempre se el de tu yo pelo.”

Sobre na comida y nutricion:

- Limpia muy bien con el comida si quiere tu con este comer hilaw.
- Si quiere tu comer maga salad y hace juice con el maga fruta y gulay, asegura que hay limpia tu con este muy embuenamente. Puede tu pone con el maga fruta y gulay na un baking soda bath y usa con este para limpia canila. Acabar, enagua con el fruta y gulay usando limpio agua para elimina el baking soda antes tu canila comer o hace juice.
- Comer cosa contigo ta hace alegre pero na moderacion; el otro ta preferi come all-natural y maga comida ta cusi que no hay preservatives.

- Posiblemente perde de tu yo gana come mientras tan chemo poneso importante ta puede tu come cosa tu puede. Gendeh este el tiempo para man diet o desaleja come carne. Necesita tu el fuerza para puede aguanta el de tu yo cuerpo con el chemo. Si quiere tu toma suplementos, necesita tu consulta con el de tu yo medical oncologist o nutritionist para puede sabe maga posible contraindicacion na mga medicina de chemo que ta toma tu.
- Evita el usada de metal utensils. El maga paciente que ya sumite de ila cuerpo bajo na chemotherapy ya reporta pakimodo el maga metal utensils na intensifica con el metallic aftertaste que ta experiencia sila si ta come o ta toma.
- Sintu tu buyung estaba na chemo, y puede ayuda si tiene maga ice cubes, candy, gelatin y maga fruit slush para sorber y chupa durante na tu dia de chemo. Sin embargo, baka uno tu na maga mas suerte que gendeh experiencia con este. Si no hay gat tu gana come, pricura pone laman con el bariga. Man stock maga comida en tal caso man con hambre. Tivio leche, oatmeal o atole, caliente pan o sopa caliente y tivio agua amo tu opciones.

'Ya toma yo con el dimio maga gulay!'



Ya descubri yo que ya puede gayod con migo ayuda el cold-pressed vegetable juice—poneso ya toma yo con el dimio maga gulay! Ya compra yo mga organic lettuce, spinach, celery y kale que mas caro y ya limpia con el maga gulay usando el baking soda y apple cider vinegar. El entero platter de este maga gulay ya puede produci mas o menos un baso de juice que bueno na di mio salud. Ya omenta tambien yo spirulina powder que ta cre yo ya puede mantene na normal con el de mio blood count durante mio maga chemo sessions.

– Alice, survivor desde 2013

III. Vida Despues de Cancer: Sobrevivencia (Survivorship)



Si, tiene tu largo plazo para prepara, pero el vigilancia es el llave

El maga paciente que tiene cancer ta considera maga sobreviviente o "survivor" principiando na primer dia canila ya man diagnose.

El sobrevivencia ta cubri el fisical, mental, emocional, social, financiero, salud y bienestar de un paciente desde el tiempo cuando con ele ya man diagnose, durante del curada y mas pa alla. El vida del un paciente tiene cancer, ta inclui tambien el miedo na virada de cancer na cuerpo o si man calayat el cancer cells despues de completar el curada. El miembros de familia, amigo, y cuidadora tiene importante parte en experiencia de sobrevivencia.

Tu principal objeto es en queda saludable, y queda pa mas fuerte para hace maga cosas tu quiere hace, sina trabajo ba este o otro pa gusto.

A. Pone atencion: **Seguimiento cuidada**

El **"follow-ups"** es un regular medical check-up despues de ya completa el curada. Cada paciente tiene diferente follow-up schedule base na clase de cancer, el curada, y en general salud.

En general, el doctor dale tests y follow-up appointments cada tres meses para na primer dos años de curada; cada seis meses para na proximo de tres años; y por lo menos una vez a un año despues.

Cosa clase de test ta dale y si quilaya de frecuente este ta hace amo el base si cosa el doctor crea y dale para na bien del tu follow-up care plan.

El tu primer mision esta vigilante, como cosa na tu initial diagnosis, el temprano deteccion y a tiempo curada amo el buen proteccion. Debe dale tiempo para na maga follow-up care o monitoring test, y pirmi visita conel doctor na fijo tiempo.

'El follow-up care puede salva tu vida'

Sobre el aca cinco año despues el curada, ya bira yo para na mi annual physical examination. Durante este maga tiempo ya principia ya el COVID-19 pandemic, miedo el maga gente anda na ospital para na dila annual physical examination. Gendeh como igual comigo, ya anda yo siempre cay sabe yo el importancia de sabe na mas temprano tiempo si tiene mali. Tiene maga irregularidad na mio resulta y ya confirma "suspechoso" actividad dentro na mi cuerpo. Un surgeon ya recomienda un core needle biopsy. Si el resulta negativo, manda le comigo bira para na follow-up test en seis meses. Ya pregunta yo si okay ba manda man mastectomy. Na este tiempo, 17 año mas ya desde ya quita con el mi un mama por causa na cancer. Ya manda yayo man mastectomy, y este ya resulta con el cancer Stage Zero, no hay mas otro pa curada el ya recomienda. El ya discutri, el primer o nuevo cancer, gendeh relatao conel uno mama que ya quita. Poreso, importante gayot el follow-up care. Amo ste ay salva tu vida.



– MCS, survivor desde 2004

B. Precacion: **Largo plazo de side effects**

El largo plazo o tarda efecto amo ta causa problema na curada de cancer que gendeh dayun sale presente por cuanto mes o año ay pasa. En este clase de problema amo tiene especifico curada. Como el maga side effects durante del curada, el tarda efectos tiene gran diferencia depende con cada persona. El de tuyu problema puede cae gendeh igual na otro, masquin igual ustedes tiene cancer y igual el manera del curada.

Pregunta na doctor durante el follow-up checkup y el comun efectos de largo plazo de curada.

Bone loss y osteoporosis

El chemotherapy, steroid medicines, hormonal therapy, o radiotherapy puede causa resorption o debilitamiento del bukug. Con radiotherapy, el bone loss solamente ocuri na parte del cuerpo donde que ya experiencia curada.

Pregunta na doctor si quilaya de mucho veces tu somete na un **bone densitometry** (o un bone density test) para sabe el estado del salud de bukug durante na dituyu follow-up care.

Puede tu ayuda hace abaha el peligro del dituyu maga bukug na este maga manera:

- No pumar o usa maga producto tiene tobacco
- Come maga comida abundacia na calsyo y vitamina D
- Camina, o man jogging o hace maga weight-bearing exercises
- Limita el tomada de maga alcoholic beverages

Un condicion el **osteoporosis** onde el bukug ta queda mas liviano y mas pronto kebra. El maga fractures que ya causa el osteoporosis puede resulta maga dolor y discapacidad. Este conocido como un silencio enfermedad cay si este gendeh puede vicia, puede este causa bone loss y mas queda grabe cada año masquin no hay sintomas hasta sinti ya lang tu el kebrada de bukug.

Las mujeres que ya sumete na curada de breast cancer puede tiene alto peligro na osteoporosis y fractures. El **estrogen** tiene protective effect na bukug, y el abahao nivel de hormones puede causa bone loss. Porcausa na maga curada y medicacion o surgery, mucho mga breast cancer survivors que ta experiencia loss of ovarian function y como siguiente ta abaha el estrogen levels. El maga mujeres quien ta experiencia premenopausal stage antes de sila man cancer treatment ay puede experiencia con el mas temprano menopause compara con aquellos no hay breast cancer.

Este el maga manera para menora el peligro del osteoporosis o menora el efectos del enfermedad na maga mujeres que tiene ya osteoporosis:

- **Come maga well-balanced diet** comida que abundancia na calcio y vitamina D. Un bueno source de calcio que ta inclui maga low-fat dairy producto, verde, frondos ojas de gulay; y calcium fortified comida y vevida. El maga supplements ta ayuda asegura que el requisito valor de calcio ta cumpli cada dia, especialmente na maga persona que allergic o gendeh ta puede toma leche. Ta recomienda ingesta valor de 1000 miligramo (mg) de calcio para na maga hombre y mujeres de edad 50 años. Maga mujeres sobre el edad na 50 y maga hombre edad de 70 años pa arriba necesita ingesta a 1,200 mg de calcio cada dia. El **vitamina D** ta juga un importante papel na calcium absorption y bone health. El source de vitamina D ta inclui na yema de huevos, pescao de agua salao y higado. Mucho persona especialmente el maga de edad o ta aquellos ta esta lang na casa pirimi mas ta necesita vitamina D supplement para alcanza el recomendao ingesta na de 600-800 IU (international units) cada dia.
- **Ejercicio** Como el maga musculo, el bucog es un living tissue que ta responde si activo tu na ehercicio que hace contigo mas mafuerza. El maga buen actividad para bucog amo el weight-bearing and resistance exercises. El weight-bearing exercises amo ta dale fuerza para trabaja contra con el gravedad. Este ta inclui caminada, subida na escalera, y bailada. El resistance exercises ta inclui como el alsada maga pesao, que dale fuerza na bucog.
- **Para el fumada y evita con el second-hand smoke.** El fumada gendeh bueno para na maga bukug, hasta na corazon y pulmon. Las mujeres que ta fuma tiene tendencia que mas temprano ay experiencia menopause, y este ta resulta reduccion na nivel de estrogen na mas temprano tiempo y man trigger temprano bone loss. Ademas, maga persona que ta fuma puede absorba menos de calcium estaba na dila dieta.
- **Sumete bajo na bone densitometry.** El bone mineral density (BMD) test ta medi el densidad de bukug na otro otro parte del cuerpo. Este un segurao y sin dolor manera para detecta osteoporosis antes ocuri el fractura y ay ayuda puede sabe el chansa de

fractura na futuro. El BMD test puede determina si el medicacion debe considera. El un mujer ta recupera na breast cancer debe ta pregunta na su doctor si necesita considera sumete bajo na bone densitometry.

No hay curada el enfermedad de osteoporosis. Pero, tiene maga algunos medicina que disponible para privini y atende con este clase de enfermedad. El bisphosphonates, un clase de medicacion para osteoporosis treatment que tiene efectos benefical na algunos maga mujeres ta sufri na breast cancer.

Otro pa manera para na curada de osteoporosis amo el raloxifene, ya demuestra este que ta reduci el peligro tiene breast cancer. El raloxifene estaba na categoria de droga que conocido como un selective estrogen receptor modulars (SERMs). Consulta na de tu yo doctor si este medicacion puede contigo ayuda.



'El movimiento es importante'

Ya descubri yo tiene yo breast cancer del año 2005 na edad de cuarenta. Stage 2B invasive ductal carcinoma el diagnosis staba na doctor y ya sumete yo bajo na mastectomy, immunotherapy, chemotherapy, radiotherapy, y hormonal therapy. Del año 2007, ya sabe yo cay tiene yo osteopenia, este el loss of bone mineral density que ta hace hina conel mga bukug. Ya sumete yo bajo na alendronate and ibandronate, bisphosphonates que ta hace hina el conel natural breakdown de bukug, y tambien ya toma yo calcium supplements. Continuando con

el curada hasta 2018, el osteopenia ya progresa para osteoporosis. El curada amo ta llama denosumab, un monoclonal antibody que ta hace hinay hinay conel natural rate para dura kebra el maga bukug y ta toma yo mucho calcium supplements. Ta man stretching y mobility exercise yo maga tres beses na un semana. Mio regimen ta inclui weightlifting, hiking y body weight training. Despues de tres años bajo en este programa, del año 2021, ya sale na resulta cay ya tiene reversal de osteoporosis para osteopenia. Poreso bien importante gat el movida. Hace actividad. Esta activo.



– Mimi, survivor desde 2005

Chemo brain

El curada de cancer como el chemotherapy puede causa dificultad na pensada, concentracion o na recuerdo de maga cosas, y el otro pa clase de radiotherapy de cerebro y immunotherapy. Na memoria o na concentracion de maga problema conocido tambien como el mental fog o "chemo brain," puede principia durante o acaba el cancer treatment. Tiene maga personas ta puede nota maga jutay cambio, como el dificultad acorda maga cosas, mientras el otro tiene mas grande problema na concentracion.

Importante que informa tu o el de tu yo familia con el health care team si ta tiene tu dificultad acorda maga cosas, pensa, o concentra. Puede tambien ayuda si atende tu con maga condicion como el gendeh bastante nutricion, ansiedad, depresion, y insomnia.

Atende con el maga diutay problema na memoria y concentracion.

- **Planya con el de tu yo dia.** Hace maga cosas que debe mayoría de concentracion ta necesita na ora de dia que ta sinti tu mafuerza. Descansa y dormi na ora cada noche. Si necesita tu descansa durante el dia, man siesta de un hora. El largo siesta puede causa dificultad na dormida na noche. Mantene daily routine.

- **Man ejercicio con el cuerpo y pensamiento.** El ejercicio puede ayuda hace abaha el stress y puede ayuda para queda mas alerta. El ejercicio ta man release maga endorphins conocido como maga “feel good chemicals” que ta dale na gente buen resuello. Consulta si cosa clase de light exercises que puede ayuda contigo. El mind body practices como el maga medication y mental exercises como maga juego de puzzle ta puede ayuda na gente.

- **Pidi ayuda para acorda.** Escribi y mantene lista del maga importante impormacion. Usa maga daily planner, recorder y otro maga electronic device para ayuda acorda maga importante actividad. Hace lista de maga importante nombre y maga numero de telepono. Pone na un lugar donde fronto con este puede incuntra.



Cansancia

Tiene maga sobreviviente ta reporta cay ta sinti sila cansao. Na realidad, muchu ta reklama acerca con el cansancia especialmente durante el primer año de recuperacion.

El descanso o sueño gendeh puede cura con el clase de cansancia tu tiene. El maga doctor gendeh ta puede sabe el exacto causa de este. El causa de ese maga cansancia tiene diferente resulta na cada persona que ya pasa na maga curada.

El cansancia durante del curada puede por causa na cancer therapy o otro pa maga problema como el anemia (bajo el numero de red blood cells) o weak el immune system. Pobre nutricion, gendeh ta toma suficiente agua, y depresion puede tambien queda causa. El dolor puede hace mas grave con el cansancia. El maga researchers ta hace pa mas estudio si cosa el causa del cansancia despues del curada.

No hay normal pattern si quilaya ta dura esta el cansancia o fatigüe. Para na otro, el cansancia ta perde y ta sigi lang na tiempo. El otro, como aquel ya somete bajo na radiotherapy puede sinti ya menora dila energia na años despues.

El otro maga persona ta sinti cunsumido si el cansancia ta esta pa con mas largo tiempo, y si parte ya este na dila normal routine. Ta sinti ansias el maga paciente para na dila maga amigo, familia, y compañeros na trabajo si ta continua sila experiencia este maga señales de cansancia.

Consulta na care team si cosa ta causa na cansancia y si cosa puede hace contra con este. Maga algunos que puede pregunta acerca de:

- Quilaya de mucho medicina tu ta toma o si tiene otro problema medical tu ya experiencia que ya afecta level de energia
- Quilaya tu ta controla el dolor, si el dolor amo el problema para contigo
- Maga programa de ejercicio que puede ayuda, como el caminada
- Maga ejercicio que ta dale descanso
- Cambia el dieta o tomo mucho agua
- Medicina o maga nutritional supplements puede tambien ayuda
- Y especialista que puede ayuda como el physical therapists, occupational therapists, nutritionists, o maga mental health care providers

Para mas puede maneja con el cansancia:

- **Plaña el de tu yo dia.** Esta activo na maga tiempo del dia si ta sinti tu alerta y energetico.
- **Ajunta energia por el cambiada de cosa tu ta hace.** Por jemplo, cinta na un cilla mientras ta cocina o ta lava plato.
- **Man siesta** o descansa entre actividad.
- **Precura dormi y** y desperta na igual ora cada dia.
- **Hace el cosa ta hace contigo alegre.** Concentra na maga interes de antes y maga nuevo que gendeh con tigo ta hace cansa. Por jemplo, leh libro y oi maga cancion.
- **Deha que ayuda el otro contigo.** Puede sila coci comida, hace el otro mandada, o hace el labada de ropa. Si no hay quien ya ofrece, puede tu pidi favor si tiene tu cosa manda. El maga amigo y maga familia puede contigo ayuda sino necesita tu canila habla si tiene tu quiere favor.

- **Escuji si quilaya tu usa con di tu yo enerjia.** Precura tu larga con el maga cosas que no hay importancia.
- **Mira si puede tu entra na maga support group.** Puede tu hace sale tu cancania y stress na otro que ta experiencia igual clase de problema.

Problema de fertilidad

El cancer treatment como el surgery, chemotherapy, hormonal therapy, y immunotherapy, entre na otro, puede afecta con el reproductive organs de un mujer. El problema ta causa este maga cambio na cuerpo que ta sale lang despues pa el cuantos años despues el curada y puede inclui el mas temprano menopause y infertility.

