

## Su bienestar durante el proceso

Su cuerpo deberá atravesar muchos cambios y estará sometido a mucho estrés durante el tratamiento y el período de recuperación. Llevar un estilo de vida saludable antes, durante y después del tratamiento del cáncer, y saber qué esperar, ayudará a que el proceso sea más fácil.

### Nutrición

Una buena nutrición es parte fundamental del tratamiento del cáncer y la supervivencia. Una alimentación saludable puede mejorar su fuerza y sus niveles de energía, ayudarla a tolerar mejor los efectos secundarios, mantener un peso saludable, reducir el riesgo de infección, promover la cicatrización y reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Tener una alimentación adecuada antes, durante y después del tratamiento es importante para la recuperación. Tenga en cuenta que su plan de tratamiento podría afectar su apetito.

### Lineamientos básicos sobre alimentación

- **Coma frutas, verduras y granos integrales:** Se sabe que las frutas, las verduras y los granos integrales contienen fitoquímicos con propiedades antioxidantes, antiestrógenas y quimiopreventivas. Los fitoquímicos son compuestos producidos por ciertas plantas como los flavonoides, las catequinas, los carotenoides y los polifenoles. Las frutas y las verduras que tiene colores vibrantes o pertenecen al grupo de las crucíferas (coliflor, brócoli, kale, etc.) son especialmente ricos en fitoquímicos. Durante el tratamiento, las sopas y los batidos son una manera excelente y apetitosa de recibir estos nutrientes. Trate de consumir de 8 a 10 frutas y verduras por día.
- **Elija granos integrales:** están mínimamente procesados y son ricos en carbohidratos complejos, fibras, vitaminas, minerales y fitoquímicos.

- **Coma proteínas:** las proteínas son necesarias para muchas funciones diferentes, como producir genes, sangre, tejidos, músculos, colágeno, piel, cabello y uñas, hormonas, enzimas, transportadores de nutrientes, anticuerpos para combatir infecciones, neurotransmisores y otros mensajeros químicos. Durante el tratamiento del cáncer, que incluye la quimioterapia, la cirugía y la radiación, consumir:
  - Reparar y recuperarse
  - Mantener los músculos
  - Ayudar a sanar el tracto gastrointestinal
  - Aumentar los recuentos sanguíneos
  - Sanar los tejidos
  - Fortalecer el sistema inmunitario
  - Reducir la fatiga

Las mejores fuentes de proteínas son los huevos, el pescado (silvestre), las aves de corral, la carne roja, los productos lácteos, las legumbres, los frutos secos, las semillas y la proteína de suero de leche. Evite las carnes procesadas. Es mejor encontrar proteínas de animales criados en la zona y alimentados con pasto.



- **Elija grasas saludables:** las grasas son esenciales para la salud, pero es importante elegir las con inteligencia. Evite las grasas trans (que se crean durante el proceso de manufacturación, con frecuencia llamadas aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado). Los aceites altamente procesados, como el aceite de canola, aceite de maíz, aceite de soya, aceite de cacahuete, aceite de girasol, aceite vegetal y la margarina, deben reemplazarse por grasas saludables como el aceite de oliva, aceite de coco, aceite de aguacate, ghee, manteca, aceite de linaza, aguacates, pescados silvestres, aceitunas y manteca de frutos secos.

- **Coma alimentos ricos en fibras:** la fibra es la parte de los alimentos que no se puede digerir y se encuentra en las frutas, las verduras, los granos integrales y las legumbres. Comience primero por las verduras. Debe tratar de comer entre 30 y 35 gramos de fibra por día. Aumente gradualmente la ingesta de fibra y asegúrese de aumentar también la ingesta de líquido.
- **Evite los alimentos procesados y aquellos con alto contenido de azúcar:** cuando sea posible, elija alimentos integrales que estén poco procesados, como un trozo de fruta, bastones de zanahoria o yogur natural con fruta fresca. Evite los alimentos procesados como las galletas envasadas, los snacks y las gaseosas con azúcar. Los alimentos procesados suelen tener un alto contenido de calorías, azúcar refinado y grasas poco saludables, y tienen poca cantidad de fibras y fitoquímicos.
- **Preste atención a las porciones:** durante el tratamiento, es importante que se mantenga en su peso (si tiene sobrepeso, consulte si la pérdida de peso gradual sería una opción adecuada durante el tratamiento). Luego del tratamiento es muy importante que alcance y mantenga un peso saludable; lo ideal es alcanzar el límite inferior del índice de masa corporal normal. Las mujeres que mantienen un peso saludable luego del tratamiento tienen menos probabilidad de que el cáncer vuelva a aparecer y de desarrollar nuevos cánceres de mama. Si tiene peso bajo, podría desear aumentar las porciones de alimentos saludables para aumentar de peso gradualmente.

