EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Terapia adyuvante para el cáncer de mama

En esta información se explica qué es la terapia adyuvante para el cáncer de mama y cómo funcionan los diferentes tipos de terapias adyuvantes. También explica cómo hacer frente a los posibles efectos secundarios y responde las preguntas comunes sobre la terapia adyuvante.

¿Qué es la terapia adyuvante para el cáncer de mama?

La terapia adyuvante es un tratamiento que se administra después de la cirugía de mama. Se usa para eliminar cualquier célula cancerosa que pueda quedar en la mama o en el resto del cuerpo. La terapia adyuvante reduce la posibilidad de que regrese el cáncer de mama. Su médico decidirá qué terapia es adecuada para usted.

Hay distintos tipos de terapia adyuvante. Su terapia adyuvante puede constar de 1 o más de los siguientes tratamientos:

- La **quimioterapia** (quimio) utiliza fármacos para destruir

las células cancerosas al detener su capacidad de multiplicarse. Actúa destruyendo las células que se dividen rápidamente. La quimioterapia puede durar de 3 a 6 meses o más.

- La **terapia hormonal** utiliza medicamentos para evitar que el cuerpo produzca ciertas hormonas que favorecen el crecimiento de las células cancerosas. También puede cambiar la forma en la que estas hormonas afectan al cuerpo. Es posible que la terapia hormonal deba tomarse durante años.
- La **terapia con anticuerpos** utiliza anticuerpos para encontrar y eliminar las células cancerosas. Actúa atacando ciertas proteínas de crecimiento que son frecuentes en las células cancerosas, sin dañar las células normales. La terapia con anticuerpos se puede tomar por hasta 1 año.
- La **radioterapia** utiliza haces de alta energía para eliminar las células cancerosas. Actúa sobre cualquier célula cancerosa que permanezca en la mama o en los ganglios linfáticos después de la cirugía. La radioterapia puede durar de 3 a 7 semanas.

Planificación de la terapia adyuvante para el cáncer de mama

Su plan de tratamiento se crea para usted en función de

múltiples factores. Su médico revisará sus antecedentes médicos completos y le realizará un examen físico. Luego, revisará los resultados de las pruebas, los resultados de patología y los escaneos médicos.

Usará toda esta información para armar su plan de tratamiento. El plan de tratamiento de cada persona es diferente. Su médico revisará junto con usted su plan de tratamiento en detalle.

Cómo hacer frente a los posibles efectos secundarios de la terapia adyuvante para el cáncer de mama

La información en esta sección le ayudará a hacer frente a los posibles efectos secundarios de la terapia adyuvante. También se brindan consejos sobre cómo sentirse mejor durante su tratamiento. Su equipo de atención está aquí para usted las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Le ayudarán a controlar sus efectos secundarios a medida que avanza en el tratamiento.

Puntos clave

- Tome sus medicamentos como se lo indique su proveedor de cuidados de la salud. Esto incluye:
  - Medicamentos contra las náuseas (medicamentos para evitar que sienta que va a vomitar).
  - Medicamentos para ayudarle a defecar.
- Tome de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o unos 240 ml) de líquidos todos los días. Es muy importante mantenerse hidratado (tomar suficientes líquidos) durante su tratamiento.
- Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted:
  - Tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o superior.
  - Tiene escalofríos o tiembla.
  - Tiene indicios de infección, como:
    - Dolor de garganta.
    - Tos nueva.
    - Sensación de ardor cuando orina.
    - Enrojecimiento, hinchazón, calor o pus alrededor de la incisión (corte quirúrgico) o el catéter.
  - Tiene llagas en la boca o dolor en la boca que le dificulta tragar, comer o beber.
  - Tiene náuseas (sensación de que va a vomitar) o vómitos que no se detienen incluso después de tomar un medicamento para aliviar las náuseas.
  - Tiene diarrea (heces sueltas y acuosas) 4 o más veces en 24 horas, incluso después de tomar medicamentos para ayudar.
  - No ha defecado ni eliminado gases durante más de 2 a 3 días.
  - Sangre en la orina, las defecaciones, el vómito o cuando tose.

Náuseas y vómitos debido a la quimioterapia

La quimioterapia puede causar náuseas (sensación de que

va a vomitar) y vómitos. Las náuseas y los vómitos suceden porque la quimioterapia irrita:

- Las zonas del cerebro que controlan las náuseas.
- Las paredes de la boca, la garganta, el estómago y los intestinos.