Temprano menopause

El menopause ta ocuri si el maga ovaries ya para produci estrogen y naturalmente ta ocuri entre na maga años 45 hasta 55. El hot flashes y ta suda cada noche amo el comun sintomas de menopause.

El **hot flashes** amo ese el ta sinti calor na cara, pescueso, y pecho que ta hace suda y ta hace colora tu cara. El sudor un manera para hace abaha el temperatura del cuerpo para permiti heat loss mediante na tu pellejo. El hot flash con sudor que ta socede mientras ta dormi ta llama tambien kita night sweats. Este amo ta experiencia maga paciente que ta sumete bajo na curada de cancer.

Early menopause un condicion que el ovario ya para produci estrogen na mas temprano edad (mas joven pa na edad de 45), y puede ocuri si el ambos ovario ya quita de cirugia, que se llama bilateral oophorectomy, para menora el chansa para avancha para queda cancer o queda parte de hysterectomy para cura el cancer.

Aparte na surgery, el curada que puede causa hot flashes y night sweats ta inclui el chemotherapy; hormonal therapy, como antiestrogens (tamoxifen) y aromatase inhibitors; radiotherapy para na hip bones; y otro pa maga drug therapies, como el opioids, tricyclic antidepressants, y steroids.

Ta experiencia grabe nivel de hot flashes el mga paciente que tiene breast cancer. Este tiene tambien coneccion con maga problema na dormida, dolor, y dificultad na mental health.

Para na maga premenopausal breast cancer survivors, el hot flashes y night sweats tiene connection na depression. Importante mira y conoce el adverse effects na mas temprano menopause para puede pidi consejo con maga profesional na mas temprano tiempo.

Pidi consejo na doctor para atende con el maga sintomas de menopause, que ta inclui el vaginal dryness. El un gynecologist puede dale receta para na maga supplements o medicacion, depende na caso. Puede ese como maga pills, creams, gels, o patches.

Nota que el **hormone replacement therapy (HRT)**, un treatment que normalmente ta recomienda na maga ta padece bajo na menopause o surgical menopause, este gendeh apropiado na maga las mujeres que tiene historia na hormone-dependent cancer. Consulta na doctor para asegura. El HRT ta ayuda alevia con el sintomas de menopause, que ta inclui hot flashes y vaginal discomfort.

El maga cuantos manera para puede ayuda alevia hot flashes y night sweats ta inclui: ta usa fresco ropa, ta usa abanico, y ta deja abierto el maga ventana para manda circula el aire, ta descansa, y ta vicia el ritmo de respiracion.

Infertilidad

Para con mucho mujeres, el infertilidad puede causa largo tiempo de curada de cancer que puede causa tristeza.

El cancer treatments un importante manera para recupera para na de tu yo salud, que puede causa perjuicio na tu reproductive organs y glandulas que ta controla con el fertilidad. Cambio na fertilidad puede temporario o permanente. Consulta na tu health care team acerca de maga expectacion base na tu curada.

El chemotherapy (especialmente el alkylating agents, maga medicina para privini conel maga cancer multiplica) puede afecta con el maga ovario, que ta causa para produci maga huevos y estrogen. Este ta llama primary ovarian insufficiency (POI). Tiene ves el POI temporalmente, y el menstrual period y fertilidad ta bira acabar el treatment. Tiene ves, ta causa este permanente

perjuicio na ovario y afectao el fertilidad que gendeh na mas bira. Puede tu experiencia con el hot flashes, night sweats, irritabilidad, vaginal dryness y iregular tiempo de mens o tiempo de menstrual periods. Ta puede menora el chemotherapy con el numero del buen huevos na ovario. El maga mujeres que serca ya man menopause mas alto el peligro de infertilidad.

El quitada de uterus, cervix, ovario y fallopian tubes, que ta recomienda como un treatment para na un clase de cancer en las mujeres, ta causa que permanente perde el abilidad tiene anak.

El hormonal therapy puede afecta con el menstrual cycle, que ay afecta na fertilidad de maga joven mujeres que puede causa na mas temprano menopause. El maga side effects ta depende na especificao hormones que ya usa y puede inclui el hot flashes, night sweats, and vaginal dryness.

No hay facil manera para atende el maga issues relatao de fertilidad para na curada de cancer. Las mujeres que quiere tiene anak na futuro debe pensa otro manera para preserva conel su fertilidad, consulta na doctor.

Masquin cosa tu decidi, importante cay ta sinti tu paz na de tu yo decision, y pidi suporta si tiene tu maga pregunta. Pirmi consulta na health care team para na de tu yo asunto.



'Mio torso ta parece como un emoticon'

Cuarentay tres años yo cuando yan diagnose comigo Stage 2A breast cancer. Ya sumete yo bajo na mastectomy, chemotherapy y hormonal therapy. Aquel maga tiempo, tiene yo hijo doce años, yo y mi esposo ta precura pa tiene anak. Mio mens ya para na aca dos chemotherapy cycle y no hay mas ya birar. Ya experiencia yo depresion dos meses acabar ya completa con el chemotherapy. Ya sumete yo bajo na curada seis meses, pero ya puede yo recubrir. Ya decidi yo otra vez somete bajo na mastectomy masque no hay este recomienda el surgeon. Mio nana tiene breast cancer, yo tiene breast cancer y microcalcifications que ya usa para observa conel otro mama. Por causa na peligro tene uterine cancer, ya sumete tambien yo bajo na hysterectomy. Ahora, mio torso como emoticon: tiene dos peclat estaba na mastectomy como dos ojos y el peclat de hysterectomy ya sale pormay son risas. Ta sinti yo siempre como un gente que ta ama, un mujer completo, orgullosa, y un alegre esposa.

-Caren, survivor desde 2008



Asunto acerca de corazon

Tiene cierto clase de cancer drugs and radiotherapy para na pecho puede causa problema na corazon que gendeh dayun ta sale despues de cuanto años de curada. Medicina que tiene posibilidad causa problema na corazon:

- trastuzumab
- doxorubicin
- daunorubicin
- epirubicin
- cyclophosphamide

El problema na corazon que ya causa porcausa na cancer treatment ta inclui el **congestive heart failure** o aquel ta hace hina o ya quita fuerza na muscles de corazon. El maga gente tiene de este condition puede sinti corto resuelto, buyung, inchao mano o pies. El **coronary artery disease** ta ocuri si el jutay blood vessel que tan supply sangre y oxygen para na corazon ya reduci el grandor del pasada que ta dirigi como un chest pain o amo el corto resuelio. Este problema es comun na maga paciente que ya somete bajo na high doses de radiation therapy na pecho.

Si tiene tu problema na corazón por causa na cancer treatment, este el maga siguiente consejo que puede contigo ayuda:

- **Come maga comida bajo na sal, con buena salud dieta.** El sal puede causa extra fluido que construi na cuerpo que hace mas grande el problema na corazón. El dieta con buena salud y bajo na sal que ta inclui maga frutas, gulay y maga whole grains. Ta inclui tambien este carne, producto de poultry, pescao, frijoles o beans y maga leche que fat-free or low-fat o maga dairy products.
- **Hace abaja el pesades si overweight tu o obese.** Sobra de pesades puede causa problema na corazón. Trabaja junto con el health care team para hace abaha tu pesadez sin peligro.
- **Ejercicio.** Na justo cantidad de ejercicio puede mantene tu corazón na buen salud. Consulta na tu doctor si cosa cosa maga ejercicio tu puede hace.
- **Para de fumar y evita toma maga droga no hay manda toma el doctor.** El tobacco y marijuana ta exponer con el adicto y con el maga cercanos uban na mucho peligroso substancia. Ambos el maga ta fumar y ta usa droga puede causa heart failure y pone na peligro tu salud. Tambien, evita na maga second-hand smoke.
- **Obtener suficiente descanso.** Dormi por lo menos siete hora cada noche.
- **Toma medicina que ya receta el doctor.** El doctor ta dale receta base na clase de problema de corazón, si quilaya de grabe, y si tiene tu reaccion na na maga cierto medicina. Importante que ta toma este maga medicina.

Problema de pulmones

Chemotherapy y radiotherapy na pecho puede causa perjuicio na pulmones, pero gendeh tu puede dayun nota con el problema año mas despues del treatment. El maga cancer survivor que ya somete bajo na ambos chemotherapy y radiotherapy na pecho puede queda mas alto el peligro na lung damage. El lung damage puede causacorto resuelio, sibilancias, calentura, seco tos, congestion y sinti cansancia.

Si tiene tu maga sintomas de perjuicio na pulmones, necesita tu somete bajo na maga tests para puede mira si posible tiene tu cancer na pulmon o si tiene maga efecto acabar el treatment.

Posible tambien tiene maga cambio na pulmon que ta nota na resulta de chest x-ray, que puede interpreta como pneumonitis (inflamacio de lung tissue), scarred tissue, o stable tuberculosis, pero no hay maga sintomas clinical. El de tu yo historia medical ta considera na evaluacion si tiene tu activo o actual problema na pulmon o si ya sale na resulta que ya causa na pasao curada de cancer na ausencia de sintomas clinical.

Si tiene maga problema na pulmon que debe atende, este siguiente puede ayuda:

- **Oxygen therapy.** Si tiene tu seryoso problema na resulyada, el doctor recomienda con este. El oxygen amo ta dale por medio de nasal prongs o mask que justo na tu boca y nariz.
- **Hace abaha el pesades si overweight tu o obese.** El sobra de pesades puede causa dificultad de resuelio. Consulta na doctor y con el health care team para hace abaha conel pesadez sin peligro.
- **Ejercicio** para controla con el pesades, y para dale fuerza na pulmon tambien.
- **Para de fumar.** No mas man vape, y evita usa droga que no hay receta el doctor. El fumada de tobacco or marijuana expone con el fumador y con el maga cercanos uban na mucho delicado substancia. El fumada, vaping y usada de droga puede tiene peligro na pulmon y hace perjuicio na de tu yo salud.
- **Toma el maga medicina ya receta e doctor** para ayuda dale buen resuelio si ta tormenta tu resulia, alvia y trata con el dolor.
- Tiene maga paciente que tiene problema na pulmon ta usa **steroid drugs.** El steroids, puede interferi con el usada de especificao nutrients na cuerpo que ta inclui potassium, sodium, protein, y vitamins C y D.



Lymphedema

An lymphedema usa nga kahimtang kon diin an lymph fluid diri nakakaawas nga dapat unta. Lymphedema es un condicion donde lymph fluid gendeh mas ta seca que ya estanca na tissues y ya hincha. Puede esta na peligro na lymphedema si el lymph nodes ya quite durante del operacion para determina si hasta donde ya man calayat del cancer o si ya somete tu bajo na radiotherapy que tiene grande numero de lymph nodes. El lymphedema ta desarrolla despues de mucho año acabar el treatment.

El lymphedema generalmente ta afecta **conel brazo donde parte ya quita con el lymph nodes**, y tambien puede afecta el otro parte del cuerpo como el chest wall. Puede tu nota el sintomas de lymphedema na parte del cuerpo donde ya opera o ya somete bajo na radiotherapy. El hinchada generalmente ta desarrolla hinay hinay con el tiempo. Este puede desarrolla durante del treatment o principia años despues del treatment.

Primera vez, el lymphedema na brazo puede causa sintomas como el hinchada y sinti dolor na brazo que man calayat hasta guinda na dedo; tan pijing si pichi tu na hinchao parte; y el hinchada sinti tu blando y gendeh tu sinti dolor na primera vez.

El lymphedema que no puede controla puede causa mas de hinchada, luya y dificultad na movimiento del brazo, rasca, ta coloria, ta sinti tibio y tiene vez tiene sarpullido; el irida gendeh mas ta queda bueno; y alto el peligro tiene infeccion na pellejo que ta causa dolor, colorao y hinchao; sinti grueso o apretao el pellejo.

Importante que toma pasos para privini el lymphedema o si ya principia ya este, controla para gendeh queda mas grabe. Irreversible el lymphedema, una vez ya principia ya hincha, toma este mucho tiempo para reduci el grandor de hinchada. Mucho vezes, gendeh mas este birar na su normal grandor.

Tiene vez, dipisil nota con el mild lymphedema. Tiene vez, ta man camali con este como un gordo brazo lang. Para checkya si tiene tu lymphedema na brazo, medi el circumferencia del ambos brazo cinco centimetro arriba de codo. Si tiene diferencia na ambos derecha y izquierda brazo y sale mas grande na un centimetro el uno, consulta na doctor como el uno grande brazo ta principia ya hincha.

Para privini con el lymphedema o para mantene para gendeh queda mas grabe:

- **Na mas usa el con el afectao brazo** para saca blood pressure, para saca sangre para na blood o glucose tests o para vaccinations.
- **No mas lleva o alsa pesao carga** donde na brazo afectao (donde ya quita el lymph nodes).
- **Evita maga actividades traumatico** que afecta na brazo como el bunggo y pichi.
- **Evita extremo temperatura.** Sobra de frio o calor puede provoca con el lymphedema por causa na cambio de blood flow.
- **Proteje con el pellejo.** Evita maga insecto y otro maga mordida de animal. Usa sunscreen. Usa maga lotion para evita con el dry skin.
- **Usa maga plastic gloves** que tiene cotton lining si ta hace trabajo para privini rasca, iri o quema.
- **Mantene limpio y seco el mano.** Mantene limpio y corto el uñas para privini maga ingrown y infeccion.
- Evita usa maga **afretao ropo o alajas.**
- Usa maga medically-prescribed y professionally-fitted **compression sleeve** na brazo si ta viaja por eroplano. El presion ta cambia si ta viaja y puede man trigger con el lymphedema na paciente que ya somete bajo na cancer surgery.
- **Ejercicio.** Trabaja para mantene con el mga fluido na cuerpo ta move, especialmente na maga lugar donde ya desarrolla el lymphedema. Principia maga apacible ejercicio que puede ayuda move y contrata tu musculos. Consulta na doctor o maga nars si cosa puede ejercicio bueno para contigo.
- Consulta na un especiality (un certified lymphedema therapist) para recivi un therapeutic massage que se llama **manual lymph drainage**. El therapeutic massage ta funciona bueno para privini con el lymphedema na mas temprano tiempo antes el progresa el maga sintomas.

Si tiene tu moderate to severe lymphedema, el curada puede implica este siguiente:

- **Sumete bajo na lymph drainage massage.** Mientras el therapeutic massage ta dale bueno para abaha con el lymphedema si ya hace na mas temprano tiempo o antes de progresa el sintomas, el un certified lymphedema therapist trained para administra maga moderate to severe cases y puede colocar un realistico objeto de curada.
- **Usada de compression garments o venda.** Tiene maga compresao vestida o venda. Tiene mga vestida debe usa durante del dia mientras tiene tambien debe usa ada noche.

- Tu yo healthcare team dale contigo aviso usa maga **compression devices** (special pumps que ta aplica presion periodicamente) o si tiene tu laser therapy o otro pa therapy.



'Asegura evita na calor'

Ya tiene yo breast cancer del Noviembre 2005 y ya somete bajo na modified radical mastectomy, y trese lymph nodes ya quita. Todo ya sale negativo na malignidad y cancer na Stage 2A. Cautioso yo na mio derecha brazo. Del año 2019, ya manda yo man underarm wax por primera vez y no hay you sinti adversa reaccion, ya anda yo otra vez na aca segundo beses. Del día siguiente ya dispierta ya lang yo inchao mi mano derecha. El doctor ya repara comigo na un lymphedema therapist que ya hace con el lymphatic drainage massage, que ya dale gran alivio na mi resuelio. No hay mas queda grande el hinchada y ya menora el dolor pero no hay mas ya bira normal grandor el di mi brazo. El nars de lymphedema ya insinia comigo maga ejercicio que necesita yo hace todol día para asegura gendeh queda mas grabe mio condicion. Este muy inconveniente discapacidad porcausa cay ya practicalmente ya perde el uso de mi brazo derecho. El lymphedema puede socede despues del año que ya somete yo bajo na lymph node removal. Asegura que evita na calor que gatilya con el situacion cay este ya socede ya comigo.



– Lorena M., survivor desde 2005

Post-traumatic stress

El descubrida de tener cancer, el curada de cancer, y ta vivi tiene cancer puede causa extremo sentimiento que persistir con el tiempo. Este maga sentimiento y evento queda monton y causa post-traumatic stress. Maga sintomas del post traumatic stress que puede ocuri algun tiempo, hasta años despues del primer curada de cancer.

El maga sintomas de post-traumatic stress puede inclui miedo, dipisil dormi, bulao, tan sinti hyperactive, sinti solo, ya perde el interes na maga actividad, y ta sinti spantao, miedo, impotente y horror.

