



# TUMORE AL SENO

CAPIRE – CURARSI – VIVERE

*Opuscolo 3 (di 3)*







## GENTILE PAZIENTE,

*In un primo momento la diagnosi di «tumore al seno» è per quasi tutte le persone interessate una terribile notizia. Non si lasci scoraggiare. Si informi e si concentri su ciò che può fare attivamente contro la malattia.*

■ Vorremmo aiutarLa a conoscere meglio la Sua malattia e le visite e i trattamenti ad essa correlati.

Abbiamo concepito questa serie composta da tre opuscoli per permetterLe di conoscere le opzioni che ha a disposizione e di affrontare meglio la malattia. La Sua diagnosi di «tumore al seno» influenza tutti gli aspetti della vita. Pertanto, il terzo opuscolo è dedicato all'argomento «Vivere». Al suo interno trova tante informazioni su alimentazione, movimento e relax, riabilitazione e follow-up. Inoltre, La aiuta ad affrontare la malattia in famiglia e con il proprio partner. Informandosi sulla Sua malattia, Le sarà più facile scegliere insieme al Suo medico l'opzione terapeutica più adatta a Lei. Il presente opuscolo «Capire il tumore al seno» La informa sull'insorgenza del tumore al seno. L'opuscolo «Curare il tumore al seno» Le fornisce una panoramica delle opzioni di trattamento disponibili. Al suo interno sono riportate le terapie attualmente consolidate e quelle alternative.

Probabilmente non troverà risposta a tutte le Sue domande. In questi opuscoli riceve dei primi impulsi che La aiuteranno a confrontarsi con la Sua malattia.

*Si fidi del team di trattamento e chieda tutto ciò che  
Le sta a cuore.*



## FAMIGLIA E COPPIA

→ DA PAGINA 6



## GESTIONE DEGLI EFFETTI COLLATERALI

→ DA PAGINA 12



## INDICE

### OPUSCOLO 1 – CAPIRE

Capire il tumore al seno

### OPUSCOLO 2 – CURARSI

Forme di terapia per il tumore al seno



### OPUSCOLO 3 – VIVERE CON IL TUMORE AL SENO

Ben informate sul tumore al seno

Famiglia e coppia	6
Alimentazione	9
Movimento e relax	10
Gestire gli effetti collaterali della chemioterapia	12
Alleviare gli effetti collaterali in modo mirato	14
Follow-up e riabilitazione	18
Supporto per affrontare la malattia	20





# FAMIGLIA E COPPIA

*Tumore al seno non vuol dire solo essere malati. Significa anche vivere e guarire. Con il giusto follow-up, un movimento regolare e un'alimentazione sana, pazienti affette da tumore al seno possono supportare la loro guarigione e fare molto per il loro benessere. Nella lotta contro la malattia è utile anche passare del tempo insieme alla famiglia e agli amici.*

Un tumore al seno è un'esperienza traumatica non solo per la persona malata stessa, ma anche per tutti coloro che vivono a stretto contatto con lei, soprattutto per il partner e i figli.

Per molte donne la famiglia è ora il sostegno più importante. Tuttavia, lo stress fisico e psicologico può avere ripercussioni sui rapporti con gli altri. Anche se a volte è difficile, tutte le persone coinvolte dovrebbero affrontare apertamente la nuova situazione e parlare con fiducia delle proprie preoccupazioni e necessità.

## *Parlare del tumore con i propri figli*

Le madri colpite dal tumore al seno desiderano proteggere i propri figli e non gravare su di loro con la loro malattia. Tuttavia, anche i bambini piccoli intuiscono molto velocemente quando qualcosa non va e rimanere nell'incertezza può essere più stressante che avere spiegazioni sulla malattia adatte alla loro età. Inoltre, il silenzio può, al contrario, portare a una perdita di fiducia. Per questo è importante parlare della malattia con i propri figli.