### Consideraciones adicionales

- **Alimentos orgánicos:** hay una gran confusión respecto al hecho de comer alimentos orgánicos. “Orgánico” se utiliza para referirse a alimentos cultivados sin pesticidas sintéticos ni modificaciones genéticas. También se utiliza para referirse a carne, pollo, huevos y productos lácteos que provienen de animales que no reciben antibióticos u hormonas de crecimiento. The Environmental Working Group (Grupo de Trabajo Ambiental, <http://www.ewg.org/>) elabora una lista anual de alimentos con mayores y menores cantidades de residuos pesticidas llamada “Dirty Dozen” and “Clean Fifteen” (“Los doce sucios” y “Los quince limpios”), que ayudan a determinar qué alimentos vale la pena comprar orgánicos y cuáles conviene comprar convencionales.
- **Productos no modificados genéticamente:** los productos modificados genéticamente (conocidos como GMO por sus siglas en inglés) son productos que han sido producidos modificando su configuración genética de maneras no naturales. El consumo de productos modificados genéticamente plantea muchas inquietudes respecto a la salud. De hecho, en más de 60 países del mundo no los consideran seguros. En los Estados Unidos y Canadá, no está permitido el uso de productos modificados genéticamente en alimentos certificados como orgánicos. Por lo tanto, la mejor manera de evitar consumir estos alimentos es comprar productos orgánicos o productos verificados por el “Non-GMO Project” (Proyecto sin GMO). Para más información visite <https://www.nongmoproject.org/>.
- **Soya:** la soya es una excelente fuente de proteína vegetal y contiene nutrientes saludables como vitaminas del grupo B, hierro, calcio e isoflavonas. Sin embargo, hay quienes han expresado preocupación, ya que la soya actúa como un estrógeno vegetal y se desconoce qué efecto podría tener en las mujeres con cáncer de mama. Las investigaciones actuales sugieren que comer varias porciones de soya por semana es seguro si la soya proviene de alimentos integrales como los frijoles de soya (edamame), el tofu y la leche de soya. Los productos de soya deben ser orgánicos y no genéticamente modificados. Evite los polvos de proteína de soya, ya que son formas altamente concentradas de soya procesada
- **Manténgase hidratada y beba abundante agua:** es importante que se mantenga hidratada porque el agua transporta nutrientes y productos de desecho del cuerpo, ayuda a que las articulaciones se muevan mejor y a regular la temperatura corporal. Es importante que cuando aumente la fibra en la dieta, también aumente el consumo de líquidos. El agua es la mejor manera de hidratarse, pero también tiene la opción de tomar té verde y herbal, leche descremada y agua saborizada con frutas frescas o pepino. Limite la cantidad de bebidas con alto contenido de azúcar como las gaseosas y el jugo de fruta, así como las bebidas alcohólicas.

*No dude en solicitar una consulta con un nutricionista para saber más sobre una buena nutrición y cómo adaptar estas sugerencias a sus necesidades y su estilo de vida.*

## Ejercicio

Hay un nuevo concepto llamado “prehabilitación” que consiste en mejorar el estado general de salud antes de iniciar el tratamiento del cáncer. Las investigaciones muestran que hacer esto ayuda tanto con los posibles efectos secundarios como con el equilibrio emocional y mental durante y después del tratamiento. La prehabilitación incluye mejorar la nutrición y reducir el estrés (que se detallan en otra sección de este cuaderno). También incluye hacer ejercicio.

Los beneficios del ejercicio para ayudar a las personas a sobrellevar la fatiga, los cambios en el estado de ánimo y otros efectos secundarios que se producen durante y después del tratamiento están bien documentados. También hay evidencia significativa que sugiere que el ejercicio podría reducir el riesgo de recurrencia del cáncer y haría una verdadera diferencia en la supervivencia.

Puede hacer ejercicio de muchas maneras, y puede ser una herramienta especial a su disposición para empoderarla. Mejora su bienestar y hace que se sienta bien. Es un tónico para el cuerpo y la mente, y ayuda a evitar o revertir el aumento de peso. Incluso cantidades regulares de ejercicio moderado, como media hora de caminata todos los días, un par de vueltas en la piscina, el yoga o los estiramientos, pueden hacer una diferencia en su salud física y emocional. Las investigaciones muestran que los ejercicios de fuerza también pueden ser una manera importante de promover la salud.

### Consejos sobre ejercicio

- Consulte a su proveedor de cuidados de la salud antes de comenzar un programa de ejercicio.
- Cualquier tipo de ejercicio debería ser supervisado inicialmente por un instructor o entrenador certificado; busque programas de ejercicio confiables, a cargo de profesionales acreditados de su comunidad que tengan experiencia y capacitación para trabajar con personas con cáncer.
- Haga ejercicio durante al menos dos horas por semana, preferiblemente cuatro. Puede comenzar con 20 minutos de caminata, bicicleta, natación o cinta. Estos son ejercicios aeróbicos de movimiento continuo que mejoran el estado de ánimo, reducen los bochornos, evitan el estreñimiento, mejoran la salud cardiovascular y promueven el sueño.



- Cuando haga ejercicio, lleve con usted una botella de agua para beber abundante líquido. Use calzado cómodo y preste atención a su postura y su respiración. Comience despacio y vaya aumentando gradualmente la duración y la intensidad del ejercicio.

### Meditación consciente (mindfulness).

Si bien hay muchos tipos diferentes de prácticas de meditación, la meditación consciente (o mindfulness) se ha vuelto muy conocida debido a sus técnicas simples y efectivas. Es útil para reducir el estrés, mejorar la salud y vivir más plenamente el presente. Los estudios muestran que la meditación consciente es efectiva para aliviar enfermedades físicas y psicológicas y mejorar el proceso de sanación.

En la meditación consciente, ponemos nuestra atención en lo que estamos experimentando en el momento presente. Nos centramos en la respiración, las sensaciones físicas, los sentimientos y los pensamientos.

Es mejor aprender la meditación consciente y otras técnicas de meditación de docentes experimentados. La meditación es simple, pero es difícil porque contradice nuestros hábitos de estar ocupados, distraídos y perdidos en los pensamientos. Asistir a una clase, a una sesión semanal grupal o a un retiro de un día entero son maneras útiles de comenzar a practicar la meditación.

También hay aplicaciones de relajación y un acercamiento general a la meditación que pueden bajarse en el teléfono o la tableta y que podrían resultarle útiles.