Si este maga sintomas ta causa tension y ta trompesa na tu vida cada dia, debe tu habla este na doctor, el tu yo doctor puede contigo refiri na un social worker, therapist, palliative care specialist, o pastoral counselor. Este maga experto puede evalua con el maga sintomas y recomienda maga treatment, como el relaxation training, counseling, support groups, y otro pa medicacion.

Para mas informacion sobre de stress y mental health, mira "Na tu pensamiento: Mental health" na pagina 60.

Segundo clase de primary cancers

El cancer treatment tiene vez puede causa nuevo cancer despues de mucho años acabar el treatment. Si el nuevo primary cancer ya ocuri na un gente que tiene historia de cancer, este ta llama como **second primary cancer**. El second primary cancer gendeh igual como el **metastatic cancer** que ta man calayat na donde este ya principia.

El secondary cancer gendeh ta ocuri pirmi. Si ta ocuri man, gendeh este por causa na cancer treatment. Consulta na doctor acerca na tipo de second cancers que peligroso contigo.

Na initial diagnosis, el temprano deteccion y na tiempo curada amo el bueno proteccion. Poreso bien importante ta anda tu na tu yo follow up check-up schedules. Debe hace el regular check-up na entero tu vida para checkya conel cancer—con el ya cura y si tiene nuevo pa que ocuri. El doctor puede dale recomendacion maga tests que necesita para busca con el cancer, y si quilaya de firmi tu debe este hace. Habla na doctor dayun si tiene tu ya nota maga cambio na cuerpo que no hay pa man dura na poco semana.

C. Na tu pensamiento: **Mental health**

Si ta pensa tu cay el mental health gendeh isyu na asunto de cancer survivorship, pensa tu con este maga situacion: si reciente ya diagnostica paciente ta perde el sueño y ta ataca el ansiedad sobre ya descubri le su enfermedad; si el paciente ya somete bajo na chemotherapy y ta sinti sobra de tristesa o agotamiento mental entre debilidad; o de modo sorprendente, si el paciente ta sinti ta pregunta si cosa le quiere hace na su vida.

El salud de mental ya queda grande concierne na entero mundial y este gendeh lang para na maga paciente que tiene breast cancer sino, para na todo clase de cancer patients, ya revela si Dr. Maria Madeline Mallilin, el chair de Department of Psychiatry desde el Asian Hospital and Medical Center y head de Psycho-Oncology Service desde el Cancer Institute at St. Luke's Medical Center-Global City. "El palabra '**distress**' ta use para relata con el psychosocial reactions del paciente que tiene cancer. Principia desde mild hasta extreme levels, y puede causa problema na coping y otro aspeto de vida."

El distress ta afecta 50-90 porciento de cancer patients, que ya nota si Dr. Mallilin, y el aparicion del su experto es un manera para reconocer con este necesidad. Psychosocial oncology (o psycho-oncology) ta diriji con el psychological, behavioral, emocional, y isyu social que el cancer patients y el familia debe enfrenta. "Este ta diriji con el dos clase de psychosocial dimensions de cancer: una amo el **respuesta emocional** de paciente y familia na enfermedad, y el segundo amo el **emocional, comportamiento y el dificultad na psychosocial** que ta afecta na dila la vida," el definicion que ta cita si Dr. Mallilin estaba na American Psycho-oncology Society.

Si Dr. Mallilin ya experiencia maga comun clase de reaccion del maga paciente durante na proceso del cancer. Antes el diagnostica, el distress puede socede si primer vez ya sinti con el bucol na mama o si tiene cambio na pellejo, que ta provoca maga negativo idea y emocion que ay esta hasta puede tu visita na doctor. Tiene otro maga paciente ay sinti miedo na maga implicacion de cancer diagnosis que ta hace pasa de no hay con el bucol—que mas hace grabe con el asunto. El inseguro encargao na resulta de biopsy amo el comun causa de distress.

Na provision de diagnosis y curada, el intensidad de distress ta depende na tu disposicion, y el clase de suporta tu tiene, habla si Dr. Mallilin. Si el familia ya experiencia encarga con este clase

de enfermedad, mas fronto; tiene familia, mientras tanto no hay idea—"como tiene Damocles sword ta man bitay canila que puede cay masquin cosa hora."

"Na Filipinas," ya continua si Dr. Mallilin, "el mayor parte que ta causa distress amo el **desafios de financial**, cay el decision ta actua con el curada base na capabilidad financial del un familia. Este ta causa tension y stress entre man maridable. Con aquellos tiene maga joven pequeno mas alto el peligro experiencia ansiedad o depresion cay como el paciente sinti desgarrado queda un paciente y queda buen mayores. Ta sinti mas culpable el nana que tiene cancer na mama." Si ya tiene ya tu historia de ansiedad y depresion antes pa ya sinti con el maga sintomas, mas alto el chansa experiencia tu distress si ya diagnosta contigo con breast cancer.

Si el diagnostica ya confirma y ya discuti ya el opcion de curada, puede tu otra vez sinti el omento de distress. Si ya sinti ya tu con el efecto de adverso—dolor acabar el operacion, infeccion na irida, debilitante chemotherapy—despues de este continua el distress. El lento puede ayuda contigo calma si ya maneja tu buen reaccion. "Despues del primer curada, ay sinti tu calmado y sinti un poquito de tension cay tiene largo tiempo para pensa acabar el operacion," habla si Dr. Mallilin.

Si el uno y declara remission, naturalmente sinti tu alegre y celebra. Mucho na maga paciente constante ta sinti cay el cancer ay bira lang siempre; el maga survivor ta llama con este **"scanxiety,"** que ay manda sinti si debe ya bira otra vez na regular monitoring test el paciente. "Tiene ta escuji man enjoy con el vida, pero tiene tambien ta tiene dificultad ajusta na dila nuevo normal vida, y con el no hay acabada monitoring que debe hace. El familia y amiga y amigo del paciente tiene crucial parte para puede mantene exelente calidad de vida el paciente.

Y despues, experiencia tu otra vez el distress si ay bira tu otra vez na tu papel como un empleado, nana, mujer y amiga. En este punto, el suporta ay menora ya cay ay bira ya sila otra vez na dila propio vida. No nega este clase de sentimiento, si ya llega con este situacion; no sinti cay tu un ingrato ("Pero gendeh ba tu alegre cay okay tu?") o queda madrama ("Bien OA gayot tu!"). "Na joven edad, limitado el suporta social, poco favorable comunicacion, stress na vida personal, antes o tiene ya ta existi problema psychological y ya menora habilidad para trabaja o aguanta maga actividades que ta dale contigo deseo que puede confronta con el desafios para el recuperacion y reintegracion del un mujer," habla si Dr. Mallilin.

Puede tu sufrir na depression, ansiedad, o otro pa clase de enfermedad de mental, masquin temporario este o mas dura, si ta **sinti tu dispisil come y dormi embuenamente**, si ta experiencia tu constante tristesa o ansiedad que **ta entra mete na tu normal movida** como el personal hygiene, y si el maga usual ta dale contigo alegria **gendeh mas igual el efecto** (conocido na psychiatric/psychological parlance como “anhedonia”). Tiene otro gente gendeh mas ta recupera na shock del diagnosis o curada por un momento, el moderno ciencia ya identifica con este como **post-traumatic stress disorder** (PTSD), que ya defini el Mayo Clinic como “un condicion na salud mental que ya provoca por el un terrible suceso—cualquier ya experiencia con este o ya queda testigo. El sintomas ta inclui maga flashbacks, bangungot, y severio ansiedad, y maga incontrolable pensada acerca de maga suceso.” Si, tiene posibilidad el familia y el ta cuida ay experiencia PTSD.

Si etu ta entretene maga **negativo y suicidal thoughts**—“Mas queda bueno el vida mio familia si no hay yo”—debe tu anda u dayun visita na un counselor, psychologist, o psychiatrist.

Para na maga lista de organizacion que ta ofrece maga servicio de offer psycho-social aqui na Filipinas, visita na (<https://www.icanservefoundation.org/other-services/>)



Este el maga importante asunto que debe acorda acerca na enfermedad de mental:

- El depression es un **enfermedad** lang. Gendeh este quiere desir cay mahina tu, incompetente, o un fracasado. Gendeh este defecto, debe no tu tiene huya admiti si ta experiencia tu con este.
- **No hace pasa de no hay con el maga sintomas** y debe tiene esperanza ya perde lang este. El estado del de tu yo pensamiento puede afecta el manera si quilaya tu ta trata con el enfermedad. Si ta continua siempre el maga negativo sentimiento, consulta na doctor.
- No mas tiene miedo na **medicacion** para cura el ansiada y depression si ya es ya precibi—pero debe habla pronto na tu doctor si tiene side effects. Ahora, tiene tambien maga apacible medicina como el anti-depressants y el anti-anxiety que puede alevia el resuelio.
- No perde esperanza si **gendeh tu sinti alevio na resuelto inmediato**. Tiene maga curada y medicacion ta toma el tiempo para trabaja, y debe cambia tu el moda y medicacion para sabe si cosa mas efectivo para contigo.
- Si, puede alevia tu resuelto si ta **supervisa el doctor tu yo curada**.
- **Habla si cosa tu ta sinti** y pidi ayuda.

'El depresion el un mortal clase de cancer'



Ya tiene yo historia de depresion antes pa ya diagnosa comigo na cancer de mama. No hay yo sinti el depresion durante el treatment cay ya man focus yo, pero ya sinti ya corre yo na un serco de bricks despues acaba el treatment. Como anud yo na aire que no hay direccion. Actualmente, un noche ya para yo mio auto na urilya del camino cay ta llura yo bien duro. Gracias a Dios ya guinda yo na mio psychiatrist, ele mismo un sobreviviente tambien—y ya puede come resuelva de amon maga asunto con psychotherapy y medicacion. Si, puede salva vida el medicacion. Ta pensa yo el depresion es un mortal clase como el cancer.

– Alya, survivor desde 2013

Afortunadamente, ta dale mas bueno reconocion ahora con el maga asunto de salud mental del maga paciente que tiene cancer comparando del 20 años pasao, habla si Dr. Mallilin. Mucho maga medical oncologist ahora agente bajo na psychology, pero mucho pa debe que para trabaja para educa con el comunidad, familia y health care providers que te necesita mira si "quilaya el salud mental puede afecta con el resulta del curada del enfermedad y recuperacion," habla le.

"Actualmente el pandemic ya queda eye-opener na mucho maga health providers, cay ya tiene grande aceptacion na asunto de salud de psychosocial que ta puede mira gendeh lang na maga paciente quien ta sufri cancer sino na otro maga paciente tambien. El comunidad ya puede mira el subida del numero de maga gente que ya sufri durante el primer año de pandemic, y ahora mas aceptao ya con el maga ta necesita ayuda."

Si etu ta experiencia disturbio mental na cualquier punto del tu yo curada de cancer, pidi ayuda. Mucho maga profesional ahora consciente cay debe sila oi, entende y ofrece alivio. Como cosa ta habla si Dr. Mallilin, "Gendeh yo puede habla lang 'esta duro' cay ta sinti sila bien vulnerable sila en este tiempo, y gendeh mas sinti afirmado, sino puede yo ayuda canila manda sinti valiente y controla con el situacion por el manera de facilitacion na dila pasada na vida."

'Ya sinti yo tristesa como ya perde color mi mundo'

Mio nana ya diagnostica cancer Stage 2A breast cancer na edad de 68, y despues ya contrata na le na dengue y ya muri. Tres meses despues le ya despidi, ya diagnostica tambien comigo de breast cancer Stage 2A na edad de 43. Ya somete yo bajo na mastectomy, chemotherapy y hormonal therapy. Ya tiene yo miedo cay bira otra vez el cancer. Ya realiza yo cay no hay yo embuenamente lamenta con el muerte del dimio nana o recubri na asusto na despues del dimio diagnostica de cancer. Monton de tristesa ya entra mio pensamiento. Ya sinti yo

ya perde color mio mundo. Ya sinti yo tiene ya estrangula comigo, nupwede mas yo resulya, ta sera ya el mundo comigo. Ya realiza yo cay no hay yo pidi ayuda, ya perde yayo na mio pensamiento. Ya anda yo na psychiatrist que ya habla comigo bueno este cay ya reconoce yo necesita yo ayuda. Ya dale le comigo medicacion de anti-depression. Despues del seis meses, ya sinti yo alivio. Tiene vez ta visita yo siempre mio psychiatrist na maga tiempo si ta principia yo pensa todo problema o si ta principia yo man dificil dormi. Gendeh facil man survive. Si ta sinti tu triste, man cuento tu na otro, pidi ayuda. Tu survival puede depende con este.



– Caren, survivor desde 2008

D. El saludable estilo de vida

Adherido na un saludable estilo de vida es un desafio na todo, gendeh lang na maga cancer survivors.

Ambos durante y acabar el curada de cancer, mucho maga paciente ta busca manera para reduci el chansa de birada del cancer na dila cuerpo. Tiene ta preocuparse el manera del cosa sila ta come, el stress na dila vida, o el exposicion na maga chemical que pone canila na peligro. El maga cancer survivors ta mira con este como un oportunidad para cuida dila cuerpo, y si quilaya vivi na un saludable estilo de vida.

Consulta na tu yo doctor acerca de desarrollado plano para sobrevivencia que ta inclui si quilaya tu ay cuida tu yo maga necesidad de fisical, emocional, social y espiritual. Si tan dificil tu man cuento con este asunto, mas fronto pensa cay si ta dale tu mas esfuerzo hace, mas facil este resulta. Tu yo doctor puede tambien recomienda otro miembro de health care team donde puede tu man cuento acerca de tu yo bienestar, como na un social worker, nutritionist, padre o nars.

Considera adopta un rutinario para na tu yo bienestar que ta diriji na tu yo maga necesidad del cuerpo (propio nutricion, suficiente dormida y ejercicio), pensamiento, (stress management y mental exercises), espiritual (ta esta paz con de tu yo cuerpo y ta mantene saludable relacion con Dios, familia, amigo y amiga, y na comunidad)

Este el maga alguno puntos para na mga cancer survivors:



- **Mantene saludable pesadez.** Come buenamente y esta activo amo este contigo puede ayuda para alcanza saludable pesadez y mantene con este.
- **Come buenamente.** Un saludable y balance dieta es un importante manera para na tu bienestar. Este ta inclui comida de frutas, gulay, whole grains y protina. Consulta na doctor o nars para sabe si debe ba tu tiene un special dietary needs. Puede din tu consulta na un nutritionist para guia contigo na comida para na un saludable dieta.

- **Ejercicio y esta activo.** Tiene estudio ta sugeri cay si ta esta tu activo despues del cancer puede ayuda hace abaha con el peligro de regreso y diriji mas largo chansa de survival. Ademas, el moderar ejercicio (caminada, ta man bicicleta, nada) por 30 minuto cada dia puede reduci el ansiedad y depresion y buenoa con el animo, omenta el self-esteem, y reduci cansancia, nausea, dolor y diarrea.

Es importante ta principia un programa de ejercicio para subi el tu yo actividad algun tiempo. Tiene maga gente te necesita special care antes de principia. Consulta na doctor antes tu principia tu yo programa de ejercicio, y trabaja junto con el tu yo doctor o especialista (como el physical therapist) si necesita. Durante na tu yo tiempo de recuperacion, puede ayuda el umpoco de actividad. El stretching o movida de brazo o pierna puede ayuda esta flexible y alevia con el muscle tension. Mucho maga sobreviviente ta experiencia mucho beneficio na regular meditacion o ejercicio como el yoga, tai chi y qi gong.

- **Dormi buenamente.** El ta mantene na regular hora de dormida ta resulta un saludable dormida. El National Sleep Foundation (<https://www.sleepfoundation.org/>) ta recomienda na maga adulto dormi 7 hasta 9 hora cada noche, mientras con aquel de edad 65 dormi 7 hasta 8 hora cada noche. El calidad de dormida debe ta continua. Si ta dormi derecho cada noche que tiene minimal disrupcion amo mas restaurativo na cuerpo. Tiene evidencia ta sale cay el continuando dormida es importante como el duracion de dormida. El maga indicacion cay saludable tu yo sleep pattern si ta desperta tu ta sinti tu refrescao por la aga, y mucho energia durante el dia, good mood y bueno el pensamiento.

Mientras tanto, si falta el dormida evidente cay ta tormenta tu dieperta caga, no hay focus, irritable, ta sinti el depression o ansiedad, ta sinti quiere dormi entero dia, y ta dormi mas largo na maga dia desorganizado.

Para puma y evita maga second-hand smoke. El pumada despues curada de cancer ta hace subi el chansa obtene cancer al mismo na diferente caso.