Si la quimioterapia le causa náuseas y vómitos, le darán medicamentos contra las náuseas. Tomar medicamentos contra las náuseas disminuye las posibilidades de que tenga náuseas. Los tomará antes de cada quimioterapia, después del tratamiento, o antes y después de cada tratamiento.

También recibirá una receta de medicamentos contra las náuseas para que lleve a casa. Su enfermero le dirá cómo tomar el medicamento en casa. Tomarlo de la manera correcta le dará la mejor oportunidad de que funcione.

Las náuseas pueden hacer que quiera dejar de comer y beber. Pero es importante que intente comer y beber cuando tenga náuseas. La comida y la bebida le da al cuerpo la energía que necesita para recuperarse de los efectos de la quimioterapia.

Para obtener más información, lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-

education/eating-well-during-your-treatment).

Cómo puede hacer frente a las náuseas:

- Tome su medicamento contra las náuseas como se lo indique su proveedor de cuidados de la salud. No espere a tomar el medicamento para ver si las náuseas desaparecen. Los medicamentos contra las náuseas son más eficaces cuando los toma al primer indicio de náuseas.
- Coma alimentos secos y ricos en almidón (como galletas saladas o pretzels) o chupe caramelos duros para prevenir las náuseas.
- Ingiera comidas pequeñas con frecuencia. Haga esto durante el día mientras esté despierto. Deje de comer antes de sentir que se ha saciado demasiado.
- Beba de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o unos 240 ml) de líquidos sin cafeína todos los días. Agua, jugos mezclados con agua o líquidos con electrolitos (como Pedialyte®, Gatorade® y Powerade®) son buenas elecciones. Esto ayudará a prevenir la deshidratación (no tener suficiente agua en el cuerpo). Tome pequeños sorbos para evitar sentir más náuseas (sensación de que va a vomitar).
- Practique relajarse. Escuche música suave, respire profundamente, haga yoga o medite. También puede

intentar pensar en cosas agradables para distraerse.

- Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le derive a un nutricionista dietista clínico para que le dé más sugerencias.

Qué debe evitar si tiene náuseas:

- Comer alimentos fritos, grasosos, cremosos o picantes.
- Comer o cocinar alimentos que tengan un fuerte olor.
- Ingerir cualquier bebida que contenga cafeína (como café, té o refrescos).

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted:

- Vomita de 3 a 5 veces dentro de un plazo de 24 horas (1 día).
- Tiene náuseas que no se alivian aunque tome un medicamento contra las náuseas.
- Tiene diarrea 4 o más veces en 24 horas, incluso después de tomar medicamentos para aliviar la diarrea.
- No puede beber líquidos sin vomitar.
- Siente mareo o aturdimiento (como si se fuera a desmayar).
- Tiene acidez o dolor de estómago.

Caída o debilitamiento del cabello (alopecia) debido a la

quimioterapia

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causar la caída del cabello de la cabeza. Esta caída del cabello se llama alopecia. La caída del cabello normalmente se presenta alrededor de 2 a 4 semanas después del primer tratamiento de quimioterapia. Si se le cae el cabello, este comenzará a crecer nuevamente una vez que ya no esté recibiendo quimioterapia. Es posible que el cabello vuelva a crecer con un color o una textura diferentes. Algunas terapias hormonales también pueden debilitar el cabello.

En general, la caída del cabello se ve afectada por lo siguiente:

- El tipo de medicamentos de quimioterapia que tome, la dosis (cantidad) y por cuánto tiempo los tome.
- La cantidad de cabello que tiene antes del tratamiento.
- La cantidad de procesamiento químico (como permanente y tintura) que tenía su cabello antes del tratamiento.

Cómo puede hacer frente a la caída o debilitamiento del cabello:

- Regístrese para obtener una clase virtual gratis de Luzca Bien Siéntase Mejor para aprender sobre pelucas, maquillaje y técnicas de cuidado de la piel. Para

inscribirse en una clase en línea, visite lookgoodfeelbetter.org/virtual-workshops.