## Regresar al trabajo

Regresar al trabajo después del tratamiento del cáncer puede devolverle en cierta medida la sensación de “normalidad” a su vida. Podría ayudarla a sentirse más productiva, más en control de su vida, sentir una mejora en su autoestima y también en sus ingresos. Sin embargo, regresar al trabajo también puede ser un desafío, por lo que debe tener en cuenta varias cosas. Aquí encontrará algunos consejos y recursos que podrían ayudarla en esta parte de la experiencia:

- Planifique su regreso al trabajo. Hable con su médico sobre cuándo sería recomendable hacerlo.
- Llame al Departamento de Recursos Humanos y/o a su supervisor y hable sobre el mejor momento para regresar y sobre el horario que tendrá que cumplir. Sea proactiva en cuanto a sus necesidades.
- *Tal vez le convenga preguntar sobre:*
  - La posibilidad de comenzar trabajando medio tiempo
  - Tener un horario flexible (para poder acudir a las visitas médicas)
  - Trabajar desde casa
  - Compartir el trabajo
  - La Ley de Licencia por Razones Médicas y Familiares (FMLA por sus siglas en inglés)
  - Las dificultades que podría tener debido al cáncer o los tratamientos
  - Adaptaciones especiales razonables de acuerdo a la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA por sus siglas en inglés)



- *Desarrolle un plan de autocuidado para regresar al trabajo:*
  - Asegúrese de incorporar pausas de descanso en su horario de trabajo.
  - Esté atenta a las señales de estrés y fatiga de su cuerpo.
  - Esté atenta a llevar una buena nutrición.
  - Considere probar ejercicios de respiración, visualización guiada o meditación para reducir el estrés que pueda tener.
- Priorice sus tareas y coordine las cosas más importantes al comienzo del día. Póngase alarmas y recordatorios y lleve listas de tareas. Utilice las herramientas que necesite para mantenerse encaminada.
- Piense sobre qué quiere compartir con sus compañeros de trabajo sobre su experiencia con el cáncer. Si trabaja con un equipo solidario, compartir su experiencia puede ser muy útil, ya que podría recibir un buen apoyo de parte de sus compañeros. Pero usted también tiene la opción de mantener separadas su vida laboral y su vida médica.
- Sepa que sus compañeros de trabajo podrían responder de maneras diferentes. Algunos podrían apoyarla y entenderla, mientras que otros podrían tratarla de manera diferente o no saber qué decir
- Probablemente sus compañeros necesitarán un tiempo para adaptarse. *¡Sea paciente con ellos y con usted misma!*

Las siguientes es una lista de organizaciones que podrían resultarle útiles al regresar al trabajo (actualizado a julio 2017):

- 
- **The American Cancer Society** (*Asociación Americana del Cáncer, [www.cancer.org](http://www.cancer.org)*)
  - **Job Accommodation Network** (*Red de Acomodación en el Empleo, <http://askjan.org>*)  
“Este servicio gratuito de la Office of Disability Employment Policy (ODEP, Oficina de Políticas de Empleo para Discapacitados) del Departamento de Trabajo de los EE.UU. tiene información sobre adaptaciones en el trabajo para personas con limitaciones, ideas sobre adaptaciones y consejos sobre cómo abordar a los empleadores y pedir adaptaciones”.  
Línea telefónica gratuita: 800-526-7234 • TTY: 877-781-9403
  - **Asistencia técnica de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, [www.ada.gov](http://www.ada.gov))**  
“Para obtener información general sobre la ADA, respuestas a preguntas específicas, materiales gratuitos de la ADA o información sobre cómo presentar una reclamación”.  
Línea telefónica gratuita: 800-514-0301 • TTY: 800-514-0383
  - **US Equal Employment Opportunity Commission (EEOC, Comisión de Oportunidades Laborales Igualitarias de los Estados Unidos, [www.eeoc.gov/laws/types/cancer.cfm](http://www.eeoc.gov/laws/types/cancer.cfm))**  
“Ofrece información sobre sus derechos y las leyes aplicables en su estado, incluida la posibilidad de presentar cargos por discriminación. También ofrece información especial para personas con cáncer, preguntas y respuestas sobre el cáncer en el lugar de trabajo y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA), que puede encontrar en el sitio web de la EEOC”.  
Línea telefónica gratuita: 800-669-4000 • TTY: 800-669-6820
  - **Cancer Legal Resource Center (CLRC, Centro de Recursos Legales sobre Cáncer, [www.cancerlegalresources.org](http://www.cancerlegalresources.org))**  
“Ofrece información y recursos gratuitos y confidenciales sobre temas legales relacionados con el cáncer para sobrevivientes del cáncer, sus familiares, amigos, empleadores y otras personas que deben convivir con el cáncer”.  
Línea telefónica gratuita: 866-843-2572 • TTY: 213-736-8310
  - **Cancer and Careers, [www.cancerandcareers.org](http://www.cancerandcareers.org)**  
“Información sobre cómo sobrellevar el impacto que el cáncer podría tener en su desarrollo profesional, cómo crear un plan de acción, compartir su diagnóstico con sus empleadores y compañeros de trabajo, así como temas legales y temas vinculados al seguro médico”.
  - **National Coalition for Cancer Survivorship (NCCS, Coalición Nacional para Sobrevivientes de Cáncer <https://www.canceradvocacy.org/>)**  
Diríjase a la sección “Recursos”. La NCCS “trabaja para generar cambios en la manera en que el país investiga, regula, financia y brinda cuidados de calidad a los pacientes con cáncer, empodera a los sobrevivientes del cáncer a través de sus publicaciones y programas, los cuales brindan herramientas para desarrollar la capacidad de identificar y defender sus derechos, y reúne a otras organizaciones dedicadas al cáncer para abordar los temas de políticas públicas que afectan a los sobrevivientes del cáncer a nivel nacional”.