Para el maga tomada con alcohol cay este ta hace subi el peligro na cancer.

Consulta na tu doctor si ta considera tu toma maga **supplements**. Acorda tu cay no hay therapeutic claims el maga food supplements. No hay na mercado ta bende clase de suplemento que ta puede mata contra con el cancer, o privini con el cancer. Mucho na maga supplements

ta hace boost tu inmunidad na cuerpo para queda tu mas duro y menos vulnerable na maga infeccion y otro enfermedad. Pero, si bajo tu na maintenance medication, consulta na doctor acerca de supplements para asegura cay gendeh este privini con el maga beneficio que tiene na tu yo maintenance medicines. Ta come bien, dormi buenamente y el regular moderada ejercicio amo el fundacion de buen salud.

Tiene maga sobreviviente ya cambia na all-natural diet, ya siembra dila propio gulay y maga hierbas na un jutay plot o na paso dentro del dila maga casa. El **organic food products** ta queda ya mas facil busca na maga mercado. Asegura lang cay reputable si donde este estaba. Le conel maga label del producto para segura exacto el maga producto tu quiere.

Pone atencion cay este maga all-natural, vegetarian, vegan, ketogenic y otro pa maga clase de dieta que ya quita el entero food groups ay gendeh para na todo. Mientras tiene maga beneficio puede saca con este, specialmente na bajada de pesadez o el mantenimiento del pesadez, importante descuti tu el objeto del ditu yo aptitud fisica junto con el health care team para asegura cay ta recivi tu siempre el maga nutricion necesita para esta siempre saludable.

'Camina mucho'



Despues de dos cancers (colon año 2018 y breast cancer del año 2020), ta recomienda yo maga plant-based diet, ya curta yo conel maga dulce comida y carbohydrates. Vamos man ejercicio. Mas bueno el caminada. Masquin quien puede lang hace; de mas necesita pa mag equipajes. Mio colon surgeon ya recomienda conmigo que "camina firmi y mucho." Firmi yo ta camina 30 hasta 45 minuto 5 hasta 6 dia cada semana principiando del Diciembre 2020. El yoga ya ayuda para queda mas duro mio maga masculos; mucho maga yoga videos na YouTube, y libre pa. Ya cambia yo mio dieta mayor parte na vegetarian diet, ta pricura yo evita maga processed food—comida estaba na carton, delata or jar. No hay leche, y caffeine—ta toma yo decafe coffee con oatmilk. Ta man intermittent fasting tambien yo todol dia. Ta pensa yo, falta ejercicio amo el ya man trigger pureso yo ya emperma. Ahora, ta sinti yo mas buenamente cay mas activo yo. Ta precura yo dormi gendeh man lampas na alas 10 y diperta alas 6 o 7 de aga para puede pa yo man ejercicio antes de anda na trabajo.

– Jenny, survivor desde 2018

E. Mujer *siempre*

Imaje del cuerpo

Aserta que queda comfortable na tu cuerpo durante y después del breast cancer treatment este es un pasada personal que ta depende na diferente mujeres. Maga impormacion y suporta puede contigo ayuda confronta con el maga cambio llegar el tiempo.

Junto con el emocional, mental y stress financiero que el cancer y el curada ta causa, mucho maga mujeres que tiene breast cancer ta afronta con el maga cambio na dili fisical ichura na resulta del curada.

El maga permanente cambio na cuerpo como el perdida del parte o uno del ambos mama despues del operacion amo el dificil na mayoria na maga mujeres. Tiene ta escuji somete bajo na reconstructive surgery para hace bira otra vez el mama, mientras el otro gendeh mas ta hace cosa. Si ya decidi tu somete bajo na breast reconstruction, puede tu escuji si manda tu breast form o usa prosthesis.

El ser self-conscious na tu cuerpo es natural, especialmente si constante tu este ta sinti el asimetria ya causa el falta un mama. Usando el breast form o prosthesis que ta semeja el pesadez del ya queda mama puede este crea mas natural balance y simetria.

Importante tiene paz na todo tu yo decision acerca na curada y el maga consecuencia. Mas alla el aceptacion con el nuevo realidad cay quita con el un mama o parte del mama, o si usa falso mama, el confianza del un mujer es base na saber del tu yo invaluable valor como un persona y gente.



Sexualidad

Si tiene tu concierne acerca de sexualidad despues del breast cancer. El maga cambio na fisical, especialmente acabar el surgery puede este manda sinti na maga mujer menos comfortable na dila cuerpo. Puede perde sensacion na afectao mama. Otro maga treatment para na breast cancer como el hemotherapy y hormone therapy, puede cambia con el level de hormones y puede afecta con el interest sexual o reaccion.

Importante tambien el **isyu de relacion**. Tu yo pareja puede sinti ansioso si quilaya le puede expresa su amor fisical y emocional acabar el treatment especialmente despues del surgery. Pero el breast cancer puede queda un growth experience para na man maridable especialmente si ta toma parte na maga decision y treatment.

Mucho na maga cancer survivors ta continua tiene buen relacion na dila maga pareja, o masquin na nuevo pareja, durante y despues el treatment. El mujeres ta continua busca placer na intimidad sexual y contacto. El honesto comunicacion es un esential manera para puede mantene un relacion tiene saludable sexual para el ambos pareja mas conoce y sabe a unoy otro necesidad, querer, miedo y ansiedad.

Si ta sinti tu ansioso, depressed y tiene dificultad, atraca na un profesional como un counselor o therapist. Puede ustedes beneficia con este.



'Mi ancla y bueno cuidadora'



Ya recibi yo sombrío y el pinaka-mapait na con todo chocolate cuando ya diagnostica conmigo con breast cancer Stage 2B. Ya sinti yo perdicion cay gendeh pa aqui ta acaba mio pasada—un pasada que tiene estable suporta estaba na mio familia, amigo y amiga, y maga extendido amiga na de amon support group. Ya sinti din yo bendito cay ta recivi yo mio favorito Pinoy ChocNut estaba na mio fiel y cariñoso esposo que ya sirvi como mi ancla y el bueno cuidador y ta continua habla maga bonito palabra masquin no hay mas yo pelo y uno yalang mi mama!

– Adora, survivor desde 2013

F. Queda priñada despues del curada de cancer

Mientras tiene maga treatments para breast cancer puede causa pronto o atrasado infertilidad (mira na pagina 50 "Problema de fertilidad,"), mucho mujeres ta man priñada despues del treatment.

Mucho maga breast cancers sensitivo na **estrogen**, tiene concierne que el alto hormone levels que ta causa si priñada el un sobreviviente, puede este hace subi el chansa de virar el cancer na cuerpo. Pero no hay pa estudio que ta demonstra cay el embarazo ta hace subi el peligro de birada del cancer despues del un exitoso treatment.

Tiene maga mujeres gendeh puede manda **breastfeed** despues del cancer treatment, depende na treatment que ya somete y otro pa maga condicion. Con aquellos tiene capacidad manda mama na pecho despues el treatment no hay quien ta confirma cay ta subi el peligro del birada de breast cancer. El breastfeeding (especialmente de un año o mas pa) en relatao con este na mas bajo peligro de breast cancer, pero poco estudio acerca de este ya sale que puede este hace abaha el peligro de birar el breast cancer despues el treatment.

El maga breast cancer survivor que quiere sale priñada amo canila tiene vez ta dale aviso que espera anay **dos año despues el treatment** antes de hace el intento. El bueno largo de tiempo



gendeh claro, pero el dos años amo el suficiente tiempo para sabe si temprano ya bira el cancer que ay afecta tu decision queda priñada.

Para na maga mujeres tiene hormone receptor-positive breast cancer, adjuvant hormone therapy amo el tipical ta recomienda hace por 5 hasta 10 años despues el initial treatment. Maga mujeres que quiere tiene anak durante este maga tiempo mucho beses ta dale camila aviso para somete bajo na hormone therapy por lo menos dos años antes de para y espera un poco meses antes hace el intento para sale priñada. El hormone therapy puede otra vez continua si ya sale ya el bata.

El aviso acerca de esperar dos años no hay man base na maga datos estaba na ninguno clinical trials. Tiene maga breast cancer ta bira otra vez despues el marca de dos años, gendeh igual el todo caso. Debe responsable tu na todo tu yo decision que ta incluji aqui tu edad, el gusto para mucho anak, el clase de breast cancer y el peligro de cancer si birar temprano.

Si ya somete tu bajo na treatment para de breast cancer que ta inclui chemotherapy, hormonal therapy, targeted therapy, or immunotherapy, consulta na tu yo doctor antes de precura man priñada. Mucho de este maga medicina puede afecta na crecida de fetus, mas bueno segura anay hace completa con el treatment antes man priñada.

Importante acorda cay debe no mas para con el treatment para gendeh subi el peligro de birar de cancer otra vez.

Si tiene **historia de breast cancer** ta parece conectado este na mas alto peligro que posible tiene complicacion el embarazo que ta inclui como el pre-term delivery, tiene un low-birth-weight baby, y somete bajo Caesarean section (C-section).

Pero no hay estudio que ta sale cay tiene directa efecto na bata si el nana ya tiene cancer antes. No hay subi el rate del birth defects o otro pa maga long-term concierne de salud na maga bata que ya nace estaba na nana que ya tiene cancer.

Si ya somete tu bajo na breast surgery y/o radiation, baka tiene tu problema enfrenta acerca de breastfeeding na afectado mama. Puede este inclui menorao produccion de leche na mama y tiene cambio structural que causa dolor, o hace mas deficil na bata para mama. Pero, mucho siempre mujeres ta puede manda man breastfeed, especialmente si ta usa conel gendeh afectao mama cay el uno mama lang ya tiene cancer.

Si ta toma masquin cosa clase de medicina para cura tu yo breast cancer (como el hormonal therapy), debe tu anda consulta tu doctor antes manda man breastfeed con el bata. Tiene maga medicina puede mezcla na breast milk y puede afecta con el bata.

Si tu tiene o ya tiene breast cancer y ta considera tiene maga anak, consulta na tu doctor. Pregunta si quilaya el cancer y el treatment puede afecta na chansa para queda priñada, y si yan priñada ya subi el peligro que puede bira otra vez el cancer. Na mucho caso, el counselling puede ayuda clasifica conel maga seleccion que puede hace na maga yan survive na cancer y ta plana tiene anak.

'El milagro ta socede todol dia'

Na edad de 26, nuevo casao, ya tiene yo breast cancer Stage 3. Este un agresivo forma y ya man calayat na dimio maga lymph nodes. Ya somete yo bajo na modified radical mastectomy, y ya aguanta seis meses de chemotherapy, 33 sessions de radiation y cinco año bajo na hormonal therapy. Ya crea este complicacion estaba na un treatment que ya causa para quita uno na mi maga ovario. Bajo el chansa para tiene yo anak. Despues de seis años acabar yo ya completa mio final treatment, ya recivi yo el pinaka grande y pinaka bale supresa na todo. Ya sale na ultrasound cay priñada yo gendeh lang na uno, sino dos bata. Uno ya lang mama y ovario y el milagro ya sale el cambal sano y salvo. Na edad de 43, yan priñada yo otra vez. Mio maga anak el proeva cay ta socede el milagro todol dia. Ta reconoce y ta abraza yo con este milagro que ya dale comigo chansa para celebra mi vida masquin quilaya este de deficil el cancer journey de amon.



– **COC, survivor desde 1999**

G. Tu 'nuevo normal'

Pirmi tu ta anda visita tu yo cancer care team, despues ahora de repente de na tu ta anda visita por cuantos meses ya pasa. Si ya acaba ya el treatment, tiene maga gente ta sinti cay gendeh ya sila ta pelea contra con el cancer. El lingasa ya entra na tu yo pensamiento. Ta sinti tu solo y ta sinti tu a perde el suporta del cancer care team para contigo. Estos maga gente ya tiene importante parte na tu vida. Ta sinti tu luya y triste si gendeh mas tu camila ta puede mira.

Puede tu sinti cay na birada tu yo na familia gendeh mas pronto como de antes. El maga antes trabajo tu yo, otro ya el ta hace para contigo. Sintu tu cay gendeh mas sila willing dale contigo otra vez el maga trabajo. O puede tu desinti con el otro que ta hace trabajo tu yo antes, pero miedo habla cosa.

Para na otro, el emocion que ta aparta durante el cancer treatment ay bira todo unabez y sinti tu abrumado con tristeza y rabio o miedo. El otro persisti na side effects de treatment, tiene otro ta sinti cay tu cuerpo y espiritu bien cansao y necesita largo descanso. Ya dura ya el tiempo cuando ya sinti ya tu man relax.

Todo este sentido tiene punto, ya sufri na dificultad. Ya hace tu maga mayor decision na tu vida. Tu cuerpo ya pelea contra con el cancer y treatment. Tu yo perfectiva na vida ya cambia durante el tiempo.

Ya confronta conel emocion y ya aprende si quilaya trata canila amo el importante. No tu expecta cay bira todo na normal otra vez antes contigo ya diagnostica. Dale tu cuerpo, tu familia y maga gente alrededor tiempo—este un pasada lang. Como si quilaya tu yan ajusta na cancer, puede lang tu ajusta na vida tiene cancer o acabar el cancer.

Na mas reciente año, mucho dale atencion con el importancia de tener positivo costumbre. Tiene maga gente ya sobra tambien el costumbre y creacia cay si tiene tu positivo costumbre puede este queda rason para perde el cancer y gendeh na mas bira pa. No cre, sino usa con este maga mal consejo para dale positivo inspiracion para gendeh este hace pesao tu yo pensamiento.

Mas buenamente tu puede maneja con el tu vida y el de tu yo historia de cancer si sabe tu mira con el mga positivo parte del suceso de tu vida, pero gendeh este firme posible. Mas bueno si ta trabaja tu mas para na un positivo costumbre que puede ayuda dale alivio tu yo vida ahora. Pirmi acorda cay gendeh necesita actua "positivo" custumbre na todol tiempo. No hace cansa tu

cuerpoy permiti otro maga gente manda hace sinti contigo culpable na maga tiempo ta sinti tu triste, rabiao, ansiedad o distressed.

El cancer gendeh ta causa por causa na un negativo costumbre de persona, o gendeh este ta hace grave. No deja con el mito de positivo costumbre sangga contigo para habla na tu familia y na cancer care team si cosa tu ta sinti.

Puede tu nota cay mas ta pone tu atencion na maga dolor y sufrimiento na tu cuerpo. Ta sinti tu como un "sentao pato." El doctor ya habla cay no hay ya señales de cancer ahora, pero quilaya puede esta asegurado? Seguro ta pensa tu, bira pa gaha le otra vez? Cosa el chansa si bira? Quilaya yo sabe si ya bira ya otra vez? Cosa yo hace si ya bira? Cuando este bira otra vez?

El miedo ta controla contigo, y ta tormenta tu dormi, atraca serca na tu pareja, y masquin hace maga simple decision. Gendeh tu solo.

Como na maga tiempo ta pasa, mucho gente ta habla ya miedo sila bira otrav ez canila el cancer, y ta sinti sila ta menora ya el pensada dila acera de cancer. Pero masquin ya pasa ya año el treatment, tiene maga cierto eventos que hace bira otra vez, rason para man lingasa ole. Amo este mga tiempo si ta bira tu para na follow-up check-ups o maga medical test, aniversario (como el pecha cuando contigo ya diagnostica, surgery, o si cuando ya termina el treatment), cumpleaños, y si ya sabe tu cay ya emperma el uno na maga miembro de familia, ya sabe cay tiene le cancer o ya bira otra vez el cancer, ta sinti el maga sintomas como el maga ya sinti tu del primera vez ya sabe tu cay tiene tu cancer, maga nuevo sintomas que gendeh tu ta entende, o muerte del un gente que ya tiene cancer.