**I bambini spesso sanno gestire la situazione meglio di quello che pensano i genitori.**

Tuttavia, spesso i genitori sono insicuri su come e quando tirare fuori l'argomento. Per questo colloquio non esiste un momento o argomento perfetti. La modalità di comunicazione dipende dall'età e dalla capacità di comprensione del bambino. Soprattutto con i bambini piccoli, è importante affrontare fin da subito l'argomento della «colpa» e fare capire loro che non sono responsabili del tumore al seno della madre, ma che questa malattia può avere moltissime ragioni differenti. Sul sito web della Lega svizzera contro il cancro, [shop.legacancro.ch](http://shop.legacancro.ch), sono disponibili opuscoli specifici con molti spunti e consigli su come affrontare il colloquio con i figli.





## Sessualità

La terapia per il tumore al seno può avere ripercussioni fisiche ed effetti collaterali che cambiano la sessualità. Ad esempio, la stanchezza in seguito alla chemioterapia o i cambiamenti a livello cutaneo in seguito alla radioterapia. Anche le terapie ormonali influiscono sul corpo femminile e possono comportare una perdita della libido o secchezza vaginale. A seconda dell'entità dei disturbi, si consiglia il ricorso a gel lubrificanti o creme vaginali che non necessitano di una prescrizione medica. Dovrebbe affrontare anche la questione della contraccezione. Ogni ginecologo è preparato su questi temi e saprà aiutarLa con consigli utili e prescrivendoLe medicinali specifici.

In seguito al trattamento molte donne potrebbero manifestare una percezione diversa del proprio corpo e vedere l'operazione al seno come un danno alla loro femminilità. Anche se parlarne richiede sforzo e coraggio, è importante discuterne apertamente con il proprio partner. Consulti il Suo ginecologo e accetti anche l'aiuto di un psicologo. Spesso le persone che hanno superato insieme una malattia vivono un nuovo inizio anche come coppia.

## ALIMENTAZIONE

*Prima o poi durante il decorso della malattia, quasi ogni paziente affetta da tumore al seno si chiede quale sia l'alimentazione giusta da seguire. È importante sapere che non esiste una dieta per il tumore al seno. Tuttavia, con un'alimentazione equilibrata fa del bene a sé e al Suo corpo. Una dieta variegata, l'uso di ingredienti diversi e il piacere nel cucinare aiutano a seguire una dieta consapevole e sana a lungo termine. Conceda il tempo necessario al Suo organismo e alle Sue abitudini in cucina di adattarsi alle Sue nuove esigenze.*

Qualora la Sua malattia o la terapia dovesse alterare i Suoi comportamenti alimentari, potrebbero tornare utili i seguenti consigli.

### INAPPETENZA

- Fare vari piccoli pasti durante il giorno.
- Prediligere alimenti poco speziati o con odori non troppo forti.
- Inserire nel proprio menu bevande molto energetiche.
- Evitare cibi molto grassi o molto dolci.

### DIFFICOLTÀ DI MASTICAZIONE E DI DEGLUTIZIONE E SECCHENZA DELLE FAUCI

- Mangiare pietanze morbide, dense o passate.
- Sciacquare la bocca con infusi a base di salvia o con acqua e sale.
- Bere tè alla menta o mangiare frutta refrigerata per stimolare la salivazione.
- Evitare cibi/bevande molto speziate e aspre.
- Sostituire i prodotti che favoriscono la produzione di muco (ad es. il latte) con prodotti a base di latte fermentato.

### NAUSEA, VOMITO E SENSAZIONE DI GONFIORE

- Ogni tanto concedersi alimenti secchi, salati e ricchi di amido.
- Dopo aver vomitato, compensare la perdita di liquidi ed elettroliti.
- Bere in piccoli sorsi.
- Prediligere bevande fresche.
- Evitare cibi eccessivamente dolci, grassi, molto speziati o che possono provocare flatulenza.
- Dopo aver mangiato, mantenere dritta la parte superiore del corpo.

### ALTERAZIONE DEL SENSO DEL GUSTO

- Sciacquare la bocca prima dei pasti.
- Preparare la carne con marinature tendenti al dolce o con salse delicate.
- Evitare ingredienti troppo dolci o troppo amari.
- In caso di percezione di sapore metallico in bocca, utilizzare posate di plastica.