## Menopausia

- La mayoría de las mujeres que tienen 40 años o más y que han recibido quimioterapia dejará de tener sus períodos menstruales y solo entre el 5 y el 25 por ciento volverá a tener períodos menstruales regulares. En el caso de las mujeres menores de 40 años, aproximadamente el 40 por ciento dejará de tener el período menstrual durante la quimioterapia, y aproximadamente la mitad volverá a tener un ciclo regular una vez finalizado el tratamiento.
- Los síntomas de la menopausia médica o inducida por el tratamiento son los mismos que los de la menopausia natural. Sin embargo, podrían ser más graves, ya que la menopausia inducida por el tratamiento se produce de manera muy rápida. Esto es especialmente cierto para las mujeres más jóvenes.
- Las mujeres que reciben tratamiento con tamoxifeno o inhibidores de la aromataasa suelen tener los síntomas de la menopausia, independientemente de su edad o de si ya han pasado por ella.
- *Algunos síntomas comunes de la menopausia incluyen:*
  - Bochornos, un signo de que los ovarios ya no están produciendo suficiente estrógeno.
  - Problemas en la vagina o la vejiga, ya que los tejidos de esas zonas se vuelven más finos y secos
  - Falta de interés en el sexo, dolor durante la penetración vaginal y dificultad para tener un orgasmo
  - Fatiga y problemas para dormir
  - Problemas de memoria y otros problemas, como depresión, cambios en el estado de ánimo e irritabilidad
  - Aumento de peso
- *Hay varios enfoques no hormonales para tratar los síntomas de la menopausia, incluidos:*
  - Para evitar los bochornos, evite el alcohol, la cafeína, los alimentos picantes y el azúcar. Vístase con capas de ropa de algodón que pueda quitarse. Pruebe a mojar las muñecas con agua fría.
  - Trate de beber leche tibia, té de manzanilla o tés que contengan valeriana a la hora de dormir para ayudarla a dormir mejor.
  - Lleve una dieta balanceada, baja en grasas y rica en fibras. Agregar semillas de linaza, tofu y miso podría brindarle un alivio adicional, ya que son alimentos que contienen estrógenos. Estos estrógenos se conocen como fitoestrógenos, pero es importante que hable sobre ellos con su médico para saber si son seguros para usted.
  - Pruebe diferentes técnicas de relajación como visualización, respiración profunda, masajes o acupuntura para ayudarla a sobrellevar la irritabilidad, el estrés o la ansiedad.
  - Los lubricantes a base de agua pueden ayudar a aliviar la sequedad vaginal durante la penetración. También puede utilizar cápsulas de vitamina E, que se insertan en la vagina a la hora de dormir, para aliviar la sequedad. Si estos métodos no la ayudan, pregúntele a su oncólogo si utilizar dosis bajas de estrógenos vaginales, como tabletas de Estring o Vagifem, sería seguro para usted.
  - Beba abundante agua, utilice ropa interior de algodón y orine con frecuencia para evitar las infecciones de la vejiga. Los ejercicios de Kegel también mejorarán el control de la vejiga.
- Consulte a su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar cualquier medicamento o suplemento adicional y pregúntele qué tratamientos son apropiados para usted.

## Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad común en las mujeres posmenopáusicas y se caracteriza por una reducción en la masa y la densidad ósea. Esto hace que los huesos se vuelvan más frágiles y aumente el riesgo de sufrir fracturas de cadera y otras fracturas. Los estrógenos tienen un efecto de protección en los huesos; sin embargo, luego de la menopausia las mujeres producen menos estrógenos, lo que puede llevar a la pérdida de masa ósea.

Las mujeres que han sido tratadas por cáncer de mama también podrían correr más riesgo de desarrollar osteoporosis por varias razones:

- La pérdida de la función ovárica debido a la cirugía o la quimioterapia hará que los niveles de estrógenos bajen.
- La quimioterapia podría provocar la pérdida de masa ósea.
- El cáncer de mama en sí mismo también podría estimular la producción de osteoclastos (las células del cuerpo que descomponen el hueso).
- Los efectos secundarios de algunas terapias hormonales, como los inhibidores de la aromatasa, pueden provocar pérdida de masa ósea.

### Factores de riesgo de la osteoporosis

- Sexo
- Edad
- Tamaño corporal
- Etnicidad
- Antecedentes familiares de la enfermedad
- Ser posmenopáusica o haber tenido una menopausia precoz
- Uso prolongado de determinados medicamentos como los esteroides
- Bajo consumo de calcio
- Falta de actividad física
- Hábito de fumar
- Consumo excesivo de alcohol

## Estrategias contra la osteoporosis

- **Nutrición:** es importante llevar una dieta equilibrada, rica en calcio y vitamina D. Hable con su médico sobre la posibilidad de tomar suplementos de calcio y si los necesita para satisfacer sus requerimientos diarios de calcio.
- **Ejercicio:** el mejor ejercicio para los huesos son los ejercicios de levantamiento de pesas que hacen que su cuerpo trabaje en contra de la gravedad, como caminar, subir escaleras y bailar.
- **Cigarrillos y alcohol:** fumar es malo para los huesos, el corazón y los pulmones. De hecho, los fumadores podrían absorber menos calcio de sus dietas. El alcohol también tiene un efecto negativo en la salud ósea. Las personas que beben mucho son más propensas a sufrir pérdida de masa ósea y fracturas.

**Prueba de densidad ósea:** no se debe confundir la prueba de densidad mineral ósea con la gammagrafía ósea, un procedimiento de la medicina nuclear. Son dos tipos de exploraciones por imágenes muy diferentes. La prueba de densidad mineral ósea mide la densidad de los huesos en varias partes del cuerpo. Estas pruebas pueden detectar la osteoporosis antes de que ocurra una fractura. También pueden predecir su probabilidad de sufrir una fractura en el futuro. Pregúntele a su médico si necesita hacerse esta prueba.

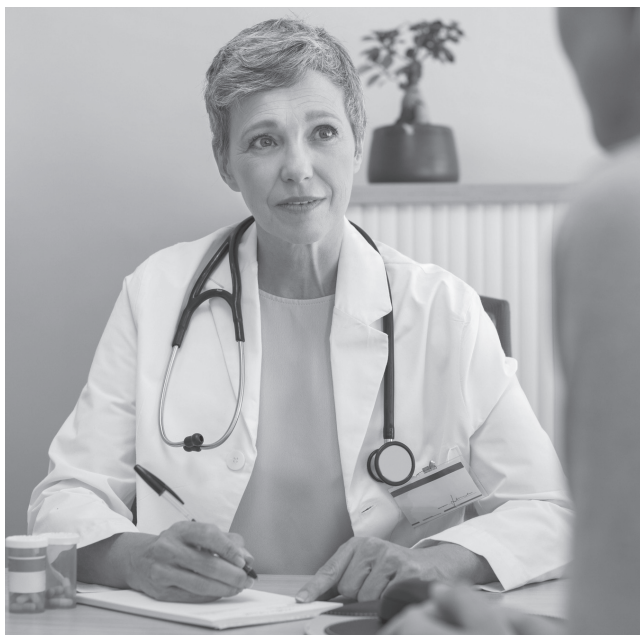
- **Medicamentos:** la osteoporosis no tiene cura. Sin embargo, hay medicamentos disponibles para prevenir y tratar la enfermedad.