Taqui el alguno maga idea que puede ayuda na otro reparti con el inseguridad y miedo y para sinti tiene esperanza:

- **Esta informao.** Sabe cosa puede hace para na tu salud y acerca na maga servicio tiene para contigo. Este ta dale contigo gran sentido de control.
- Esta consciente cay **no hay na tu yo control** el birada de cancer. Ta ayuda este acepta contra pelea con este.
- **Esta consciente na tu maga miedo y no juzga con este.** Practica larga con este. Normal lang si ta entrene tu con este tiene vez, pero no mas este hace anad. Tiene mga gente ta hace pasa de olvida. El otro anda na maga mas alto potencial para encarga con este. Si hace tu este, ta libra tu cuerpo na maga innecesario lingasa.
- **Expresa tu sentimiento de miedo y dudoso** na maga gente con quien tu ta compia o na un counselor. Esta abierto tu pensamiento y si ta maneja buenamente con el emocion ta menora el lingasa del otro gente alrededor contigo. El pensada y man cuento acerca tu emocion gendeh facil. Pero si ta sinti cay el cancer ta gana ya na tu vida, mas bueno quel tiene tu otro manera para hace sale tu sentimiento.
- **Esta presente na momento** bastante ya si ta pensa tu incierta futuro o el dificultad. Si puede tu encontra manera para sinti tu el paz, masquin cuanto minutos cada dia, puede tu principia pensa con aquel paz na maga tiempo otro el ta socede.
- Usa tu tu yo energia para **hace centro el bienestar** y el maga cosa tu hace para esta saludable posible. Precura hace cambio na saludable dieta (mira na pagina 61, "El saludable estilo de vida").
- Hace manera para man **relax.**
- Sta **activo fisical** si puede.
- **Controla cosa tu puede.** Tiene maga gente ta bira na dila vida para esta animoso. Si etu envuelto na tu yo health care, el birada na normal vida, y hace cambio na estilo de vida es uno na maga cosa puede tu controla. Masquin el configuracion del schedule todol dia ta dale contigo mas poder. Y mientras no hay quien puede controla cada pensamiento, tiene ta habla cay ya resuelva sila y no hay fija con el miedoso.

Grupo de apoyo

El suporta emocional puede queda un poderoso instrumento para na maga cancer survivors y el de ila maga familia. Si ta man cuento tu na otro quien tiene similar situacion ta ayuda menora el tristeza. Puede tu saca maga idea na otro que puede ayuda contigo.

Mucho clase de programa de suporta, ta inclui maga individual o group counseling y support groups.

El suporta na masquin na cosa forma ta permit contigo para expresa tu sentimiento y desarrolla el habilidad de afronta. Tiene estudio ya descubri cay el gente ta entra na maga support groups ta buenoa el calidad dila vida, y tiene bueno dormida y apetito.

Tiene maga grupo formal y ta hace centro el saber acerca na cancer o si quilaya maneja con el emocion. Tiene tambien informal y social. Tiene grupo el hecho miembro el maga gente que tiene cancer y el maga caregivers, mientras el otro grupo ta hace centro con el maga cierto clase de cancer y el stages del enfermedad. El largor del tiempo de grupo que ta atende ta coloca numero de semana na un curso de programa. Tiene programa que exclusivo el membership y abierto para na maga nuevo, y drop-in miembro.

Bien importante saca informacion acerca de cosa grupo tu ta considera entra. Pregunta na lider o facilitador si cosa clase de maga paciente entrao na grupo, y si tiene na grupo yan survive na cancer. Tiene tambien maga grupo na internet que puede tu considera opcion para el suporta.



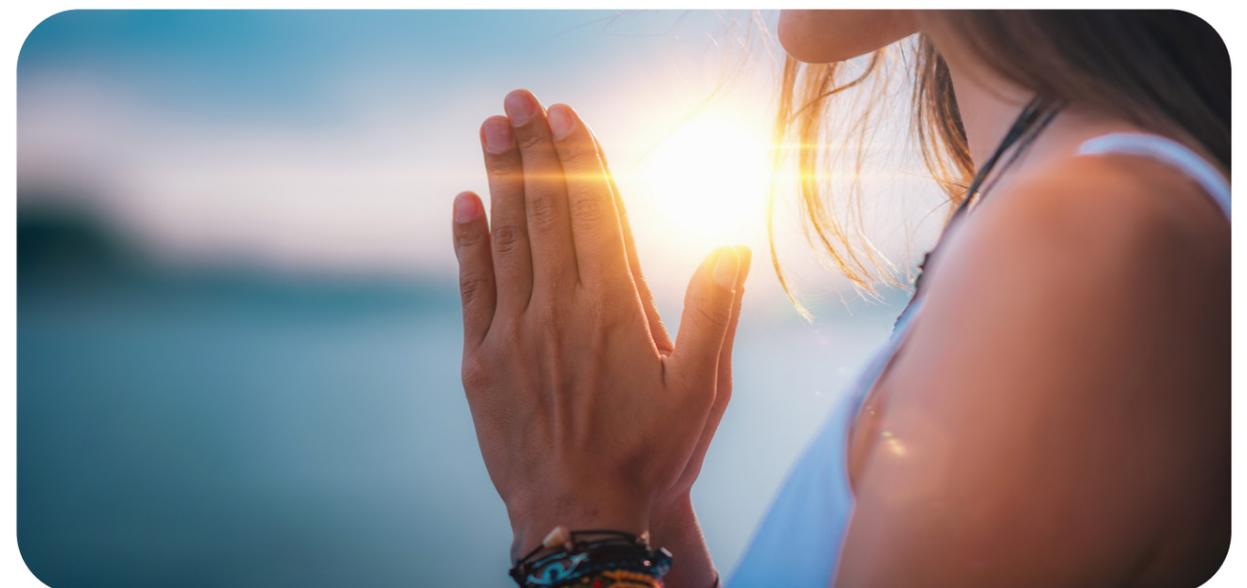
Counseling

Tiene maga gente ta sinti comfortable na persona a persona conecion con un counselor que ta dale uno po uno atencion y dale animo. Tu cancer care team puede recomenda un counselor que ta trabaja junto con el maga cancer survivors.



Espiritualidad y religion

El religion puede queda un grande camino para dale fuerza para na otro gente. Tiene otro ta descubri nuevo fe durante el experiencia con cancer. El otro, ta pensa cay el cancer ta informa el existente de su fe, o el dila fe ta dale nuevo fuerza. Pero tiene tambien otro ta questiona dila fe. Si etu un religiosa gente, un ministro, rabbi o otro lider de tu fe o maga pastor puede contigo dale consejo acerca del idetifar tu necesidad espiritual y dale suporta de espiritual. Tiene maga miembro na iglesia cualificao para ayuda ministra maga gente tiene cancer y dila familia.



El espiritualidad es importante na mucho maga gente, masquin con aquellos gendeh ta practica un formal religion. Mucho gente ta consola por reconoce cay este parte del cosa pa mas grande canila, que ta ayuda canila encontra el significado rason del vida. El costumbre espiritual puede fomenta coneccion na otro hasta na presente momento y na Dios. El meditacion, agradecimiento, ta ayuda na otro y dale tiempo es uno na maga manera para hace sale dila maga necesidad espiritual.

Voluntariado (Comparti na otro)

Mucho maga sobreviviente ta encontra dila significacion si ta puede sila ayuda na otro que igual na dila situacion. Voluntario, masquin solo o por medio de un support group, puede contigo ayuda realiza y mira el exterior y dale mas grande perspectiva na vida. Na de tu yo pasada na maga severidad de treatment mucho tu cosa puede comparti. El un simple visitada na casa, sigui para anda man laboratory test o anda man compra wig or prosthesis, maneja para lleva na chemotherapy session—reconoce cay ta dale tu diferencia jutay man o grande acto, na pasada del cancer el otro puede contigo dale sentido proposito y cumplitiemiento.



Bira na lugar de trabajo

El cancer survivors que ta bira na trabajo despues del treatment puede canila demonstra maga discriminacion. Si ta bira na trabajo, el sobreviviente tiene vez ta sinti cay gendeh mas canila man promote o dale maga deficiencia trabajo cay el jefe ta pensa dila situacion y no quiere mas omenta dila maga stress. Si ta hace embuscada de trabajo, el sobreviviente pirme ta sinti gendeh mas canila saca por causa na dila historia medical, que ta ase subi el precio del health insurance de empleo. Tal caso de experiencia de exclusion o rejeccion ta tiene negativo efectos na sobreviviente como maga negativo imaje y depresion. (mira na pagina 60, "Mental health").

Si ya percibi o experiencia tu discriminacion na trabajo, puede tu man cuento na tu jefe o na oficial de recursos humano del de tu yo compania para expresa tu yo concierne. El comunicacion es el primer paso para puede resuelva este maga asunto.

Para con aquellos ta busca trabajo, dificil esconde con el historia medical. Mas bueno pidi igual oportunidad na empleador que gendeh ta discrimina base na raza, color, religion, sexualidad, origen nacional, edad, discapacidad, o informacion genetica. El maga empleo ta declara con el maga policia na dila maga website y maga comunicacion oficial.



'Es importante esta despegar'

Ta trabaja yo como un tutor cuando ya sabe yo cay tiene yo breast cancer del año 2002. Durante todo mio treatment, ya continua yo siempre trabaja. Un amigo ya pidio mi curriculum que ya pasa yo na un escuela cay ta busca maga maestra. No hay yo declara na mio resume cay un cancer survivor yo. Pero sabe yo cay si ya acepta conmigo pasa yo siempre na un examinacion fisica, este es un fundamental requerimiento pre-empleo. No hay mas yo man lingasa cay gendeh yo ta tiene juya habla cay falta mi mama. Si ta hace embuscada de trabajo importante ta esta despegar. No hay valor el maga stress que ta causa cay ya insisti tu qualifcao tu con el particular posicion. Ya saca conmigo como un maestra regular na un religioso privado escuela. Ya esta yo alya 10 años. Ya renuncia yo cuando emigra yo pa US pero mio ano como un maestra ta esta entre mayoria na mi tesoro.



– Ana, survivor desde 2002



IV. Calidad de Vida: Cuidada Paliativa



Masquin cosa fase, cuida tu cuerpo

Antes, el concepto de cuidada paliativa ta usa principalmente para con el advanced o terminal breast cancer. El cuidada paliativa tiene el objetivo que hace mas comfortable con el paciente durante suya maga final dias. Ahora, este idea ya amplifica para inclui el todo fase del viaje del maga sobrevivientes del breast cancer. El Dr. Mae Corvera, Medical Coordinator del Supportive and Integrative Care de Department of Occupational and Family Medicine desde Asian Hospital and Medical Center donde ele ta man practice con el Palliative Medicine, ta caracteriza con el cancer survivorship como el “patient-centered care o el cuidada que ta pone al centro con el paciente en colaboracion entre el cancer care team, maga especialista, y support services, el familia y comunidad, para atende con todo que necesita el sobreviviente na su vida.”

Aserca de este, ta ofrece si Dr. Corvera con el definicion de cuidada paliativa que ya comparti el World Health Organization en 2021: **“El cuidada paliativa es el prevencion y alivio de sufrimiento de maga paciente adulto y pediatrico y sus maga familia que ta enfrenta con el maga problema asociado con maga enfermedad mortal (life-threatening illness). Estos maga problema ta inclui el sufrimiento fisical, psicologico, social, y espiritual de maga paciente, y tambien el sufrimiento psicologico, social, y espiritual de maga miembros de familia.”**

En verdad, el campo de medicina paliativa ya pasa mas cambio desde maga año que ya pasa, pero el Dr. Corvera ta explica, “El necesidad y deseo para alevia con el sufrimiento es universal y gendeh ta necesita mucho explanacion. Este ta experiencia todo maga individual, maga familia, maga comunidad, maga gobierno, masquin de cosa cultura, religion, o estado financiero.” El deseo del cuidada paliativa amo el converti con el sufrimiento por medio de intervencion amable, que ay resulta con el consuelo, dignidad, y esperanza del paciente.

Y tambien el cuidada paliativa es no solamente para con maga paciente quien no puede mas cura, pero, como ya expresa el WHO, debe hace mas accesible con todo paciente quien tiene enfermedad mortal, y necesita establese un plano de cuidada paliativa de mas temprano tiempo, particularmente para con maga paciente de cancer. El plano debe ta prioriza el calidad de vida, desde el momento del cancer diagnosis y adelante, durante el medical y surgical treatment, y hasta por cuando, masquin cosa man el resulta o estado del paciente despues el experiencia— incluido el situacion del fin de vida.



Por eso con este necesidad, el Dr. Corvera ta explica que el ‘multidisciplinary approach’ es esencial para na patient care o cuidada de paciente. Entonces, tu, como paciente, debe tiene algun tipo de multidisciplinary team que ta consisti de nurses, doctors, social workers, counselors, spiritual leaders, maga familia y amigos, y otro personas mas que ay puede comunica y coordina que laya cuida con tigo. Este esfuerzo colectivo es un oficial mandato bajo de Cancer Law of 2019, Republic Act 11215 (RA11215) o conocido como el National Integrated Cancer Control Act. Esta ley ta identifica con el multidisciplinary patient care como un integrated approach donde el medical y allied health care professionals debe considera todo maga opcion de curada medical y colabora para el desarrollo de un individualized treatment para de cada y cual paciente. Porque el cosa tu ta sinti—de lang el fisical—necesita observa, y el maga otro clase de curada como el counseling, psychotherapy, cognitive behavioral therapy y el maga servicio y intervencion de otro especialistas necesita hace accesible con tigo.

Idealmente, debe tiene un comunidad que ay suporta contigo, pero el realidad es muy diferente. El maga gente ta esta ocupado, y necesita considera el gastos, logistics, y otros cosas pa. Entonces, asegun Dr. Corvera, el entendimiento de todo cosa que mas necesita el maga paciente durante el diferente stages del proceso es un grande ayuda.

Desde el diagnosis de breast cancer, necesita tu **el suporta emocional y suporta para hace decision**. Necesita observa el de tu yo levels of anxiety y distress. Mientras importante que man focus y no mas man panic—como ta habla maga otro sobrevivientes, el breast cancer gendeh ta significa cay sigura ya tu muri—gendeh bueno nega con el ayuda en este tiempo. Informa y inclui con maga gente con quien tu puede confia na de tu yo plan for support. Puede ba ayuda el

de tu yo amigo de trabajo con tu yo maga responsabilidad na oficina? Puede ba tu yo hermana o hijo o hija ayuda na maga cosas que hace na casa? Puede ba sila o tu yo esposo o partner, por jemplo, cuida con tu maga niños, si tiene?

El diagnosis amo donde hace el inicial esfuerzo para determina el stage del cancer. Estos el maga prioridad aqui. Desde Stage 1 hasta 4, necesita observa tu estado y tu reaccion na diagnosis, y necesita el counselling que ay prioriza el **acceptance, fears, y action** por el Stage 1, y manera de tratar con el **sufrimiento emocional y fisical** por el Stage 2.

Dr. Corvera ta cree na **cognitive behavioral therapy (CBT)**, un tipo de curada psychological que base na principios fundamental segun de American Psychological Association (APA): el realidad que el problema psychological es base, en parte, na mal forma de pensada o mal molde de costumbre, y esos maga problema ay puede alevia por medio de aprendida de mas bueno manera de 'coping' (coping mechanisms).

Entre otros, necesita aprende evalua con el pensamiento, si el maga cosa kita ta pensa ay puede ba ayuda contigo o gendeh; que laya entiende el maga motivacion detras de costumbre y conducta ("Ay tiene ba el otro gente mas lastima comigo o pone ba sila comigo mas atencion si firmi yo ta yura o actua maluya?") y "evalua con estos contra el realidad;" y aprende mas bueno maga habilidad para resolve con maga problema.

Mientras tanto, el stage 3 y 4 ay inclui todo aquellos que ya discuti na anterior parrafo, y mas alto plano de cuidada (**advanced care planning**). Entonces, en este caso, mas bueno esta listo y preparado para na todo posible situacion contra el espera ya lang si cosa pasa.

Mas beneficia el paciente na "**pre-habilitation**" si el su curada ay inclui el surgery y despues el chemotherapy. El pre-rehabilitation ta inclui el physical therapy y maga intervencion para fortifica el nutricion y estado del psychological para enfrenta el proximo pelea. Incluido tambien el evaluacion para bisya el sufrimiento y el ansiedad. Necesita informa contigo acerca de todo posible side effects (efecto colateral) del curada, y el maga cosa que puede hace para menora el de ila mal efecto contigo.

'Tiene yo grupo que ta suporta conmigo'

Ya enfrenta yo con mio tratamiento de cancer como un guerra, y ya tiene yo un dedicao grupo que ta suporta conmigo na este pelea. Fuera de mi surgeon y oncologist, quien ya queda mi maga amigo, ya pidi yo el servicio del un acupuncturist para allevia con maga side effects como el fatigue, stress, y low blood count. Ya visita yo con un spiritual director, una monja con quien yo conoce de hace mucho años, para man cuento acerca cosa yo ta sinti y si que laya yo reza. No hay experiencia mi familia con el cancer. Una una, no sabe sila cosa hace y paralizado por causa de miedo. Pero cuando ya pasa ya el tiempo, sila mismo el ya move y ya actua para ayuda comigo. Ta compra sila comigo comida saludable, y sila el ta hace con el mio maga responsabilidad y maga cosas para puede yo descansa. Por mi parte, ya dicide yo maneja el cosa que puede na mi vida. Durante mi chemo, ta toma yo vegetable y coconut juice, ta hace yoga y meditacion. Junto comigo el mi perro como emotional support y necesita le firmi limpio! Cada noche, ta llama comigo mio maga amigo. Cuando ya acaba ya el curso de curada, ya pursigi yo con el psychotherapy. El entero proceso del mi curada sin duda es mi pelea, pero grande ayuda el maga gente que ya espera comigo y ya extende el de ila mano cuando necesita yo."



