

# Ayuda para controlar los síntomas y efectos secundarios asociados con el tratamiento del cáncer de mama metastásico





## Ayuda para controlar los síntomas y efectos secundarios asociados con el tratamiento del cáncer de mama metastásico

Ya sea que le hayan diagnosticado cáncer de mama metastásico hace poco, o que haya vivido con la enfermedad durante cierto tiempo, es útil saber qué esperar en cuanto a los efectos secundarios del tratamiento. Afortunadamente, existen varias cosas que puede hacer para aliviar el malestar y ayudarlo a enfrentar los cambios en el cuerpo.

En las próximas páginas, analizaremos los efectos secundarios frecuentes asociados con el tratamiento del cáncer de mama metastásico. Los efectos secundarios pueden ser el resultado de las cirugías, la quimioterapia o el tratamiento hormonal. También pueden ser consecuencia de cambios posmenopáusicos naturales.

Este folleto brinda información acerca de cómo algunos de estos efectos secundarios pueden afectarle, así como consejos sobre cómo controlarlos. Tenga en cuenta que puede tener algunos o ninguno de estos efectos secundarios, o todos. Sin embargo, es útil saber lo que más pueda para controlar los efectos secundarios posibles si se producen.

Esta lista de efectos secundarios no está completa y variará de paciente a paciente. Hable con su médico para conocer más sobre los síntomas que puede estar sintiendo u obtener más información.

### Sofocos

Los sofocos son uno de los efectos secundarios más frecuentes del tratamiento hormonal. Se asocian con los cambios hormonales en el cuerpo. Estos cambios pueden ser consecuencia de la menopausia o los medicamentos, y también se ven influenciados por el estilo de vida. Puede disminuir la gravedad de los sofocos o aliviarlos evitando determinados desencadenantes, incluidos los siguientes:

- alcohol;
- comida caliente;
- comida picante;
- cafeína;
- pastillas para adelgazar;
- saunas;
- hidromasajes;
- baños de vapor;
- duchas calientes;
- fumar.



Intente llevar un registro de cuándo se producen los sofocos, qué estaba comiendo o haciendo, o cómo se sentía en ese momento. Si puede identificar las cosas que provocan los sofocos, ha dado el primer paso para mantenerlos bajo control.

También puede tomar ciertos medicamentos recetados que no solo tratan los sofocos, sino que también pueden reducir los desencadenantes de sofocos dentro del cerebro. Hable con su médico sobre cuál podría ser la mejor opción médica para usted.

Muchas mujeres consideran que el estrés es un desencadenante importante de los sofocos. Para reducir los niveles de estrés, pruebe los siguientes consejos:

- Permítase más tiempo para planificar y completar las actividades.
- Si tiene una agenda ocupada, permítase relajarse y calmarse entre las actividades.
- Planifique su agenda para evitar situaciones estresantes durante los momentos del día en los que muy probablemente entre en pánico.

Para obtener más información sobre cómo controlar los sofocos, puede visitar la página “Todo sobre los bochornos” en [www.breastcancer.org](http://www.breastcancer.org).





## Ayuda para controlar los síntomas y efectos secundarios asociados con el tratamiento del cáncer de mama metastásico

### Síntomas en las articulaciones

Algunas mujeres bajo terapia hormonal pueden tener dolor articular y muscular. El dolor en las articulaciones también puede tener su origen en el tratamiento, otras afecciones médicas o medicamentos que tome.

Existen diversos medicamentos de venta libre y recetados que su médico puede indicarle y que pueden ayudar a controlar los síntomas en las articulaciones. Además, es recomendable que realice ejercicios de fortalecimiento para mantener su cuerpo fuerte. El yoga también ayuda a fortalecer y estirar los músculos, un beneficio que puede disminuir el dolor en los músculos de soporte y los tejidos blandos. El dolor articular también puede responder a los masajes, al calor y a la natación. Para ayudar a manejar el dolor articular y muscular, hable con su médico sobre qué opción podría ser la mejor para usted.

Es posible que algunos dolores articulares y musculares puedan desaparecer en algunas semanas o meses, a medida que el cuerpo se adapta.

### Náuseas y vómitos

Muchas mujeres tienen náuseas y vómitos en algún punto durante el tratamiento del cáncer de mama metastásico. Las náuseas y los vómitos durante el tratamiento del cáncer de mama metastásico (CMM) pueden ser un efecto secundario de lo siguiente:

- tratamientos del cáncer específicos, como la quimioterapia;
- uso de determinados medicamentos para el dolor;
- ansiedad.