Para más información, comuníquese con el National Institutes of Health, Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center (NIH-ORBD-NRC, Centro Nacional de Recursos sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas Relacionadas de los Institutos Nacionales de la Salud) por el 1-800-624-BONE o [OsteoInfo@oste.org](mailto:OsteoInfo@oste.org), o con el National Cancer Institute.

## Plan de cuidados para la etapa de supervivencia

Uno de los recursos que podría resultarle útil es el plan de cuidados o plan de tratamiento para la etapa de supervivencia. Este documento se le entregará una vez finalizado el tratamiento. En este plan encontrará información sobre su cáncer, la fecha del diagnóstico, la cirugía y los tratamientos. También encontrará información sobre cuidados de seguimiento, incluido un cronograma recomendado de pruebas y visitas al médico, una revisión de los síntomas, y los síntomas a los que debe estar atenta para detectar la recurrencia del cáncer, así como información sobre efectos a largo plazo y tardíos. Utilice esta herramienta para hablar con sus médicos, incluido su médico de atención primaria.

*Al final de este capítulo encontrará un ejemplo de cómo podría lucir un “Plan de cuidados para la etapa supervivencia”.*



## Cuidados de seguimiento

- Una vez finalizado el tratamiento, es muy importante que asista a todas las visitas de seguimiento coordinadas. Su médico le hará un examen físico, le preguntará sobre cualquier problema o síntoma, y le indicará pruebas de laboratorio o exploraciones por imágenes, según sean necesarias.
- Nunca debe dudar en hablarle a su médico sobre cualquier síntoma o efecto secundario que tenga, en especial aquellos que le preocupen.
- Es probable que al principio las visitas de seguimiento se coordinen cada cuatro a seis meses. Cuanto más tiempo pase libre de cáncer, menos visitas necesitará. Luego de cinco años sin cáncer, probablemente vea al médico solo una vez al año.
- Deberá hacerse mamografías anuales en la mama sana y en la mama que tuvo cáncer, si se hizo una lumpectomía.
- Si está tomando tamoxifeno, deberá hacerse un examen pélvico anual, ya que el riesgo de cáncer de útero es más alto.
- Si está tomando un inhibidor de la aromatasas, debe considerar hacerse regularmente pruebas de densidad ósea, ya que bloquea el estrógeno en los huesos.
- Por lo general no es necesario hacer análisis de sangre para buscar marcadores tumorales, pruebas de función hepática, radiografías de tórax o exploraciones óseas a menos que los síntomas o el examen físico sugieran algo inusual.
- Si está tomando Herceptin deberá controlarse la función cardíaca. Su oncólogo le indicará con qué frecuencia deben hacerse estas pruebas.



## Efectos secundarios a largo plazo y miedo de que el cáncer regrese

Los tratamientos para el cáncer pueden causar efectos secundarios tardíos o a largo plazo. Los efectos secundarios a largo plazo son los cambios físicos y fisiológicos que duran meses o años luego de finalizado el tratamiento. Los efectos secundarios a largo plazo incluyen cosas como neuropatía, quimiocerebro, problemas cardíacos y cambios en la piel. Los efectos secundarios tardíos son los cambios físicos y fisiológicos que recién ocurren pasados varios meses o años luego de finalizado el tratamiento. Los efectos secundarios tardíos o a largo plazo son efectos específicos del tratamiento recibido. Algunos efectos secundarios a largo plazo de la cirugía, la quimioterapia, la terapia hormonal y/o la radioterapia incluyen:

- Linfedema (inflamación en las extremidades)
- Dolores de cabeza
- Cambios en la piel
- Fatiga
- Dolor en la axila o el pecho
- Problemas cardíacos
- Problemas pulmonares
- Síntomas de la menopausia, como bochornos, flujo o sequedad vaginal, problemas para dormir, aumento de peso, afinamiento del cabello, cambios de humor y/o fatiga
- Pérdida de masa ósea
- Dolor y entumecimiento (neuropatía periférica)
- Menopausia precoz en las mujeres premenopáusicas
- Síntomas musculoesqueléticos que afectan las articulaciones, los huesos, los músculos, los ligamentos, los tendones o los nervios
- Osteoporosis (debilitamiento de los huesos)
- Nuevos cánceres
- Cataratas
- Coágulos sanguíneos
- Problemas dentales
- Dificultades sexuales
- Infertilidad
- Preocupaciones sobre la pérdida de memoria y la función cognitiva (“quimiocerebro”)

*Estos y muchos otros efectos secundarios son comunes, pero deben ser evaluados por su oncólogo.*

Una vez finalizado el tratamiento, muchas personas tienen miedo de que el cáncer regrese. Los síntomas que debe mencionarle a su médico incluyen:

- Cualquier cosa que represente un síntoma nuevo
- Cualquier cosa que represente un síntoma persistente o continuo
- Cualquier cosa que le preocupe y que pudiera relacionarse con la recurrencia del cáncer

Además, aquí figuran algunos síntomas que podrían estar asociados con la reaparición del cáncer de mama:

- Cambios en la piel de la mama
- Inflamación de la piel o zonas enrojecidas, dolorosas, calientes e inflamadas
- Secreción del pezón
- Una zona nueva de engrosamiento a lo largo o cerca de la cicatriz de la mastectomía
- Un nuevo bulto o una zona firme irregular
- Bulto o inflamación en la piel de la pared torácica o debajo de ella
- Bulto o inflamación en los ganglios linfáticos ubicados abajo del brazo, cerca de la clavícula, en el hueco sobre la clavícula o en el cuello
- Dolor persistente o que empeora, por ejemplo, en el pecho o los huesos
- Tos persistente
- Dificultad para respirar
- Pérdida del apetito
- Pérdida de peso
- Dolores de cabeza fuertes
- Convulsiones
- Cualquier otro síntoma nuevo, inusual y/o persistente

*Si presenta cualquiera de estos síntomas, consulte a su oncólogo para hacer una evaluación más profunda.*

## Intimidad y sexualidad

Es importante que continúe teniendo intimidad física y emocional con sus seres queridos, tanto antes como durante y después del tratamiento del cáncer. Sin embargo, los cambios físicos y emocionales que suelen producirse como resultado del tratamiento del cáncer y la recuperación podrían afectar su respuesta al contacto íntimo. Muchas personas experimentan algún tipo de cambio en esta área.