- Use un champú suave, como el Baby Shampoo de Johnson's®.
- Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre cómo obtener una receta para una peluca antes de comenzar el tratamiento. Es posible que las personas que pierden el cabello debido al tratamiento contra el cáncer tengan cobertura de seguro para una peluca. Consulte con su compañía de seguros para saber con certeza que la cobertura la incluye. Para obtener más información, lea *Dónde comprar pelucas y peluquines* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces).
- Si lo desea, use pañuelos y turbantes suaves de felpa en la cabeza. Son muy cómodos y agregan variedad a su ropa.
- Use una configuración de bajo calor al secarse el cabello con un secador.
- Pregúntele a su médico si el enfriamiento del cuero cabelludo (usar un gorro frío) es una opción adecuada para usted.
    - Un gorro frío es un gorro lleno de gel frío que se usa en la cabeza durante la quimioterapia. Usar un gorro

frío reduce la cantidad de quimioterapia que llega a los folículos capilares. Esto puede ayudar a minimizar la caída del cabello. Para obtener más información, lea *Cómo hacer frente a la caída del cabello con enfriamiento del cuero cabelludo durante la quimioterapia para tratar tumores sólidos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling).

- No todos los planes de seguro médico cubren el enfriamiento del cuero cabelludo. Nos comunicaremos con su compañía de seguros para averiguar si su plan cubre el enfriamiento del cuero cabelludo antes de comenzar. A esto se le llama autorización previa.

Qué debe evitar ante la caída o debilitamiento del cabello:

- Decolorarse o teñirse el cabello, o hacerse una permanente.
- Usar rizadores, rodillos calientes o planchas para el pelo.

Recuento bajo de glóbulos blancos (leucopenia) debido a la quimioterapia

La leucopenia se presenta cuando se tiene una cantidad baja de glóbulos blancos en la sangre. Los glóbulos blancos ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. Tener un recuento bajo de glóbulos blancos puede aumentar el

riesgo de contraer una infección.

Puede comenzar a tener recuentos bajos de glóbulos blancos de 7 a 14 días después de cada tratamiento de quimioterapia. Existen medicamentos que puede tomar para aumentar el recuento de glóbulos blancos o evitar su disminución. Estos medicamentos vienen en forma de inyecciones o dispositivos que se usan en el brazo.

Cómo puede hacer frente a un recuento bajo de glóbulos blancos:

- Tómese la temperatura por vía oral cada 4 horas si cree que tiene fiebre. También debe hacerlo si tiene escalofríos o dolores corporales. **Llame al consultorio de su médico si tiene una fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más.** Esto es muy importante. Si tiene fiebre después del horario de atención, durante el fin de semana o en un día festivo, llame al consultorio de su médico. Pida hablar con la persona que esté disponible (de guardia) reemplazando a su médico.
- Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si puede tomar acetaminophen (Tylenol®).
- Siempre lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 a 30 segundos:
    - Antes de comer.

    - Después de tocar algo que pueda tener gérmenes (como después de usar el baño o dar la mano).
- Protéjase las manos de los cortes y las quemaduras:
    - No se corte las cutículas (capa de piel a lo largo del borde inferior de las uñas). En vez de hacer eso, empújelas hacia atrás.
    - Use guantes cuando lave los platos, cocine o trabaje en el jardín.
    - Póngase crema humectante para evitar que la piel se agriete.
- Si tiene un corte, lávelo con agua y jabón de inmediato. También puede usar una pomada o aerosol antibacteriano sobre el corte. Esté atenta a cualquier signo de infección, como enrojecimiento, hinchazón o pus. Si observa alguno de estos signos, llame al consultorio de su médico.

Qué debe evitar si tiene un recuento bajo de glóbulos blancos:

- Estar cerca de personas enfermas o que han estado expuestas a cualquier cosa que pueda hacer que usted se enferme. Esto incluye varicela, amigdalitis estreptocócica, tuberculosis (TB), gripe, sarampión o resfriado común.

- Los procedimientos o cirugías dentales. Consulte a su médico antes de programar cualquier procedimiento dental, incluidas las limpiezas o las cirugías.
- El uso de:
  - Supositorios. Es un medicamento que se introduce por el ano (la abertura por donde las heces salen del cuerpo), la vagina o el pene.
  - Termómetros rectales. Termómetro que se introduce en el ano para controlar la temperatura corporal.
  - Enemas. Es un líquido que se coloca en el ano para estimular la defecación.
- Recibir vacunas de virus vivos (como la vacuna contra el herpes, la triple vírica o MMR, y la vacuna contra la varicela) y la vacuna antigripal en aerosol nasal.
- Estar cerca de cualquier persona que haya recibido una vacuna de virus vivos o una vacuna en aerosol nasal. Debe esperar de 7 a 10 días después de que les hayan puesto dichas vacunas antes de poder estar cerca de dichas personas nuevamente.