## MOVIMENTO E RELAX

*Una cura medica ottimale è essenziale quando si ha un tumore. Tuttavia, anche il benessere fisico incide sulla qualità di vita. I pazienti possono contribuirvi attivamente. Un'attività fisica regolare, relax e un'alimentazione equilibrata La aiutano ad acquisire una nuova consapevolezza del Suo corpo. È importante ritagliarsi del tempo per fare attività fisica e rilassarsi, poiché entrambi i fattori sono fondamentali per accrescere il proprio benessere.*

### Sport

Una attività fisica moderata già durante e soprattutto dopo la fine del trattamento può migliorare gli effetti collaterali dovuti alla terapia e alla malattia. L'esercizio fisico regolare riduce l'affaticamento, favorisce la mobilità e può alleviare il dolore. Inoltre, è scientificamente provato che fare sport può migliorare sensibilmente la prognosi di tumore e che le ricadute sono più rare nelle pazienti fisicamente attive.

Non c'è bisogno di fare grandi prestazioni sportive. Definisca il Suo programma di attività fisica nei limiti delle Sue possibilità e sia costantemente attiva. Consulti il Suo medico. Le fornirà consigli in merito a quali attività fisiche sono adatte al Suo caso.

### Relax

A causa dello stress della malattia, molte pazienti soffrono di ansia, inquietudine o spossatezza. È stato provato che in questi casi degli esercizi di rilassamento possono migliorare la qualità di vita delle persone malate. Diversi metodi come il training autogeno, il rilassamento muscolare progressivo, gli esercizi di respirazione o lo yoga aiutano le pazienti ad abbattere lo stress, allentare le tensioni e aumentare le proprie forze. Le tecniche di rilassamento si sono dimostrate utili anche per la gestione degli effetti collaterali fisici della terapia come nausea e difficoltà di concentrazione. Questi metodi si apprendono facilmente e possono essere praticati comodamente in casa. Il Suo medico o fisioterapista possono mostrarle vari esercizi.

### Yoga e tumore al seno

Lo yoga può migliorare la qualità di vita delle pazienti affette da tumore al seno in molteplici modi. Da un lato, gli esercizi mirati di stretching e rilassamento aiutano a correggere le cattive posture; dall'altro, è dimostrato che questa pratica allevia i disturbi del sonno e affaticamento.

*Spesso per le persone affette da tumore al seno è molto difficile descrivere i propri pensieri e i propri sentimenti con le parole. Supporti le pazienti affette da tumore al seno condividendo le nostre "Parole sincere" sui social media.*

[www.roche-focus-persona.ch/bc/  
tumore-al-seno/parole-sincere](http://www.roche-focus-persona.ch/bc/tumore-al-seno/parole-sincere)





# GESTIRE GLI EFFETTI COLLATERALI DELLA CHEMIOTERAPIA

*I farmaci citostatici non attaccano solo le cellule tumorali, ma anche le cellule sane che si dividono frequentemente. Particolarmente colpite sono i follicoli dei capelli, il midollo osseo e le mucose.*

■ Ciò può provocare i seguenti effetti collaterali:

- Nausea e vomito.
- Diarrea e dolori addominali.
- Caduta dei capelli.
- Stanchezza.
- Anomalie dell'emocromo e predisposizione alle infezioni.

Molte pazienti trovano la perdita di capelli particolarmente stressante. Tuttavia, questo, così come la maggior parte degli altri effetti collaterali, è solo temporaneo. I capelli ricrescono nell'arco di 3-6 mesi dopo la fine della chemioterapia.

Anche se non è possibile evitare completamente tutti gli effetti collaterali della chemioterapia, negli ultimi anni è stato possibile creare una chemioterapia notevolmente più tollerabile. Al giorno d'oggi sono disponibili preparati efficaci per evitare nausea e vomito. Con gli antibiotici oggi disponibili è possibile trattare efficacemente le eventuali infezioni. Se il numero di globuli bianchi è troppo basso, uno speciale fattore di crescita può stimolare la formazione di queste cellule sanguigne e quindi ridurre il rischio di infezione. Esistono anche misure efficaci per la sindrome da affaticamento (stanchezza estrema), causata ad esempio da un numero troppo basso di globuli rossi.