Muchas personas se sienten vulnerables e inseguras luego del diagnóstico, durante el tratamiento y después. Para aquellas personas sexualmente activas y con pareja, la “experiencia del cáncer” a veces hace que las parejas se acerquen más y logren más intimidad. Otras podrían distanciarse debido a las limitaciones físicas relacionadas con el tratamiento, la falta de deseo, el miedo al rechazo o el miedo de expresar los verdaderos pensamientos y sentimientos. Algunas personas sufren cambios en su imagen corporal como resultado de la pérdida de cabello, cambios en el peso y cambios en las mamas.

La cirugía, los medicamentos y la radioterapia podrían causar problemas en la sexualidad y la intimidad. Los problemas sexuales más comunes que enfrentan las mujeres tratadas por cáncer de mama son sequedad vaginal y afinamiento de los tejidos vaginales, lo que causa dolor durante la penetración, falta de deseo sexual y menor capacidad para llegar al orgasmo. Los efectos secundarios de los medicamentos, como náuseas, vómitos, fatiga, infecciones del tracto urinario y vaginales, también pueden llevar a la falta de energía y menor sensación de bienestar. Algunas mujeres podrían tener síntomas de la menopausia como bochornos, problemas para dormir e irritabilidad debido a los cambios en los niveles hormonales cuando reciben terapia sistémica u hormonal. La cirugía puede causar dolor y cambios en la imagen corporal. La radioterapia puede provocar cambios en la piel y sensibilidad al tocar la zona irradiada. La fatiga se puede asociar con la mayoría de los tratamientos para el cáncer.

Si ha tenido una cirugía, pregúntele al médico cuándo puede retomar la intimidad sexual. Esto podría variar dependiendo del tipo de cirugía a la que se haya sometido.

Dada la complejidad de los tratamientos para el cáncer de mama y el hecho de que cada caso es diferente, hay tres conceptos que pueden ser bastante útiles.

### Adaptarse a su nuevo cuerpo

- Explore su nuevo cuerpo y sus nuevas sensaciones para sentirse cómoda consigo misma, y comparta esta información con su pareja.
- El cerebro es el principal órgano sexual en el cuerpo, utilice su mente para imaginar cómo podría ser una vida sexual plena y satisfactoria luego del cáncer.
- Tenga en cuenta las fluctuaciones en sus niveles de energía para poder planificar los encuentros sexuales en los momentos en que se sienta mejor.
- Considere los cambios emocionales que ha experimentado y cómo afectan su deseo de tener sexo.
- Reconozca los cambios que podrían haberse producido en la relación durante el tratamiento.



## Si es sexualmente activa, comuníquese con su pareja

- Lamentablemente, a muchas personas les resulta incómodo hablar de sexo. Cuando se está frente a un cáncer, usted y su pareja también podrían sentirse preocupados, estresados o deprimidos.
- Además de enfocarse directamente en sus propias inquietudes sexuales, trate de hablar sobre sexo en general. Al hablar sobre sexo en su conversación diaria, usted va generando vocabulario y un nivel de comodidad que hará que le resulte más fácil negociar su propia vida sexual.
- Cuando esté lista para hablar, encuentre un momento en el que no haya distracciones, cuando su nivel de energía sea bueno y usted y su pareja puedan hablar con libertad.
- Su pareja podría no saber qué decir o cómo tocarla por miedo a lastimarla. Si usted y su pareja tienen intimidad con menos frecuencia, prueben otras actividades que los hagan sentir más cerca el uno del otro. Abrazarse, tomarse de las manos y otras expresiones físicas de cariño son importantes en este momento.
- Su pareja no puede leerle la mente. No asuma que su pareja sabe qué hacer y qué no hacer. Dígale a su pareja qué quiere que él/ella haga. Exprésese con palabras y acciones. Una manera fácil de mantener la cercanía es hacer que su pareja la ayude con los ejercicios simples para brazos luego de la cirugía mamaria. Se le indicará que haga ejercicios de estiramiento suaves para mantener el rango de movimiento (diríjase a la sección “Cirugía y cuidados postoperatorios” de este cuaderno). Hacer su rutina de ejercicios suaves con su pareja, escuchando música suave, puede ser una manera fácil de volver a tener intimidad física. Si usted y su pareja siempre disfrutaron de bailar, esa podría ser una manera familiar de mantener la cercanía física.
- Una buena regla que se aplica a la intimidad de cualquier tipo es mantener abiertos los canales de comunicación y saber que no hay un plazo “normal” al que deba apegarse. Asegúrese de expresarle sus sentimientos, inquietudes y necesidades a su pareja y permítale que haga lo mismo.

## Comuníquese con sus médicos y enfermeros

- Reconozca los síntomas que tiene e infórmeles a sus médicos y enfermeros. Los signos de infección vaginal o de la vejiga incluyen picazón, dolor o ardor, cantidades de orina pequeñas y frecuentes, orina turbia con olor anormal y/o flujo vaginal, fiebre y/o dolor abdominal. Estos se pueden tratar fácilmente si se detectan a tiempo. Las mujeres que sufren los efectos secundarios de la menopausia pueden aliviar la sequedad vaginal utilizando lubricantes a base de agua o silicona (no aceite), así como cremas medicadas que se le pueden recetar.
- Si tiene dolor o molestias al tener relaciones sexuales y estas persisten o no mejoran luego de probar diversas técnicas para solucionar el problema, comuníquese con su médico para discutir los posibles pasos a seguir. Si habla con un proveedor de cuidados de la salud que no se siente cómodo o no está bien informado sobre la salud sexual, ¡no se rinda! Tal vez tenga que pedir una referencia a un especialista debidamente capacitado y con experiencia en el tratamiento de la menopausia postcáncer.