– Yael, survivor desde 2013

Despues el curada, tiene el **rehabilitacion**. Aqui ta esta todo que tu necesita para queda bueno fisicamente (ejercicio, plano de nutricion), psicologicamente (terapia o counseling, consultacion psiquiatrico), y espiritualmente (retiro o retreat). Estos debe queda parte de tu programa de sobrevive (survivorship program). Bien importante en este tiempo el suporta de familia. El program de sobrevive es un largo proceso donde ta ricivi tu el continuando suporta. Tambien, necesita esta firmi vigilante na follow-ups y maga curada.

A. No necesita sufrir: **El curada del dolor**

Mientras el experiencia de dolor ta diferencia na cada y cual personaje, verdad y gendeh broma el dolor de cancer. Este ta puede afecta con el tu estado fisical, emocional, y psicolological. El dolor de cancer usualmente ta sinti durante el advanced stages, pero este puede tambien queda problema na otro stages. Por jemplo, puede experiencia mas dolor durante el diagnostic procedures como el biopsy o cirugia; dolor por causa de lymphedema; dolor como side effects del chemotherapy o radiation; dolor cuando el tumor ta afecta con el maga muscles o nerves; dolor por causa de limitado movimiento; y dolor de infeccion.

Ademas, este el cuantos maga mentiras acerca de dolor de cancer que ta man contra o desacredita:

- El paciente puede queda **adicto** na medicacion para dolor: El usada de medicacion como opioid analgesics para alevia el dolor es un valido rason medical y legal. El adiccion casi nunca un problema. Bajo na supervision del tu medico, ay puede dale el cierto tipo y cantidad de medicacion para dolor.
- Tiene **side effects** el analgesics. Algunos efectos del analgesicos amo el drowsiness o somnolencia, el dificultad insucia, nausea o buyung, y el vomiting o ta gumita. Ta puede trata con estos maga side effects. Gendeh tambien todo gente ta experiencia con estos maga efectos.
- **Gendeh puede evita con el dolor**, por eso el paciente no debe reclama y acepta ya lang el situacion: Falso. Posible pasa con el entero viaje de cancer con menos dolor. Gendeh una debilidad el pidi y ricivi curada para alevia el dolor. Ta habla el Dr. Corvera: "El dolor ta kome contigo y con de tu energia, energia que mas bueno usa para el pelea contra el enfermedad." Grande ayuda tambien na proceso de curada si ta puede tu habla con tu maga doctor el cosa tu ta sinti. Gendeh tu un mal gente o un paciente duru cabeza o dificil si ta expresa tu con tu yo doctor el tu yo experiencia sobre el dolor. En este momento, mas malo o mas umaling si no habla nada tu y ta aguanta tu con el dolor.

- **Segun mio doctor, gendeh yo necesita con el medicacion de dolor.** Derecho del un paciente el ricivi asistencia para el curada de dolor. Si el di tu yo doctor o nurse gendeh puede ayuda contigo, puede tu pidi ayuda na otro.

- El dolor quiere decir ta queda ya **mas grabe** el cancer: No necesariamente. El dolor ta puede experiencia masquin cuando durante el curada. Ta puede esta experiencia masquin na mas temprano stages y masquin bueno el prognosis.

Ta nota el Dr. Corvera: Por suerte, mas embuenamente ya el curada de dolor na Filipinas, por causa na mas bueno aceso na medicacion y opioids. Tiene ya tambien ahora el Pain Society of the Philippines (PSP), un organizacion que ta trabajo junto con maga similar organizacion. Cada Septiembre, ta observa el PSP con el "Pain Awareness Month."

B. Suplemento ayuda: **Complementary therapies**

Manada cancer patients quiere proba curada alternibo y complementario. Este maga curada gendeh cura, pero ta puede menora con el maga side effects y ta contribuji para na mas bueno estado del cuerpo y pensamiento que ay puede ayuda na pelea contra el cancer. Mas bueno queda de tu yo posicion contra cancer, si estos maga curada (que ta lista aqui el Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cancer-treatment/in-depth/cancer-treatment/art-20047246>), ay puede ayuda contigo controla con el maga problema que ta lleva el cancer como el dolor, stress, ansiedad, cansancia, y problema dormi.



"Alternativo" se refieren con maga procedures que gendeh ta ofrece el maga hospital o health care providers, pero por causa na de ila maga beneficio, incluido sila na maga lista de curada ta propone el maga progresivo doctor. Este manera ta llama el Mayo Clinic como "integrative medicine".



Algunos de estos curada ta inclui el **gentle massage** para el relajacion y alivio de dolor; terapia de musica, para el ansiedad, nausea, y stress. El aromatherapy, el aspiracion o aplicacion de essential oils, es efectivo para puede relaja y contra con el stress; lavender es un relaxant y ta puede ayuda na sueño, y el citrus y eucalyptus efectivo contra el nausea.



El **meditacion** es un actividad que ta necesita concentracion y ta resulta na mas claro pensamiento. Parte del meditacion el atencion na maga pensamiento positivo mientras ta esta solo, silencio, y tranquilo. El rezo ta considera tambien como un meditacion y ta puede ayuda con maga gente esta calma y mantene el pensamiento positivo.



El **acupuncture** es un tradicional curada del maga chino donde ta pone con maga jutay y sterilized aguja na tu peliejo. El puesto del maga aguja, que ta pone el un trained practitioner o doctor, ta corresponde con el diferente sistema y maga organo de cuerpo. El acupuncture ta puede segun ayuda contra el nausea que ta causa el chemotherapy y ta alevia dolor.



El un paciente necesita el **ejercicio** para esta mafuerza y para buenoar el circulacion del cuerpo. Si tiene tu bastante fuerza, bueno para na cuerpo el caminada. El **yoga**, un ejercicio de forma y resultada desde India, bueno para aclara el pensamiento mientras ta hace mafuerza con de tu yo muscles. Para na yoga, coordina con un certified teacher para asegura cosa maga forma ay puede tu hace y cosa el maga gendeh debe hace. Por jemplo, si ya tiene tu breast surgery, gendeh bueno el forma que ta usa con el maga brazo.

C. Zona de consuelo: **El cuidado hospicio**

En tal caso el cancer ya progresa ya na estado donde no puede ya con este cura, el comodidad o comfort del paciente amo ta queda el solamente objetivo. Segun el Dr. Corvera, el cuidado hospicio que ay puede hace dentro del casa, de hospital, o de un hospice facility para asegura el calidad de vida na tiempo que tiene el paciente. El cuidado hospicio ta necesita el "round the clock" care or cuidada por el entero dia que ta hace el un nurse o un trained caregiver.

Na Filipinas, hay opciones para el cuidado hospicio que ta ofrece maga facilidad privado (el gastos cargo del paciente) y organizacion no gubernamental (NGOs) que ta ofrece el servicio como parte de un advocacia o ministerio religioso. Tiene ya tambien servicio de cuidado hospicio el maga grande hospital y cancer centers donde puede anda el maga paciente que tiene

mal prognosis o maga paciente estaba ICU. El Department of Health (DOH) ya principia ya el programa para entrena maga hospital de gobierno y maga familia para ofrece el cierto cuidado hospicio. El PhilHealth ya tiene mandato para forma el guidelines para inclui el cuidado hospicio bajo na PhilHealth coverage / insurance.

"En ese tiempo, el paciente usualmente no hay ya na propio pensamiento para discuti y plaña acerca el cuidado hospicio por causa cay gendeh este uno de maga conocido opciones de curada," habla el Dr. Corvera.

"Atrasao el decision de maga familia, gendeh sila ta puede man cuento. Este el grande reto sobre el cuidado hospicio. Pero ta empuja kame con el paciente para pensa sobre este opcion. El diamon advocacia es para el paciente queda activo y tiene voz na maga decision y directiva acerca na suyu curada. Recientemente, por causa de COVID-19, ta puede kita mira el beneficio si ta toma kita el oportunidad para con este maga discusion y dialogo."

En fin, deseo del maga doctor de cuidada paliativo que hay tiene tu embuenamente **plano mientras** ta puede pa tu. Este plano necesita ta pone atencion con maga detalles del tu curada y el maga directiva en tal caso queda grabe el de tu yo situacion. Debe decidi de mas temprano con el maga decision que necesita hace na tu future como el **quien cuida contigo, cosa cosa curada medical el ta conforma tu hace contigo** (un jemplo el Do Not Resuscitate o el DNR option) y hasta donde lang este puede implementa, y quien el hace el maga decision para na de tu yo cuidada hasta el fin de tu vida.

Idealmente, debe sabe tu si que laya y cosa pasa na de tu yo cuidado hospicio para na buen de tu yo y tu familia.

El Philippine Society of Hospice and Palliative Medicine (PSHSPM), un organizacion donde el Dr. Corvera uno de maga miembro fundador, tiene listahan de maga especialista de cuidada paliativa y hospicio na pais y el maga institucion donde sila conectao (<https://www.pshpm.org/fellows>) El Dr. Corvera es tambien el fundador del Ruth Foundation for Palliative and Hospice Care, que ya establece del 2010 y tiene objeto dale community-based service para con maga ancianos

ta esta na casa y con maga enfermo. El Ruth Foundation tiene programa se llama PalCollab (Palliative Collaboration) que ta inclui el referral system para con maga paciente, directory de maga institucion, maga informacion, y un comunidad que ta dale suporta y inspiracion. Si tiene pregunta, puede ustedes visita de ila website (<https://www.ruth.ph/>), o llama na hotline +63917 112-0024.

El PSHPM ya trabaja ya junto con el DOH y otro maga organizacion para crea maga modulos de entrenamiento para con maga community-based carers como maga barangay health workers, nurses, y midwives quien ta trabaja na barangay health center y rural health units. En este manera, posible que hay tiene ya recursos accesible para na maga lower-income communities na pais. Para segurao, pregunta con de tu yo maga barangay health providers.

En este tiempo, necesita kita discuti sobre tu direct caregiver—el personaje quien cuida contigo y por siempre, debe inclui na de tu yo plano. Gendeh facil el cuida con un paciente y mira con de ila sufrimiento. Na curso del cuidada, ta tiene problema como el burn-out (cansancia fisical, emocional, y mental) y compassion fatigue (cansancia que ta resulta por causa de sacrificio ta necesita na cuidada de un paciente).

“El maga Filipino normalmente gendeh ta pensa y cuida con de ila maga cuerpo por causa na costumbre de sacrificio y ‘hard work.’ Ta afecta tambien aqui el estado financiero, maga prioridad, y limitacion,” habla el Dr. Corvera. Posible que el primary caregiver ta sacrificial suyu salud y buen estar para na cuidada del paciente. Este ta resulta na depression y na formacion del mal habitos como el substance abuse.

Como paciente, necesita tu adverti con de tu yo caregivers para cuida tambien con de ila cuerpo. Necesita sila come embuenamente, tiene bastante hora de dormida, y continua de ila cada y cual vida fuera na obligacion de cuidada. Si necesita, saca el ayuda de un reliever quien puede a veces toma con el maga responsabilidad de cuidada. Este mas importante especialmente si gendeh professional caregiver el quien ta cuida contigo (por jemplo, tu yo familia, tu hijo o hija).



D. Preparando para *el fin de vida*

En este tiempo, deseo de maga doctor que todo paciente de cancer tiene plano de sobrevive para sigi durante de ila vida. Este plano ay puede inclui el maga estrategia para preveni el recurrence, plano de comida, y consultacion y testing con de tu yo doctor.

Pero cosa ay pasa si falla el plano?

“El fin de vida ta causa el mas angustia y dificultad,” declara el Dr. Maria Madeline Mallillin.

Este fase ta principia con el diagnosis de Stage IV cancer, y ta corre hasta el periodo terminal. El realidad de muerte ay puede causa grande angustia, particularmente para con maga paciente soltero y soltera que no hay psycho-social support system como maga esposo o maga niños, y para con paciente joven quien ta principia pa lang de ila maga vida.

Este experiencia tiene diferencia na cada y cual individual, pero habla el Dr. Mallillin: “Menos el angustia y sufrimiento de aquellos quien ya tiene ya experiencia el buen vida y ya acepta ya el ila diagnosis y el realidad de muerte—normalmente este maga viejo y maga mayores. Mas quiere sila tiene el vida comfortable y el cierto cuidada. Gendeh este quiere decir cay gendeh sila ta sinti miedo o tristesa. Por supuesto si, ta tiene sila miedo pero ta esta sila mas preparao para enfrente el realidad de muerte.” Mayoría de maga paciente en este fase solo quiere pone na embuenamente el maga cosas ila vida, y pasa el tiempo junto con ila familia y maga querido na vida. Mas grande el sufrimiento en caso de maga diagnosis de advanced stage illness que ta

llega de repente porque el paciente necesita pensar sobre el diferente concierne, maneja con el dolor, y enfrente con el existencial y spiritual issues.

Con tristesa, el Dr. Mallillin ta nota que aquellos estaba na familia disfuncional ta experiencia mas sufrimiento emocional.

Mientras aquellos quien tiene fuerte fundacion de espiritualidad ta experiencia el mas suave transicion entre este fase. "Este porque ya acepta ya sila el realidad del humanidad y ta esta sila preparado para deja con el vida en este mundo. Masquin ta sinti sila triste y experiencia dolor na cuerpo, mayoría de ila y de ila familia ay pasa con el terminal phase na manera mas suave y manso."

Na lado practico, este el bueno tiempo para prepara maga **document legal** si tiene tu maga propiedad para asegura cay este hay ginda na tu familia y na propio maga heredero. El maga cuenta de banco (bank accounts) ay puede queda joint accounts. Escribi y comparti maga importante informacion, contact numbers, point persons, passwords, y maga instruccion y directiva.

A veces, el experiencia con un terminal disease es un tiempo para refleja y **rediscubre con tu espiritualidad** y fe que ay puede dale el consuelo. **El rezo y meditacion**, junto con el aviso de un spiritual director, es un manera para ayuda contigo acepta el realidad y encotra paz. Este tambien el tiempo de **reconciliacion**, el tiempo para **perdona y pidi perdon**, and hace embuenamente el maga relacion y otras cosas na tu familia y comunidad. Si este gendeh posible, el **journal** ay puede ayuda para escribi de tu yo maga penamientos y sentimientos sobre de maga gente na tu vida. (mira na "Escribi: pone na un diario," pagina 96) Puede tambien escribi y envia maga carta con tu familia. Para con maga mayores, puede man record videos que puede mira el de ila maga niños na futuro. Ta depende contigo si cosa tu hace na tiempo que tiene tu—puede tu conese llena de amor contra el tristesa y rabio.



V. Este Puede Ayuda: Otro Concierne



Algunas cosas para considera na viaje, desde na practical hasta na profundo

A. Donde el sen?

Fuentes de pondo y seguro

Ta requiri grande cantidad de sen el curada para cancer, y este tiene grande efecto na estado financiero del paciente y su familia. Na principio del diagnosis, discuti con tu maga doctor para sabe el **ballpark figure**, o si cuanto el posible gastos que ay necesita tu prepara para con de tu yo curada.

Todo paciente de cancer, maga persona que ta vivi tiene cancer, y maga cancer survivors sin base na edad, stage o pecha de diagnosis es clasifcao como maga **Persons With Disability (PWD) y tiene derecho na maga descuento na medicina y servicio** bajo na Section 25, Articulo VII (Supportive Environment for Persons with Cancer and Cancer Survivors) de Republic Act No. 11215 o el **National Integrated Cancer Control Act (NICCA) de 2019**. Para na mas informacion, visita na: <https://www.icanservefoundation.org/other-services/>

Entraw na maga gastos que necesita considera amo el:

- **Doctors' fees** – Discuti con tu doctor sobre tu situacion financiera si necesita.
- **Curada (Treatments)**
 - Surgery** – Separa el honorario para el surgeon na gastos para na hospital.
 - Chemotherapy** – El cuenta de chemotherapy es cada session, base na valor del maga medicina.
 - Radiation (si necesita)** – El cuenta de radiotherapy es tambien cada session.
 - Otro pa maga systemic treatment**
 - Otro maga medicina**
- **Hospitalizacion** – Si necesita contigo lleva na hospital durante el maga curada.
- **Transportacion** – Si ta esta tu lejos na hospital, necesita tu sabe si cuanto el gastos para el transportacion que ay lleva contigo para y desde hospital.