# ALLEVIARE GLI EFFETTI COLLATERALI IN MODO MIRATO

*Alcuni effetti collaterali possono persistere anche dopo la fine della terapia. Tuttavia, solitamente possono essere curati con successo con medicinali o altre misure. Pertanto, parli con fiducia di tutti i disturbi con il Suo medico. Può approfittare delle visite di controllo per farlo. In caso di disturbi acuti è necessario che contatti il Suo medico immediatamente. Insieme sarete in grado di individuare un modo per alleviare tali disturbi e aumentare il Suo benessere. Per saperne di più sulle possibilità di trattamento degli effetti collaterali, legga di seguito.*

## LINFEDEMA

Dopo la rimozione di linfonodi nell'ambito di un intervento al tumore al seno è possibile che si manifestino dei linfedemi. Questi consistono in un accumulo di liquido che si presenta sotto forma di gonfiore della parete toracica, del braccio, della mano o delle dita. Il medico può trattarli con un linfodrenaggio, un bendaggio compressivo o la fisioterapia. Anche un allenamento di forza mirato può contribuire ad alleviarli.

## POLINEUROPATIA

Con il termine polineuropatia si indica una patologia che colpisce il sistema nervoso e si manifesta sotto forma di formicolio, intorpidimento, dolore o ipersensibilità in piedi o mani. Questa malattia può insorgere in seguito a diversi trattamenti per la cura del tumore al seno, come ad esempio la chemioterapia (cfr. pag. 9 dell'opuscolo «Curarsi»). Il medico può trattare i dolori ricorrendo a vari medicinali. Inoltre, sono disponibili misure terapeutiche che si concentrano sul movimento, come la fisioterapia o l'ergoterapia, al fine di alleviare le limitazioni nella vita di tutti i giorni.

## DOLORI

I dolori possono essere scatenati sia dal tumore stesso, sia dalla cura. Dopo l'operazione è possibile accusare dolori nelle parti del corpo coinvolte, nell'area della ferita e delle cicatrici e in prossimità dei nervi circostanti. Una maggiore sensibilità al dolore può essere anche una conseguenza della chemioterapia e della radioterapia.

I dolori sono percepiti in maniera molto soggettiva. Poiché nell'ambito della terapia il medico include, oltre alla causa, anche il tipo, la durata e l'intensità dei dolori, è importante che Lei descriva i Suoi disturbi nel modo più preciso possibile. In questo modo egli può dare inizio al trattamento giusto e ottimizzarlo costantemente.

## DIARIO DEL DOLORE

Un diario del dolore è disponibile sul sito web della Lega svizzera contro il cancro su [shop.legacancro.ch](http://shop.legacancro.ch). La aiuterà a documentare l'insorgenza e l'intensità dei Suoi dolori.

## DISTURBI DELLA MENOPAUSA E TERAPIA ORMONALE

A causa della soppressione degli estrogeni durante la terapia ormonale, molte pazienti soffrono dei disturbi tipici della menopausa, come vampate di calore, ansia e depressione. Gli inibitori dell'aromatasi possono inoltre provocare dolori alle articolazioni e alle ossa. L'agopuntura può alleviare questi dolori.

## STRESS PSICOLOGICO

Molte pazienti colpite dalla malattia soffrono di paure esistenziali e preoccupazioni dovute a una ricaduta o alla morte. Parlare con un psiconcologo può aiutare a sfogarsi.

Gli psiconcologi sono medici specializzati nella cura dei pazienti affetti da tumore. Possono aiutare a gestire le proprie paure e la malattia e a trarre il meglio dalla situazione. Chi si avvale di questa possibilità, si fa aiutare a elaborare attivamente la malattia. Se e quando è necessario fare ricorso a questa opportunità è una decisione che varia da paziente a paziente. Alcune donne sentono il bisogno di affidarsi a qualcuno già subito dopo la diagnosi, altre invece manifestano questo desiderio solo al termine della cura. Ne parli con il Suo medico per valutare le possibilità offerte nelle Sue vicinanze.