El librito *Sexuality for the Woman with Cancer* (Sexualidad para la mujer con cáncer) de la American Cancer Society (ACS por sus siglas en inglés) es una guía excelente que puede ayudarlos a usted y a su pareja a tener conversaciones abiertas y honestas sobre su relación sexual, al tiempo que ofrece estrategias prácticas de resolución de problemas. Puede encontrarlo en el sitio web de la ACS, [www.cancer.org](http://www.cancer.org) llamar al 1-800-227-2345. También puede unirse a un grupo de apoyo para hablar sobre su experiencia. Lo más probable es que usted no sea la única persona en la sala que esté enfrentando estos problemas.

Nuevamente, recuerde que lo más probable es que los problemas sexuales y de intimidad mejoren con el tiempo.

La información de esta sección no pretende reemplazar la atención, los consejos y el plan de tratamiento individuales de su oncólogo y su equipo médico.

## Completing Your Cancer Treatment

A medida que el tratamiento para el cáncer se acerca a su fin, podría sentirse entusiasmada. Es probable que haya pasado meses coordinando visitas, descifrando qué alimentos le saben bien, modificando su rutina de ejercicios, descubriendo cuándo tendrá días buenos y malos, tratando de hacer su trabajo en el tiempo libre que le deja el tratamiento, aceptando la ayuda de otros cuando normalmente no lo haría y aprendiendo a aceptar que no siempre puede controlar las cosas que le pasan. Tal vez esté planificando un festejo, pensando en lugares para irse de vacaciones, agradecida de tener más tiempo libre o simplemente feliz de no tener que ver a su equipo de atención médica con tanta frecuencia. Lo último que esperaría sentir es una variedad de emociones como miedo, tristeza, ansiedad y pérdida.

La transición a la etapa de “sobreviviente del cáncer” (luego del diagnóstico y el tratamiento) podría generarle sentimientos similares a los que experimentó durante la transición de la etapa de diagnóstico a la cirugía, de la cirugía a la quimioterapia/bioterapia, o de la quimioterapia/bioterapia a la radioterapia. Tal vez recuerde haberse sentido ansiosa cada vez que iniciaba una nueva etapa del tratamiento. Pasar del tratamiento activo al fin del tratamiento es otra etapa en el viaje que implica el cáncer.

Tal vez haya pasado meses o años centrándose en el tratamiento del cáncer y, una vez finalizado, podría sentirse perdida. Tal vez comience a preguntarse:

- ¿Cómo sé que el cáncer ha desaparecido?
- ¿Qué necesito hacer para evitar que el cáncer regrese?
- Estoy segura de que el cáncer ha regresado porque este dolor es nuevo.
- Me siento perdida sin la rutina a la que me había acostumbrado.
- Extraño la seguridad que me daba ver a mis médicos y enfermeros con frecuencia.

Tal vez sienta que la experiencia de haber recibido un diagnóstico de cáncer y haber atravesado el tratamiento la ha cambiado como persona. Que “todo vuelva a ser como antes” puede ser un desafío, porque sus metas personales y su identidad podrían haber cambiado. Por lo tanto, su vida cotidiana, incluidas sus relaciones con sus compañeros de trabajo, familiares, amigos y parejas podrían tener que adaptarse a esta “nueva versión de usted”. Es normal que se sienta sorprendida, ansiosa o incluso deprimida. Muchas personas se sienten inseguras en esta etapa. Asegúrese de hablar sobre esto con su equipo de atención médica. Estamos aquí para apoyarla.

Asegúrese de buscar información de fuentes confiables. Planifique hablar con sus médicos y enfermeros sobre el tratamiento que ha recibido, las visitas y pruebas de seguimiento, los efectos secundarios tardíos y a largo plazo, alimentación saludable, los ejercicios adecuados y cuándo llamar si observa algo nuevo. Hay grupos de apoyo en persona y en línea a los que puede recurrir, así como apoyo de otros sobrevivientes del cáncer (peer navigation), consejeros, organizaciones legales y otros recursos disponibles.

Tal vez le resulte difícil, pero tómese un tiempo para planificar cómo desea que se manejen los asuntos relacionados con su muerte. Esto es algo que todas las personas deberían considerar, no solo los sobrevivientes del cáncer. Esto le dará algo de control sobre el final de su vida y también lo hará menos doloroso, al tiempo que se sentirá más apoyada y digna. Esto es más fácil cuando puede darse el lujo de hacerlo con tiempo. Es importante que hable con sus familiares y les cuente cuáles son sus deseos en caso de que no pueda tomar sus propias decisiones. Ponga en orden sus asuntos. De ser posible, hable con un asesor patrimonial sobre su testamento. Llene un formulario de directivas anticipadas. Haga los arreglos necesarios para su entierro o cremación. Dedique un tiempo a poner en orden sus asuntos emocionales. Pase tiempo con sus familiares y amigos. Tache puntos de su lista de cosas que le gustaría hacer antes de morir. Priorice lo importante.

## Plan de cuidados para la etapa de supervivencia

Tal como se mencionó anteriormente en este capítulo, una vez finalizado el tratamiento del cáncer recibirá un Plan de cuidados para la etapa de supervivencia (también conocido como “Plan posterior al tratamiento”, “Plan de cuidados para después del tratamiento” o “Plan de cuidados oncológicos”).

El plan de cuidados incluirá información sobre su cirugía, la terapia sistémica (p. ej. quimioterapia o inmunoterapia) y la radioterapia. También le brindará información general de seguimiento que incluye las fechas recomendadas para las visitas al médico y las pruebas, posibles efectos secundarios tardíos y a largo plazo, y otros temas importantes para su vida luego del tratamiento del cáncer.

