



mucho  
x vivir

**Asociación  
Española  
Contra  
el Cáncer**



Infocáncer 900 100 036  
[www.todocancer.org](http://www.todocancer.org)

**HAZTESOCIO 902 886 226**  
[www.todocancer.org](http://www.todocancer.org)

¿Te han diagnosticado un cáncer de mama? ¿Estás preocupada? ¿Te has preguntado por qué te ha pasado esto a ti? ¿Te cuesta más que antes hacer las cosas? ¿Te sientes angustiada? ¿Te cuesta mirar tu cicatriz? ¿Sabes qué es el linfedema? ¿Sabes qué puedes hacer para prevenirlo?

La Asociación Española Contra el Cáncer te ofrece **Mucho x vivir**, un programa de apoyo para todas las mujeres que, como a ti, les han diagnosticado cáncer de mama.

**Mucho x vivir** puede ayudarte a afrontar la enfermedad y a mejorar tu calidad de vida a través de:

- Atención psicológica para ti y tus familiares.
- Información y apoyo ante el diagnóstico, el tratamiento y en la toma de decisiones.
- Orientación en la búsqueda de recursos sociales (ayudas económicas y sociales, prótesis...).
- Recomendaciones para un estilo de vida saludable (alimentación, ejercicio físico...), cuidados estéticos, manejo de efectos secundarios, sexualidad, etc.
- Consejos para la prevención y tratamiento del linfedema.
- Testimonios de otras mujeres que han pasado por una situación similar a la tuya.
- Pautas para la reincorporación al trabajo y orientación laboral.
- Actividades culturales, de ocio, tiempo libre, etc.

**Mucho x vivir** pone a tu disposición profesionales especializados (psicólogos, trabajadores sociales, fisioterapeutas...) y voluntarias que pueden ayudarte.

Llámanos al 900 100 036

Visita nuestra web para pacientes de cáncer de mama



[www.muchoxvivir.org](http://www.muchoxvivir.org)

Todos nuestros servicios son gratuitos.