**A volte può essere utile sfogarsi parlando dei propri problemi e delle proprie preoccupazioni con un familiare.**



## CAMBIAMENTI FISICI

La terapia per il tumore al seno può lasciare delle tracce su pelle e capelli: perdita di capelli, irritazioni cutanee e cicatrici. La malattia diventa così visibile, provocando una situazione stressante per molte donne. Inoltre, in seguito ai cambiamenti o all'asportazione completa del proprio seno, molte donne sentono di aver perso la propria femminilità e non si sentono più attraenti. Ci sono però molte possibilità che permettono di aumentare il benessere e rafforzare la propria autostima.

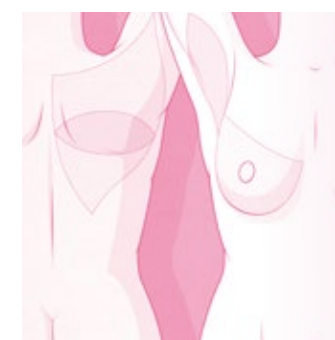
Un esempio potrebbe essere cambiare look e provare qualcosa di nuovo. Grazie ad alcuni accorgimenti estetici o di styling, le donne potranno rendere meno visibili alcuni segni della terapia come pallore e cicatrici. La fondazione «look good feel better» (<http://www.lookgoodfeelbetter.ch/>) offre alle pazienti affette da tumore workshop di bellezza gratuiti per apprendere tutto quello che c'è da sapere su cura della pelle e make-up.

Le protesi al seno o le parrucche dopo un trattamento oncologico sono considerate ausili speciali e vengono finanziate dall'Assicurazione per l'invalidità (AI) e dall'Assicurazione vecchiaia e superstiti (AVS). Anche per la ricostruzione del seno vi sono diverse possibilità. La ricostruzione del seno dopo l'intervento è una prestazione obbligatoria dell'assicurazione sanitaria. È meglio che si informi in anticipo a riguardo presso il Suo ufficio AI: [www.ahv-iv.ch/it/Contatti/Uffici-AI](http://www.ahv-iv.ch/it/Contatti/Uffici-AI).



## Metodi della ricostruzione del seno

La chirurgia plastica offre diversi metodi per ricostruire il seno. La scelta del metodo dipende perlopiù dal tipo dell'operazione precedente e della terapia locale, come ad es. una radioterapia. Tuttavia, anche il Suo livello di fitness individuale gioca un certo ruolo, così come la Sua disponibilità a sottoporsi a diversi interventi. La pianificazione di una ricostruzione del seno può iniziare anche prima dell'amputazione. La collaborazione tra i chirurghi coinvolti può garantire la sicurezza dell'operazione oncologica e la protezione dei tessuti che verranno successivamente utilizzati per la ricostruzione.



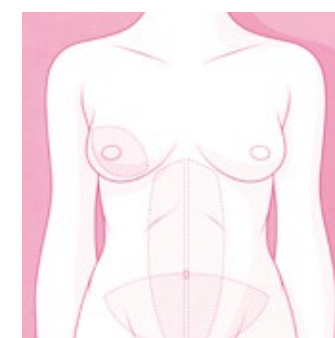
### VARIANTE 1

Una parte del muscolo dorsale viene spostata in avanti nella regione toracica.



### VARIANTE 2

Una protesi riempita con silicone o soluzione salina viene spinta al di sotto o al di sopra del muscolo toracico.



### VARIANTE 3

La pelle, il grasso sottocutaneo e il tessuto muscolare della regione addominale vengono trasferiti nella regione toracica.



# FOLLOW-UP E RIABILITAZIONE

*Al termine del trattamento per la cura del tumore al seno la cura prosegue con il follow-up medico. Esso consiste nel monitoraggio del decorso della malattia, il riconoscimento e l'alleviamento degli effetti collaterali e la diagnosi e la cura tempestiva di eventuali recidive.*

Durante il colloquio con il medico, oltre alle questioni di natura medica, può parlare anche delle Sue condizioni di vita attuali.