Las náuseas muy leves pueden ser molestas, pero las náuseas y los vómitos relacionados con el tratamiento pueden ser más fastidiosos. Afortunadamente, existen medicamentos que pueden ayudar a controlar o minimizar estos síntomas. Si tiene náuseas y vómitos durante el tratamiento del CMM, hable con su médico sobre qué opción puede ser adecuada para usted.



### Disminución de la masa ósea

Mantener una buena salud ósea es un objetivo importante a largo plazo para todas las mujeres (y especialmente importante para aquellas con cáncer de mama). Algunos tratamientos del CMM se han asociado con un debilitamiento de los huesos, lo que también se conoce como “osteoporosis”, que se relaciona con un mayor riesgo de fractura. Además, las mujeres posmenopáusicas también tienen mayor riesgo de osteoporosis.

Para controlar su salud ósea, los médicos pueden realizarle una prueba de densidad mineral ósea (DMO) a fin de medir el nivel de calcio en los huesos. Debido a que el calcio fortalece los huesos, esta prueba es una medición frecuente de la disminución de la masa ósea y se refiere a la cantidad de calcio que tiene en los huesos.

Si bien no hay cura para la osteoporosis, su médico puede recomendarle medicamentos que pueden prevenirla o tratarla.

El impacto que el tratamiento del cáncer de mama metastásico puede tener en los huesos depende de varios factores, incluidos los siguientes:

- cuán fuertes era los huesos antes de que comenzara el tratamiento del CMM;
- qué tipo de tratamientos del cáncer de mama metastásico recibe;
- su estado menopáusico: las mujeres pueden perder hasta un 20 % de su masa ósea en los 5 a 7 años posteriores a la menopausia.





## Ayuda para controlar los síntomas y efectos secundarios asociados con el tratamiento del cáncer de mama metastásico

Independientemente de la edad, todas las mujeres pueden tomar las siguientes medidas para reducir el riesgo de osteoporosis:

- Siga una dieta equilibrada, rica en calcio y vitamina D.
- Realice ejercicios con el peso corporal, como caminar.
- Evite fumar y el consumo excesivo de alcohol.
- Realícese una prueba de DMO para ayudar al médico a determinar si está en riesgo de tener osteoporosis.

### Pérdida del cabello

Posiblemente le preocupe que su tratamiento del cáncer de mama metastásico pueda causarle la pérdida del cabello. Incluso si ya ha conversado con su médico acerca de esta posibilidad, la mera idea de esto aún puede hacerle sentirse intranquila. Estas son algunas cosas que puede hacer para prepararse para la posibilidad de que pueda perder el cabello:

- Pregúntele a su médico o enfermero si perderá el cabello con su terapia del cáncer. Si es así, averigüe cuándo puede comenzar la pérdida del cabello y cuánto cabello debería esperar perder.
- Córtese el cabello corto antes de empezar el tratamiento. El cabello corto es más fácil de peinar y puede ayudarle a adaptarse si pierde el cabello.
- Use champús y cepillos suaves para proteger el cabello, ya que comienza a debilitarse.
- Si tiene pensado usar una peluca y desea que coincida con su color de cabello natural, cómprela antes de que se le caiga el cabello.
- Invierta en turbantes, pañuelos o sombreros de tela de felpa o algodón cómodos.
- Visite [www.lookgoodfeelbetter.org](http://www.lookgoodfeelbetter.org) para obtener más consejos de ayuda con la pérdida del cabello.



### Aumento o pérdida de peso

En ocasiones, el tratamiento del cáncer de mama metastásico puede provocar cambios de peso. Estos son algunos consejos para considerar a medida que aborda las inquietudes relacionadas con el peso:

- Para recuperar la energía, es posible que deba complementar la dieta con calorías y proteínas adicionales.
- Lleve un diario para controlar sus patrones de alimentación y peso. La información de su diario puede funcionar como recordatorio para conversar sobre cualquier inquietud de aumento o pérdida de peso con su equipo del tratamiento.
- Si hay un dietista o un nutricionista en su equipo, solicite recomendaciones de dieta específicas para su situación.
- Si aumenta de peso, consulte con su médico. Puede aconsejarle que reduzca el contenido de grasa de su dieta o que consuma menos calorías. Enfóquese en mantenerse saludable durante el tratamiento y recuerde que el aumento de peso no es su culpa.
- Su médico puede alentarle a comenzar a hacer ejercicios para mantener el peso bajo control o mantenerse fuerte. Un programa habitual de ejercicio moderado, como caminar o nadar algunas veces por semana, puede ser beneficioso tanto durante el tratamiento del cáncer como después de este.