- **Alojamiento (Housing)** – Si el hospital de curada gendeh locao na de tu yo ciudad, necesita considera el maga opciones de alojamiento. Si tiene tu familia o conoces quien ta queda cerca na hospital, pregunta si puede tu esta alla mientras tanto. Este un gran ayuda y ay puede alevia con el maga gastos pati tambien el sufrimiento emocional y mental.

Pregunta con de tu yo doctor si hay otras cosas pa o se llama miscellaneous expenses que ay necesita considera. Mas de favor si el paciente ay puede pa continua trabaja para contribuji na su recursos financiero.

Seguro medico (Medical insurance)

Manada maga organizacion ta dale health insurance coverage para con de ila maga empleado. Puede pregunta con el de tu yo departamento de recursos humanos (HR Department) sobre el cobertura del seguro medico, si tiene. Pregunta si incluido na cobertura el de tu yo maga tratamiento de cancer. Nota que incluido na seguro el mucho de maga critical illnesses. En cuantos casos, el cobertura ta inclui el confinamiento (confinement) na hospitals, y maga procedures (incluido el chemotherapy).

El bueno tiempo para saca seguridad para critical illness es antes tu tiene enfermedad. Si no hay tu ningun seguro, advirti con tu maga familia para obtene el seguro para critical illness. Gendeh quiere decir cay tiene sila cancer en el futuro, pero mas bueno el preparao y tiene safety net, particularmente si tiene ya sila historia de enfermedad na familia.

Si el de tu yo plano de seguro, personal man o de companion, no hay cobertura para el critical illness, tiene maga insurance companies ta renuncia o ta man waive el pagada de premiums durante el tiempo de curada. Necesita escribe con tu yo insurance company para informa sobre de tu enfermedad para gendeh pasa o man lapse el de tu yo policia. Visita con el website del tu insurance provider o pregunta con tu financial adviser si cosa tu puede hace para ricivi con este beneficio.

Mayoria de maga employers na Filipinas ta dale cobertura con de ila maga empleado por medio de health maintenance organizations (HMO). Depende na tu yo posicion y año na servicio, el de tu yo cobertura usualmente limitado na exacto cantidad (por jemplo, P100,000) cada enfermedad cada año. Mas grande el gastos para na curada de cancer, especialmente si esta ya progresa o na fase terminal ya.

Como empleado, debe mengua el social security contributions na de tu yo salario. Pregunta na de tu yo HR si que laya puede presta contra del tu maga contribuciones para menora dificultad na sen. Si miembro tu de PhilHealth (Philippine Health Insurance Agency), el de tu yo contribucion ay puede omenta na tu yo savings. Pregunta tambien si que laya puede ayuda el PhilHealth con el radiation therapy.

Si tiene tu familia o amigo con quien tu puede presta sen, principia alli. Mas bueno pregunta anay kanila contra presta dayun na maga institucion financial.

'Gracias a Dios por el seguro!'



Freelancer yo. No hay yo company insurance pero ta paga yo para el di mio confinement plan. Cuando ya ricivi yo mio cancer diagnosis, pesao gat comigo cay sabe yo mio limitado lang el mio cobertura. Alegre gat yo cuando ya habla mio plano cay cubri le con el primer rounds del out-patient procedures—incluido el intravenous chemotherapy. El doce rounds del chemo ya encansa P400,000 del 2012, y ya devuelve comigo casi todo de aquel. Tambien, ya cubri el Philhealth mayoría del gastos del radiation. Bueno ya lang, up-to-date yo na maga contribucion. Pero ya tiene yo lastima con el cuantos maga mujer quien sabe yo yan linya para pidi ayuda financial para cada uno chemo session.

– Ella, survivor desde 2012

Ayuda financial

Si no hay tu seguro de salud (health insurance), pregunta na de tu yo doctor si cosa cosa puede hace para paga con el curada. Pregunta sobre el ayuda financial con este maga organizacion de gobierno:

- Philippine Health Insurance Corporation (PhilHealth)
- Department of Health (DOH) Cancer Assistance Fund (CAF) y Cancer Supportive-Palliative Medicine Access Program (CSPMAP)
- Philippine Charity Sweepstakes Office (PCSO)
- Department of Social Welfare and Development (DSWD)
- Oficina de presidente, vice presidente, maga senador y representante de camara
- Otro institucion de gobierno como el SSS o GSIS
- Fundaciones de breast cancer

Ademas del pelea contra cancer, grande dificultad para na maga paciente el asegura con maga recursos necesita para puede ricivi el propio curada. Bien poco gente lang el tiene seguro de salud y masquin aquellos que tiene con este, gendeh bastante el cobertura para completa el curada.

El Social Security System o SSS del Filipinas (<https://www.sss.gov.ph/>) ta clasifica con el mastectomy como partial disability y puede pidi el cierto beneficio. Completa y sumite el form que puede mira na de ila website.

El PhilHealth ta inclui con el breast cancer como un catastrophic illness y ta dale concreto y limitado cobertura por medio de maga contracted health providers. Para puede toma con el maga beneficio del Philhealth, necesita pre-approved el todo maga procedure. Este puede pregunta na hospital o na clinic si ay usa tu el beneficio de Philhealth por medio de ila maga servicio o facilidad. Necesita complete y sumite con el maga propio forms, y el hospital ay menora el cantidad que ya habla el PhilHealth na paga sila.

El maga senior citizens (edad 60 años y mas) na Filipinas considerado como lifetime PhilHealth members. Debe presenta el de ila senior citizen ID y PhilHealth number para puede toma el maga beneficio del Philhealth-covered procedures.

El maga servicio na hospital publico es gratis. Si no hay tu trabajo y no hay seguro, anda hospital publico y pidi el referral o recommendation para na siguiente paso.

Este es el requisito que normalmente te sume si te pides tu ayuda financiera en una agencia de gobierno o privada:

- Medical or clinical abstract – estaba de hospital o de tu doctor
- Treatment protocol – estaba de tu doctor
- Laboratory orders or requests – estaba de tu doctor
- Prescripción – estaba de tu doctor
- Quotation (precio de medicina en una receta o tratamiento protocol) – puede obtenerse en una farmacia o distribuidor
- Copia de tu ID
- Certificado de indigencia – estaba de tu barangay. Para obtener con este, el trabajador puede conducir una entrevista o visita contigo
- Personal letter of request – firmado tú y de tu cuidador
- Email address and contact numbers – de tú y de tu cuidador
- Application form – cada y cual agencia tiene de ellas formas estándar



El tipo de asistencia que te ofrece una institución en Filipinas, pública o privada, y también el requisito para una diferente programación puede cambiar con el tiempo. Los sitios web del Philippine Cancer Society (<https://www.philcancer.org.ph/>) y del ICanServe Foundation (<https://www.icanservefoundation.org/>) regularmente te mantienen actualizado para reflejar la más nueva información desde diferentes agencias. Haz clic con el "Find Medical Assistance" para encontrar la información que necesitas.

B. Dalida del noticia *na familia y amigos*

Na casa

No hay ninguna persona que se prepare para recibir el diagnóstico de cáncer. Normalmente, el noticia de cáncer te viene como un shock grande para el paciente sino para toda la familia y comunidad también. Por eso, cada viaje de cáncer te está diferente en cada y cual individuo.

Una vez descubres que tienes tu cáncer, necesitas un poco de tiempo para entender y aceptar la realidad. Si estás casado, debes hablar con tu esposo el noticia, porque él es el de tú default o obligatorio partner en la guerra que viene. Pero necesitas compartir el noticia con de tú y de tus hijos, tus mayores, tus amigos, o tus compañeros en el trabajo—en fin, la más grande comunidad en tu familia? Si estás soltero, ¿pursigues tú solo o pides tú la ayuda de tu hermano, mayores, y amigos?

Grande es el efecto del cáncer en toda la familia. Más fácil si puedes discutir el de tu situación con toda tu familia. Mayoría de veces, no hay cosa que se sabe en la familia si que la trata con el costumbre, emoción, y una necesidad del un paciente con cáncer. Importante comunicar más temprano con tu familia el cómo debe hacer y discutir que la trata el cómo miedo, ansiedad, y tensión que trae el noticia. El tu familia sigue con tu ejemplo; si estás histérico y desolado, ellos también sentirán lo mismo. Si estás tranquilo y te mueves con propósito y concentración, ellos también pueden moverse con propósito y concentración. El tu familia aprende que la trata el cómo miedo contigo el soporte mental y emocional una vez ya principia ya ustedes a contar y discutir. El soporte de tu familia es muy importante en tu healing journey.

Algunos paciente de cancer no quiere comparti el noticia con de ila mayores, especialmente si el de ila mayores viejo o enfermo ya para gendeh ya dale problema o causa ansiedad. El otro gendeh ta habla el noticia con de ila maga hijo. Mas quiere sila deja con de ila maga hijo con maga parientes durante el tiempo de curada. Este ta hace sila para el de ila hijo, gendeh puede mira con de ila mayores ta sufri y enfermo.

Dificil concentra na tu curada si manda que cosa ta pensa sobre maga concierne de tu familia. Na situacion donde necesita decidi si habla o gendeh habla con tu familia el noticia, no hay bueno o malo contestacion. Para na mayoria, el decision ta principia na pregunta—cosa yo hace si yo el mi hija, mi nana, o mi amiga? Ay quiere ba yo sabe si sila enfermo o no?

Si tu mayores enfermo, mas bueno comparti el noticia na tiempo cuando sila ta esta relajado. Asegura que tiene medicacion de emergencia, encaso el noticia ay tiene mal efecto na estado o salud del tu mayores.



Para na maga niños edad de cinco años y abajo, posible tiene sila el mucho pregunta sobre de tu característica fisica despues el curada como el cahida del tu pelo. Para na maga niños mas mayor, comparti el noticia de tu cancer en terminos general. Relata el tu enfermedad con el tiempo cuando sila tambien ya esta enfermo, y que tu necesita toma el medicina para queda bueno. Normalmente, el maga niños es muy resiliente y tiene habilidad acepta y adaptar con el realidad de enfermedad en manera que mas corre de tu. Para na tus hijos jovencitos y adultos, mas bueno el queda honesto sobre tu enfermedad.

Para de tu salud y buen estar, mas bueno comparti tu viaje con tus queridos, fuera ya lang si ta cree tu con todo corazon que este ay lleva mas malo contra bueno na de ila vida.

Na trabajo

En primero, necesita informa con tu jefe y despues, el departamento de HR para puede facilita el dalida del de tu yo maga beneficio por medio de HMO del compañía. Fuera de esos, depende con tigo si quiere tu informa con tu maga compañeros de trabajo. El otro ta preferi gendeh habla por cuantos rason—no quiere sila ricivi el lastima del de ila compañero, ta tiene huya na atencion que ay ricivi sila.

No hay tu obligacion para comparti el noticia del tu diagnosis de cancer con tu compañeros de trabajo. Pero, algun dia, posible que ay necesita tu de ila ayuda para continua trabaja y completa con tus proyectos. En esta situacion, grande ayuda si sabe sila cosa tu ta sinti y si cosa tu necesita para puede sila ayuda.



No hay también tu obligación para darte el regular updates sobre de tu curada con aquellos que saben de tu situación. Acorda, que el mago gente ya entiende contigo y el primer deseo de ella es el de tu yo buen estar. Normalmente, tu amigos ya pregunta contigo si tiene algo que puede hacer para ayudarte contigo. Este mago pregunta no hay malicia. Grande ayuda es la asistencia que te ofrece tu amigos en tu viaje de curada. Puede también escucharte un point person, como tu hermano o amigo, para darte la información y noticias sobre de tu curada en lugar de tu yo.

Cuanto mago paciente ya crea las online communities o group chats donde ya puede compartir el mago cosa que te pasa en la comunidad en tiempo conveniente. Si te haces con este, tiene cuidado si con quien invita—debe el miembros como aquellos que con quien tu puedes confiar. Si te piden, el ayuda ya llega.

C. Escribi:

Pone en un diario

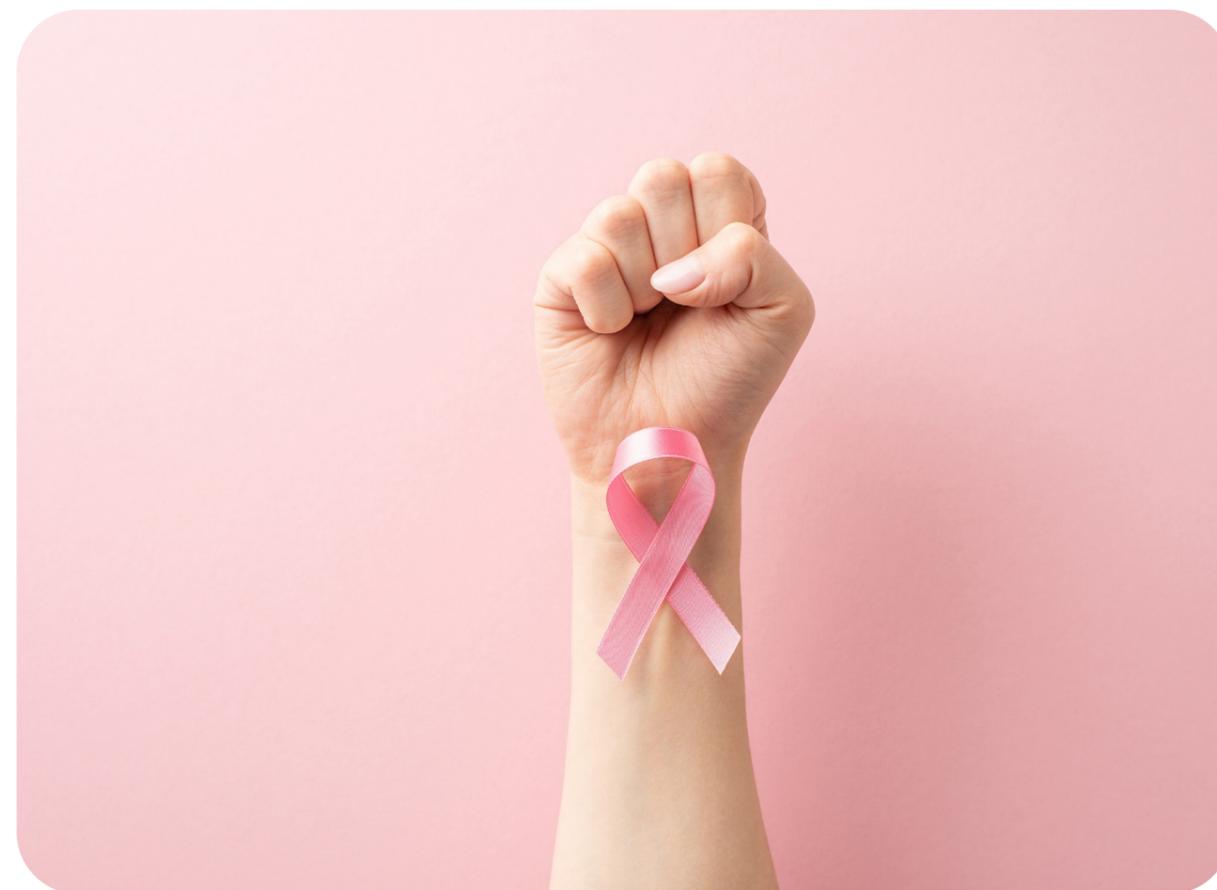
Algunos terapeutas te recomiendan el journal o journal donde el un paciente de cáncer ya puede escribir y recordar mago detalles y información importante. El journal también es una manera para expresar y entender con tu mago pensamiento y sentimiento para mejorar el estado de tu yo mago emoción y mental health. Piensa que este es la adulta versión del tu journal de antes. El journal puede hacer en un tradicional cuaderno o en una más moderna moda digital de computer o teléfono.

Estos son los mago **beneficio** del mantenimiento de un journal:

- Ayuda controlar con mago **sentido negativo** como la ansiedad, depresión, y tristeza
- Menora el **stress**
- **Identifica** el mago problema, concierne, y otras cosas
- Encuentra y entiende con el **patterns** y cosas que ya te hacen contigo triste o alegre y aprende si quieres enfrentarlo con este
- Establece **el afirmaciones** o mago positivo declaración, tu mago deseo, objeto, y plano.