In caso di difficoltà nel gestire la malattia, si faccia accompagnare. In caso di necessità, il Suo medico può metterla in contatto con psicologi, nutrizionisti, gruppi di auto-aiuto o centri di consulenza oncologica.

Oltre alle regolari visite preventive annuali, la Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia (SSGO) consiglia alle pazienti di tumore al seno il seguente piano di controllo.

## PIANO DI FOLLOW-UP

Tempo trascorso dal termine della terapia	Colloquio ed esame motorio	Mammografia/esame agli ultrasuoni
1-3 anni	Ogni 3-4 mesi	Una volta all'anno (Al più presto 6 mesi dopo il termine della radioterapia)
4-5 anni	Ogni 6 mesi	Una volta all'anno
5-10 anni	Una volta all'anno	Una volta all'anno

Gli intervalli di tempo fra i singoli controlli possono variare a seconda della situazione della malattia. Se ad esempio le pazienti ricevono una terapia ormonale nel corso di vari anni, allora è necessario controllare regolarmente la tolleranza ai medicinali usati.

## Riabilitazione

Oltre allo stress psicologico dovuto alla malattia, altri effetti collaterali come stanchezza e dolori rendono la vita quotidiana difficile. I programmi di riabilitazione oncologica possono migliorare la qualità di vita e facilitare alle pazienti il ritorno alla normalità. A questo scopo, offrono svariate misure a seconda delle particolari esigenze individuali della paziente. Alcuni di questi sono la terapia del movimento, il supporto psiconcologico o in termini di diritto sociale, la consulenza nutrizionale o la terapia sessuale.

Qualora il medico Le prescrivesse misure di riabilitazione, le spese potrebbero essere coperte dalla Sua cassa malati. La riabilitazione stazionaria deve essere richiesta dal medico e approvata dall'assicurazione sanitaria. Sul sito web della Lega svizzera contro il cancro su <https://www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica/> troverà le offerte di riabilitazione oncologica ambulatoriale e stazionaria più vicine a Lei.

*Che si tratti di follow-up o di riabilitazione: segua le raccomandazioni del Suo medico anche dopo la terapia.*



## SUPPORTO PER AFFRONTARE LA MALATTIA

*Ha ancora domande o desidera informarsi ancora di più? Si rivolga con fiducia al Suo team di trattamento. Sarà lieto di supportarla in caso di domande e problemi.*

### *Offerte e servizi informativi di utilità sociale*

In Svizzera sono disponibili inoltre numerosi servizi informativi e offerte di utilità sociale per le persone affette da tumore al seno. Il Suo team di trattamento può fornirLe una consulenza competente in materia. A tal riguardo, Le segnaliamo come esempio l'ampia offerta della Lega svizzera contro il cancro: su [www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch) trova numerose informazioni e utili materiali da scaricare. Inoltre, la Lega contro il cancro offre consulenza personale in oltre 60 sedi in Svizzera.

### *Sito web Roche FOCUS PERSONA*

Molti dei contenuti del presente opuscolo, così come ulteriori link e informazioni utili, sono disponibili sul sito web Roche FOCUS PERSONA su: [www.roche-focus-persona.ch/](http://www.roche-focus-persona.ch/). In aggiunta, sul sito sono disponibili anche diversi materiali da ordinare e scaricare.





## APPUNTI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Può richiedere altri esemplari del presente opuscolo presso il Suo medico curante e sulla homepage [www.roche-focus-persona.ch/](http://www.roche-focus-persona.ch/).