### Fatiga

La fatiga que es consecuencia de los tratamientos del cáncer puede ser física, emocional y mentalmente agotadora.

La fatiga relacionada con el tratamiento puede tener un impacto importante en varias áreas de su vida. Puede afectar su rutina diaria, sus relaciones y su sensación general de bienestar.

Puede sentir fatiga de las siguientes maneras:

- A diferencia del cansancio normal que se disminuye con el descanso, el ejercicio o una noche de sueño reparador, la fatiga relacionada con el tratamiento puede hacerle sentir “destruida”, incluso después de haber descansado bastante.
- La fatiga relacionada con el tratamiento puede dificultar la concentración o pensar con claridad. Por lo tanto, puede hacerle perder el interés en las actividades que disfruta.
- El descanso o la actividad moderada no disminuyen el cansancio.





## Ayuda para controlar los síntomas y efectos secundarios asociados con el tratamiento del cáncer de mama metastásico

- La fatiga puede estar relacionada con la anemia, una afección controlable que ocurre cuando el recuento de glóbulos rojos es bajo.

La clave para manejar la fatiga es estar al tanto de sus niveles de energía y marcar su ritmo en consecuencia. Al escuchar su cuerpo, puede encontrar el tiempo para las actividades que son importantes para usted. Si tiene este efecto secundario, pida a su equipo del tratamiento que evalúe su afección y le brinde recomendaciones que puedan ayudar.



### Sequedad vaginal

La sequedad vaginal causada por la terapia del cáncer puede ser incómoda. Si es sexualmente activa, esta afección puede dificultar que se relaje y, como consecuencia, no disfrutar las relaciones sexuales. Los consejos a continuación podrían resultarle útiles:

- Use una crema humectante o un lubricante vaginal a base de agua. Estos productos están disponibles sin receta médica en muchas farmacias. Evite usar vaselina, que puede aumentar el riesgo de contraer infecciones de hongos vaginales.
- Pregunte a su enfermero de oncología si hay muestras para que usted pruebe.

### Linfedema

El linfedema, la acumulación de líquido linfático adicional en los tejidos, es una complicación que aparece a menudo después de una cirugía. Debido a que el linfedema también puede presentarse inmediatamente después de los tratamientos del cáncer de mama metastásico o puede ocurrir

muchos años después, siempre está en riesgo. Si el líquido de los ganglios linfáticos debajo del brazo no drena de manera correcta, puede tener los siguientes signos:

- inflamación del brazo y la mano;
- sensación tirante o pesada en el brazo;
- dificultad para realizar las tareas diarias.

### Control del linfedema

Se puede controlar el linfedema de las siguientes formas:

- Eleve el brazo afectado.
- Busque terapia de masaje profesional para el brazo afectado.
- Busque fisioterapia profesional para el brazo afectado.
- Ejercite suavemente para mantener la flexibilidad y el rango de movimiento.
- Utilice una manga de compresión (un vendaje elástico especial que ayuda a drenar el líquido del brazo afectado).

### Medidas preventivas

Los investigadores buscan maneras de prevenir y tratar el linfedema. Hasta que se conozca más acerca de este trastorno, es aconsejable tomar las siguientes precauciones:

- Incluya el control de la presencia de linfedema en sus consultas habituales.
- Informe de inmediato cualquier cambio de tamaño, temperatura, sensación o estado del brazo a su equipo de atención.
- Hable con su médico acerca de cómo alcanzar o mantener un peso saludable, ya que las mujeres obesas tienen mayor riesgo.
- Trabaje con un profesional capacitado a fin de desarrollar un programa de ejercicios para ayudarle a recuperar la fuerza en el brazo comenzando con un nivel de intensidad baja y avanzando lentamente.
- Evite usar en exceso el brazo afectado y levantar/cargar bolsas de alimentos pesadas, bolsos grandes u otros objetos pesados.
- Evite usar ropa, correas de reloj o brazaletes ajustados en el brazo afectado, ya que la opresión puede provocar aumento de líquido e inflamación.
- Si tiene mayor riesgo de presentar linfedema, pregunte a su médico o fisioterapeuta sobre prendas de compresión especialmente adaptadas.
- Trate de evitar las infecciones utilizando el brazo no afectado para análisis de sangre, inyecciones, vacunas o controles de la presión arterial siempre que sea posible.
- De modo similar, trate de evitar las quemaduras de sol o las temperaturas extremas; use pantalla solar de manera habitual; y evite los hidromasajes y baños de vapor.