Este es el que ya empieza con el costumbre escribir en un journal:

- **Busca un lugar silencio, privado, y comfortable donde puedes escribir.** Mas bueno si firmes tu lleva el journal para puedes escribir mas cuando si te toca el gana.
- **Asegura que firmes tu lleva el mago instrumento para escribir** – papel, cuaderno, laptop, kape o cha, es un rato encuentra, o si te esta tu plojo.
- **Principia piensa acerca de cosa dias antes**—piensa sobre de tu situación, tu mago miedo, o el cosa que te causa contigo stress.
- **Antes de escribir, toma cuanto minuto para hacer un meditacion o rezo** para hacer mas facil el proceso de escritura luego.
- **Escribi el fecha y dale información y contexto con el entrada de journal.** Por ejemplo: Noche de jueves, cansado un dia despues de mi aca-3 chemo. (Un incentivo para en el futuro: lee otra vez con de tu yo mago entrada, acorda tu viaje, y celebra tu vida y victoria contra cancer!)
- **Desarrolla el habito de escritura por 20 minutos a la vez.** Posible ya sinti tu bien largo el 20 minutos pero queda mas facil el escritura una vez tiene ya tu el habito.
- **No mas piensa sobre el gramatico o estilo de escritura.** El mantenimiento de journal es un ejercicio personal. No hay quien otro el lee con de tu yo mago entrada.



El Center for Journal Therapy (<https://journaltherapy.com/>) te ofrece estos guías para la escritura de journal, usando el acrónimo **"WRITE."**

W - WHAT (COSA) Cosa que quieres escribir? Cosa que te pasa? Cosa que te sientes?
Cosa que te llama la atención de mi pensamiento o de mi corazón?

R - REFLECT (REFLEJA). Contesta con estas mismas preguntas – no hay bueno o malo contestación: "¿Te da miedo?" "¿Pesado mi corazón?" "¿Te sientes, destruido ya mi mundo?"

I - INVESTIGATE (INVESTIGA). Formula preguntas por las que descubras la misma contestación más profundas. Continúa escribiendo para tener la más clara percepción sobre tu situación y sentidos.

T - TIME YOURSELF (ESTABLECE EL CONCRETO HORA). Establece un tiempo concreto para escribir, normalmente, 20 minutos.

E - END (TERMINA) Haz un repaso a todo lo que ya has escrito. Lee y observa si tiene algo que te afecta contigo.



El formato de entrada de journal tiene mucha variedad. El otro quiere el "sprint" donde te escribas más rápido el todo lo que te entra en el pensamiento, sin atención a la estructura o al estilo. Si quieres hablar mal o dibujar una imagen, ¿por qué no?

Haz una lista. Esta manera puede ayudarte si te es difícil comenzar a escribir. Lista 10 cosas que te hacen sentir miedo, 5 cosas que te gustaría saber, o 12 cosas que te gustaría hacer después de quedarte bien.



D. Chana para cura: **Participa na maga clinical trials**

Asegun del ACS, el clinical trials ta sirvi para determina si cosa maga drugs, curada, y procedure el efectivo para na salud y para na maga enfermedad como cancer. El clinical trials ta puede contesta con maga importante pregunta como:

- Efectivo ba este nuevo curada? Bueno ba el de suyu efecto na gente? Mas bueno ba este na antes curada o protocols? Mas menos ba el side effects? Puede ba usa con este curada si el otro curada gendeh efectivo?
- Safe ba este? Todo curada o procedure tiene posibilidad de peligro pero mas manada ba el beneficio contra na maga peligro?
- Mas bueno ba este curada contra el current standard procedures?

El clinical trials tiene diferente fase. El cada fase ta concentra na especifico conciernes mientras ta hace todo esfuerzo para garantiza el seguridad del maga participantes. Antes participa na clinical trials, asegura cay tiene tu el todo informacion. Toma notas o lleva amigo para mas entende el cosa que pasa na clinical trials. Puede tambien pidi second opinion de otro doctor. Estos el maga pregunta que posible pregunta antes participa na clinical trial:

- Porque ta conduci con este estudio?
- Parte ba na estudio el mio doctor? Quien el agara con mio curada?
- Con quien yo puede llama o atraca si tiene problema, pregunta, o concierne?
- Cosa el otro maga opcion si gendeh yo participa con este trial?
- Cosa el maga resulta del estudio? Tiene ba maga material y informacion que puede yo lee?
- Cosa tipo de curada el ricivi yo? Que laya de frecuente, y cuanto tiempo necesita?
- Tiene ba maga side effect el curada?

- Necesita ba yo esta na hospital durante el curada? Por cuanto tiempo? Quien ay paga con el gastos?
- Puede ba yo siempre trabaja o estudia mientras entrao na clinical trial?

El posible beneficio de clinical trial amo el participacion na nuevo curada que gendeh pa acesible na public. Este nuevo curada posible mas bueno contra el de tu yo presente curada. Embuenamente tambien puede man monitor con tigo el de tu yo cancer team. El de tu yo participacion tiene tambien implicacion para na futuro, na desarrollo y progreso del cancer research que ay puede ayuda con otro maga paciente de cancer.

Sin embargo, el clinical trials ta lleva tambien maga posible peligro: unknown side effects, el potencial que gendeh ele efectivo para contigo, no hay control na curada, mas manada tiempo na hospital, y consideracion financial si gendeh cubri el organizacion con el maga gastos del trial.

Mucho paciente con cancer mas abierto toma el maga peligro, particularmente si gendeh efectivo el de ila presente curada. Mas manada el posible beneficio contra el maga peligro. Para canila, "no hay cosa perde." Asegura cay claro y ta entende tu el maga peligro antes participa na clinical trial.

Asegun el ACS, "Na estudio ta demonstra menos el repentimiento del maga paciente con cancer que ya hace esfuerzo entende y ya sale informao antes participa na clinical trial contra aquellos que no hay prepara y gendeh seguroa."



E. Ay tiene gaha **cancer mio hija?**

Posible tiene predisposicion el un individual tiene cancer si su familia tiene historia de cancer. Por jemplo, el breast cancer. Si el cancer uno de maga risk factors na tu yo historia, importante el monitoring y screening para puede man detect con el cancer na tiempo mas temprano.

“Mas grande el tu yo peligro si tiene tu parientes que ya tiene breast cancer de mas temprano na suyu vida o si mas cerca de ustedes relacion, como nana, hermana, o hija,” ta escribi Anisha Ninan, un family nurse practitioner que ta trabaja na Breast Cancer Program del Johns Hopkins Hospital, na the Johns Hopkins website (<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/breast-cancer/hereditary-breast-cancer>). “El historia de temprano cancer na family amo un rason para man genetic testing.”

El genetic test es un simple blood test, pero este ay tiene long-term effects para contigo, tu yo maga hermana, y tu maga hijos, asegun Ninan. Tiene mas o menos 50% posibilidad que puede pasa el genetic mutation con tu maga hijo.

Generalmente, bueno idea el gene testing por estos maga rason:

- Tiene tu familia quien ya sale positive para na un mutated gene
- Ya tiene tu breast cancer diagnosis antes de edad 50
- Un hombre de tu familia ya tiene diagnosis de breast cancer
- Ya tiene tu ovarian cancer diagnosis
- Manada na tu familia ya tiene breast cancer
- Tu o tu pariente ya tiene diagnosis de cancer na ambos pechos

Si el testing confirma cay tiene tu peligro para cancer, puede tu alegra para el regular evaluation y monitoring, por medio de digital mammography y clinical breast exams. Puede tambien tu toma el hormonal therapy para preveni el desarrollo del breast cancer. Todo este puede tu pregunta y discuti con de tu yo doctor.

Maga mujer con BRCA1 or BRCA2 mutations ta enfrenta el mas significant peligro para breast y ovarian cancer.

Mucho mujer el ya dicidi toma con el preventive o se llama prophylactic surgery como el mastectomy y breast cancer, particularmente si tiene sila alto peligro para de agresivo tipo de breast cancer. Estos maga curada ta recomienda para aquellos de edad 40, segun el Johns Hopkins website. Tambien, algunos mujeres ta hace el decision para quita mas temprano con de ila maga ovaries, que ta quiere decir cay no puede mas sila tiene maga hijos na futuro. Estos maga decision es muy personal. Puede ayuda contigo el un gynecological oncologist. Pero en este momento, estos maga gene tests no hay pa na Filipinas.

En fin, el Memorial Sloan Kettering Cancer Center ta recomienda el siguiente puntos para maga mujer quien tiene el historia de breast cancer na de ila familia o peligro para cancer por medio de testing (mira na pagina 22 “Examinacion de genetic y genomic”):

- **Clinical breast exam** cada seis meses dentro de 10 años antes el edad del primer diagnosis de cancer na familiar (pero no mas temprano de edad 25 y no mas tarde de edad 40). Por jemplo, si ya tiene breast cancer el tu hermana na edad 40, debe hace el screening na edad 30.
- **Annual mammogram** que principia dentro de 10 años antes el edad del primer diagnosis de cancer na familiar (pero no mas temprano de edad 25 y no mas tarde de edad 40)
- Supplemental **imaging** (por jemplo, ultrasound) para na maga mujer quien tiene el grueso breast tissue
- Alternating **breast MRI and mammogram** cada seis meses, bajo na recomendacion del de tu yo doctor. Si ya sale tu positive na gene mutations, mas bueno esta vigilante na monitoring y screening contra el enfermedad. Fuera con de tu yo maga hijos, el tu mayores, hermanos tiene tambien mas o menos 50% posibilidad cay tiene el mismo mutation—pero este gendeh seguro diagnosis.

El presencia de mutation es uno peligro. El Center for Disease Control (CDC) ta identifica estos maga elemento que ay puede pa aumenta con el posibilidad de cancer diagnosis:

- **Edad**, mayoría de maga cancer ta man diagnosis despues el edad 50
- **Reproductive history**, por jemplo, el principiada del menstruation antes de edad 12 y menopause ariba de edad 55 que ta man expose con maga mujer de mas largo tiempo na hormones
- **Breast density**, el abundancia de connective tissue contra el fatty tissue ta puede esconde con maga tumors
- **Historia personal de breast cancer**, el maga mujer que ya tiene ya breast cancer posible ay tiene con este otra vez
- **Historia de breast o ovarian cancer na familia**, mas grande posibilidad de cancer si el nana, hermana, o hija (first-degree relative) o mucho miembro de familia na ambos lado quien ya tiene breast o ovarian cancer
- Antes curada de **radiation therapy** na pecho antes de edad 30



'Vivo y embuenamente mi hija'

En 2009, yan diagnose comigo con Stage 3B breast cancer, cuando ya encontra yo bucol na mio subaco. 33 años pa lang yo. Cuando ya oi yo el palabra cancer, dol ya cay comigo el cielo. Mas ya queda yo estresado cuando ya sabe yo cay priñada yo. Que laya yo ricivi el curada de cancer? Primero, ya kita sila mio derecho pecho pero gendeh yo ta puede dicide si pursigi yo con el chemo. Ta pensa yo, por que necesita esuhi entre mio salud y del mio baby? Despues de un poco tiempo, ya referi con migo con un oncologist quien ya asegura cay puede hace el chemo

acabar el mio primer trimestre. Ya empieza el chemo en Marso 2010, y bien grande mio concierne cuando ya cay mio pelo y ya queda negro mio maga uñas. Grande castigo este comigo, cay na mi pensamiento, porque yo ya hace yo prioridad di mio cuerpo en vez con di mio baby. No hay yo uban este tiempo cay di mio esposo ta trabaja afuera del pais. Ya entra yon a un support group. Bien grande ayuda este grupo para tiene el suporta emocional y psychological, y el buen estar de espiritualidad. Na favor de Dios, ya vivi mi hija, y ya engranda inteligente, amable, y con buen salud. Ahora, mi hija ta atende ya na escuela primaria. En verdad, gendeh pena de muerte el breast cancer.



– Georgina, survivor desde 2009

F. Priñada con **cancer**

Informa con de tu yo doctor de mas temprano tiempo si priñada tu y ya encontra tu bucol o ya nota cambio na de tu yo pecho. **Hay opciones que puede hace para trata con el breast cancer masquin priñada**, segun el ACS. Este condicion conocido como **gestational breast cancer** or **pregnancy-associated breast cancer (PABC)**.

Cuantos US studies ya determina que uno de cada 3,000 maga mujer priñada el ta tiene diagnosis de breast cancer. El breast cancer amo mas comun tipo de cancer que ta desarrolla durante el algunas priñada, pero este numero gendeh aplicable na entero mundo.

Por causa na cambio na pecho durante el pregnancy, mas dificil encontra con el tumor. Normalmente, ta man re-schedule el mammograms despues el parida, cay mas dificil lee y interpreta con el maga screening test si priñada o ta man breastfeed el mujer. Este el rason por que el breast cancer ta progresa ya na late stage na maga mujer priñada.

Encontra con el cancer

Posible hace el breast ultrasound, mammogram, y biopsy masquin priñada.

El estado del fetus amo el primer concierne na hacida de estos maga tests, pero generalmente, safe hace con el mammogram cay poco cantidad lang de radiacion el ta concentra na pecho. El lead shield puede pone na parte de bariga para sangga con el radiacion durante el procedure, pero no hay seguro con el efecto del radiacion masquin poco lang el exposure del unborn baby.

Mas preferido el ultrasound test cay este gendeh ta usa el radiacion. El **PET scans, bone scans**, y el **computed tomography (CT) scans**, ta usa mas radiacion.

El **magnetic resonance imaging (MRI)** gendeh tambien ta usa radiacion pero necesita introduci con un contrast material (por medio de inyeccion) que ay puede afecta con placenta y el fetus. Por eso, gendeh ta recomienda con el MRI para na maga priñada.

El breast biopsy ta saca cuantos pedazos de tissue estaba na sospechoso bucol. El core needle biopsy, un outpatient procedure, ta usa aguja para saca con el pedazos de tissue. El local

anesthesia que ta usa aqui para entumi con el lugar del extraccion gendeh ta lleva peligro con el fetus. Pero el general anesthesia que ta usa para na surgical biopsy, un procedure para kita con el bucol na pecho, posible lleva peligro na fetus.

Curada

Despues el positivo diagnosis de breast cancer, necesita hace el otro pa maga tests para determina si cosa phase o stage del cancer tu tiene. Para menora peligro del radiacion na fetus, puede usa el shield na bariga para sangga con el radiacion durante el x-ray. Puede tambien regula con el cantidad del radiacion—este puede hace el maga radiation oncologists.

Gendeh ta pasa el breast cancer desde el nana con el baby. Pero na maga raro caso donde el cancer ta entra na placenta, ay sale afectao el camino de nutricion del fetus.

Ta reitera el ACS que puede utiliza con el chemotherapy para na later pregnancies, pero gendeh durante na primer trimestre. Dificil el hacida decision en este maga situacion – si escuhi ba el salud del nana o el salud del baby. Si el un mujer priñada tiene el cancer y necesita el chemotherapy na su primer trimestre, necesita considera el terminacion del pregnancy por causa na maga rason medical. Aqui, necesita el suporta de todo de counselors, psychologists, familia y amigas. Asegun el ACS, gendeh ya ta recomienda el terminacion del pregnancy si tiene breast cance pero puede discuti con este opcion en situacion de metastasis. “Puede discuti con este opcion en contexto de todo opciones de curada, especialmente para na maga cancer agresivo o metastatic (Stage IV) que ay necesita pronto curada.”



YOU CAN Do This

A Breast Cancer Patient's Manual



Published by the ICanServe Foundation
Manila, Philippines

PROJECT MANAGERS

Gina Torres Evangelista
Ma. Victoria G. Arjona
Giselle N. Arroyo

TRANSLATION EDITORS

Marissa M. Lim, MD
Floraime O. Pantaleta

CONTRIBUTORS

Ma. Victoria G. Arjona
Giselle Arroyo
Gina Torres Evangelista
Alya B. Honasan
Carla Paras-Sison
Pie Valencia

TRANSLATORS

Christian Olasiman
Garnette Francisco-Salcedo
Jasmine Mohammadsali

DESIGNER

Whitewall Design Studio

Cover: Abbygale Arenas-de Leon

Cover photographer: Jar Concengo

Scarf design: Christina Dy

MEDICAL CONSULTANTS

Dr. Eillen A. Borje, MD
Member, Board of Directors,
Philippine Society of Breast
Surgeons

Dr. Rumalie "Mae" Alparque-Corvera
Family Medicine and
Palliative Medicine Specialist

Dr. Anna Lisa Ong-Lim
Pediatric Infectious Disease Specialist,
University of the Philippines
Philippine General Hospital

Dr. Maria Madeline "Maddie" Mallillin
Chair, Department of Psychiatry
Asian Hospital and Medical Center
Head, Psycho-Oncology Service, Cancer Institute
St. Luke's Medical Center-Global City

Dr. Corazon Ngelangel
Member, National Integrated
Cancer Control Council

Dr. Mary Claire V. Soliman, FPCP, FPSMO
Past President
Philippine Society of Medical Oncology

Dr. Remi Karis M. Velasco
Secretary, Board of Directors
Philippine Society of Breast Surgeons