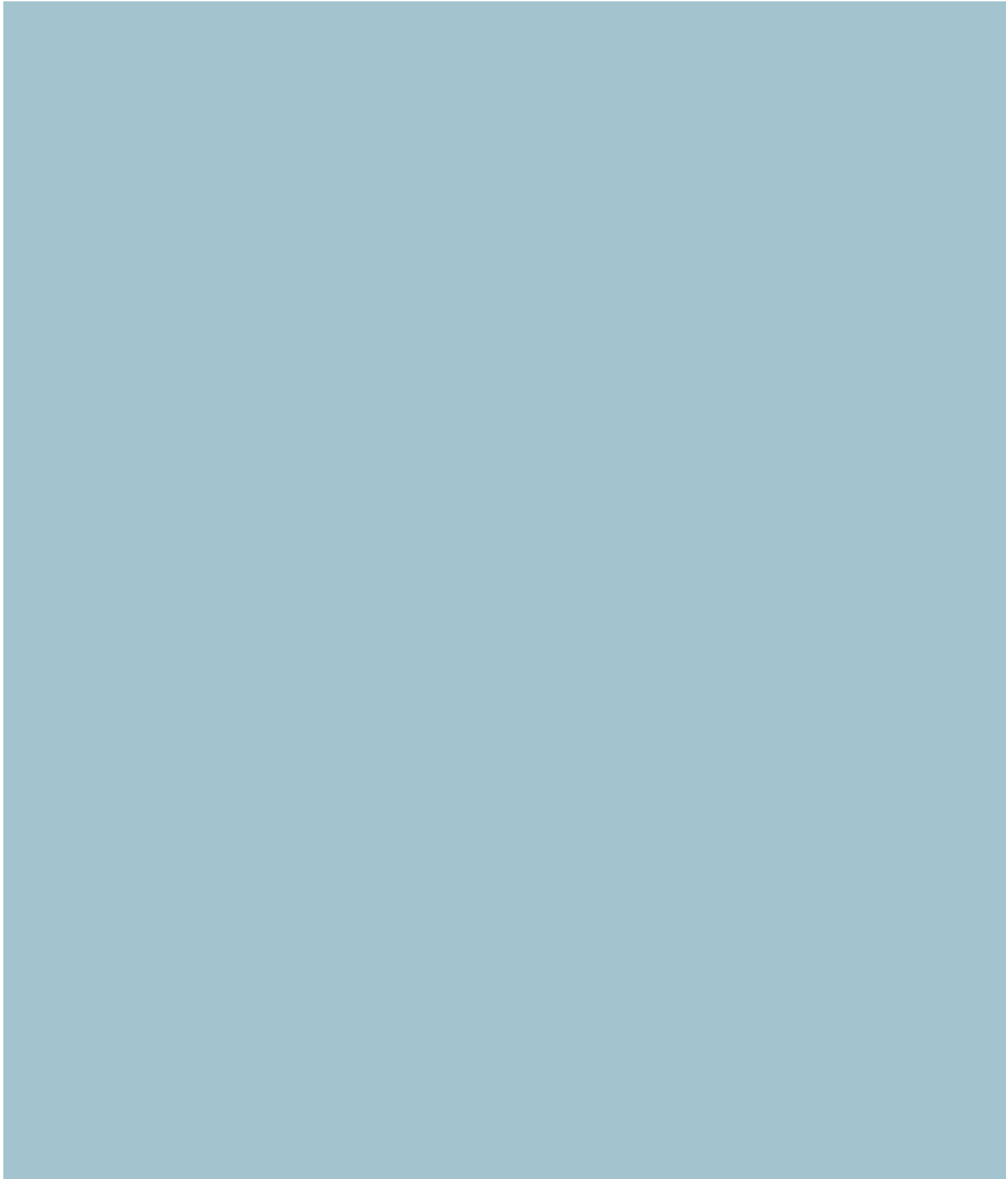
## EDITRICE

Roche Pharma (Svizzera) SA  
Gartenstrasse 9  
CH-4052 Basilea  
fokus.mensch@roche.com

## CREDITI FOTOGRAFICI

Immagine di copertina: wundervisuals/istock, p. 2 Zocky/stocksy, p. 4 saffu/unsplash, Kelly Knox/stocksy, p. 5 LUMINA/stocksy, p. 7 BONNINSTUDIO/stocksy, p. 8 Leah Flores/stocksy, p. 11 alexa-suter/unsplash, p. 13 Kelly Knox/stocksy, p. 16 Lukas Korynta/stocksy, p. 21 Javier Pardina/stocksy,





Roche Pharma (Svizzera) SA  
4052 Basilea

M-CH-00000314

06/2021