Es importante que entienda que la información de seguimiento puede cambiar dependiendo de su salud, las actualizaciones de los lineamientos recomendados, o si algo le preocupa. Si no recibe su plan de cuidados luego de la primera visita de seguimiento, pídaselo a su oncólogo.

*En las páginas siguientes encontrará un ejemplo de cómo podría ser su “Plan de cuidados para la etapa de supervivencia”.*

### Resumen del tratamiento y Plan de cuidados para la etapa de supervivencia del cáncer de mama

#### Información general

Nombre de la paciente:

ID de la paciente:

Teléfono:

Fecha de nacimiento:

#### Proveedores de cuidados de la salud

Oncólogo médico:

Cirujano:

Oncólogo radioterapeuta:

Médico de atención primaria:

Ginecólogo:

#### Información sobre el diagnóstico de cáncer

Tipo de tumor/histología/  
grado:

Fecha del diagnóstico:

Información sobre el estadio:

Antecedentes relacionados  
con el cáncer:

Información genética:

Probabilidad de recurrencia:

Consumo de tabaco:

Consumo de drogas/alcohol:

#### Resumen del tratamiento

Cirugía:

Quimioterapia:

Terapia endócrina:

Radioterapia:

Síntomas persistentes o  
efectos secundarios al  
momento de finalizado el  
tratamiento:

MUESTRA

# Resumen del tratamiento y Plan de cuidados para la etapa de supervivencia del cáncer de mama

Información general	
Nombre de la paciente:	
ID de la paciente:	
Teléfono:	
Fecha de nacimiento:	
Proveedores de cuidados de la salud	
Oncólogo médico:	
Cirujano:	
Oncólogo radioterapeuta:	
Médico de atención primaria:	
Ginecólogo:	
Información sobre el diagnóstico de cáncer	
Tipo de tumor/histología/ grado:	
Fecha del diagnóstico:	
Información sobre el estadio:	
Antecedentes relacionados con el cáncer:	
Información genética:	
Probabilidad de recurrencia:	
Consumo de tabaco:	
Consumo de drogas/alcohol:	
Resumen del tratamiento	
Cirugía:	
Quimioterapia:	
Terapia endócrina:	
Radioterapia:	
Síntomas persistentes o efectos secundarios al momento de finalizado el tratamiento:	

## Plan de cuidados de seguimiento

Su plan de cuidados de seguimiento está diseñado para que usted y sus médicos de atención primaria sepan cuáles son las visitas de seguimiento, las pruebas de detección del cáncer y los chequeos de rutina recomendados y obligatorios para el mantenimiento de un óptimo estado de salud.

**Los efectos secundarios tardíos y de largo plazo que podría tener una persona con este tipo de cáncer y tratamiento son:**

*Debilitamiento del corazón que se presenta como falta de aire y piernas hinchadas (raro < 5%); debilitamiento de los huesos y riesgo de fracturas (osteoporosis). Es importante que recuerde que estos síntomas pueden deberse a otras causas, como la diabetes o el envejecimiento normal. Si tiene estos o algún otro síntoma nuevo, infórmeselo a su proveedor de cuidados de la salud.*

**Estos son los síntomas que debe mencionar a su médico:**

1. Cualquier cosa que represente un síntoma nuevo;
2. Cualquier cosa que represente un síntoma persistente;
3. Cualquier cosa que le preocupe y que podría relacionarse con la recurrencia del cáncer.

Continúe atendiéndose con su médico de atención primaria para recibir los cuidados generales recomendados para una mujer de su edad, como inmunizaciones de rutina y pruebas de detección de rutina de otros cánceres, como la colonoscopia y la prueba de densidad ósea. Consulte a su proveedor de cuidados de la salud sobre la prevención y la detección de la pérdida de masa ósea mediante pruebas de densidad mineral ósea.

## Cronograma de visitas clínicas

Proveedor coordinador	Cuándo/Con qué frecuencia

## Vigilancia del cáncer u otras pruebas recomendadas

PRUEBA	Con qué frecuencia
Mamografía	
IRM de mama	
Papanicolaou/ Examen pélvico	
Colonoscopia	
Densidad ósea	

Las sobrevivientes del cáncer pueden tener dificultades en las áreas que figuran abajo. Si tiene alguna preocupación relacionada con estas u otras áreas, hable con sus médicos o enfermeros para saber cómo puede obtener ayuda.

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ansiedad o depresión                  | <input type="checkbox"/> Seguro médico                                  | <input type="checkbox"/> Funcionamiento sexual |
| <input type="checkbox"/> Salud mental y emocionalh             | <input type="checkbox"/> Falta de memoria o pérdida de la concentración | <input type="checkbox"/> Dejar de fumar        |
| <input type="checkbox"/> Fatiga                                | <input type="checkbox"/> Crianza de los hijos                           | <input type="checkbox"/> Cambios en el peso    |
| <input type="checkbox"/> Fertilidad                            | <input type="checkbox"/> Funcionamiento físico                          | <input type="checkbox"/> Otros                 |
| <input type="checkbox"/> Asesoramiento o asistencia financiera | <input type="checkbox"/> Estudios/trabajo                               |  |

Ciertos hábitos de su estilo de vida o comportamientos pueden afectar su salud, incluido el riesgo de que el cáncer regrese o de desarrollar otro cáncer. Hable sobre estas recomendaciones con su médico o enfermero:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Consumo de alcohol         | <input type="checkbox"/> Manejo de mis otras enfermedades | <input type="checkbox"/> Consumo de tabaco/dejar de fumar  |
| <input type="checkbox"/> Dieta                      | <input type="checkbox"/> Actividad física                 | <input type="checkbox"/> Manejo del peso (pérdida/aumento) |
| <input type="checkbox"/> Manejo de los medicamentos | <input type="checkbox"/> Uso de pantalla solar            | <input type="checkbox"/> Otros                             |

Puede encontrar recursos que le podrían interesar en: [www.cancer.net](http://www.cancer.net)

Preparado por \_\_\_\_\_ Realizado por \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_