Llame a su proveedor de cuidados de la salud:

- Si tiene enrojecimiento, hinchazón o le sale pus alrededor de una lesión, herida quirúrgica o catéter.
- Si tiene una fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más, al tomarse

la temperatura por vía oral.

- Si tiene escalofríos o dolor corporal, con o sin fiebre.
- Antes de recibir cualquier vacuna.

Recuento bajo de glóbulos rojos (anemia) debido a la quimioterapia

La anemia ocurre cuando el cuerpo no produce suficientes glóbulos rojos. Los glóbulos rojos transportan oxígeno a través del cuerpo. Cuando no hay suficientes glóbulos rojos, puede sentir:

- Fatiga (sentir más cansancio o debilidad que de costumbre)
- Dificultad para respirar

Es más probable que tenga anemia después de haber recibido quimioterapia durante un tiempo.

Cómo puede hacer frente a un recuento bajo de glóbulos rojos o cómo puede prevenirlo:

- Coma alimentos que tengan hierro, lo que puede reducir su probabilidad de tener anemia.
    - Algunos ejemplos de alimentos ricos en hierro son carne magra, pollo, pescado, albaricoques secos, pasas, frijoles y lentejas. Para obtener más información sobre cómo obtener su dosis diaria de

hierro, lea *Hierro en su dieta* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/iron-your-diet).

- Reduzca el trabajo y las actividades sociales que no necesita hacer y las tareas domésticas.

Qué debe evitar si tiene un recuento bajo de glóbulos rojos:

- Cualquier actividad que haga que se sienta cansada.
- Estar a gran altitud (como al viajar en avión). Esto puede hacer que se maree mucho.

Llame al proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Mareo
- Fatiga intensa
- Dificultad para respirar
- Presión o dolor en el pecho

Recuento bajo de plaquetas (plaquetopenia) debido a la quimioterapia

La plaquetopenia ocurre cuando tiene un número bajo de plaquetas en la sangre. Las plaquetas ayudan a controlar las hemorragias. Un recuento bajo de plaquetas disminuye la capacidad del cuerpo para detener el sangrado si tiene un corte o una lesión. Este efecto secundario no es tan

común como tener recuentos bajos de glóbulos rojos o blancos.

Es posible que empiece a tener un recuento bajo de plaquetas de 10 a 14 días después de la quimioterapia. Pero es más probable que esto ocurra después de meses de quimioterapia.

Si tiene un recuento bajo de plaquetas, consulte a su médico antes de tomar un medicamento antiinflamatorio. Estos medicamentos pueden aumentar la hemorragia y es posible que no sean seguros para usted. Algunos ejemplos de medicamentos antiinflamatorios son el ibuprofen (Advil®, Motrin®) o el naproxen (Aleve®, Naprosyn®). Informe a su médico si toma aspirin o anticoagulantes para otras afecciones de salud.

Cómo puede hacer frente a un recuento bajo de plaquetas:

- Use un cepillo de cerdas suaves para los dientes y las encías para prevenir que se formen úlceras en la boca.
- Si ya usa hilo dental, puede seguir haciéndolo. Use el hilo dental suavemente para evitar tener sangrado. Si no usa hilo dental, no comience a hacerlo ahora.
- Tenga cuidado de:
  - No cortarse, rasparse ni rascarse.

    - No chocar con cosas o golpear cosas por accidente.
    - No tropezar ni caerse.
- Busque hematomas inexplicables (inusuales) o petequias. Estas últimas son unos puntos pequeños de color entre morado y rojo que no desaparecen al presionarlos.

Qué debe evitar si tiene un recuento bajo de plaquetas:

- Usar objetos afilados (como tijeras para cutículas, navajas de afeitar rectas y cuchillos afilados). Si necesita afeitarse, use solo una rasuradora eléctrica.
- El uso de termómetros o supositorios rectales.
- Los procedimientos o cirugías dentales.
- Los deportes de contacto (como el fútbol americano, fútbol o básquet) o cualquier otra actividad que pueda provocar golpes o choques.
- Tomar más de 3 bebidas alcohólicas (como cerveza o vino) por semana.

Llame al proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Sangre en la orina, las heces, los vómitos o si expectora sangre (tose con sangre).
- Moretones o sangrado inexplicables por la nariz o las encías.

- Cambios en la visión, como ojos llorosos (lagrimeo) o visión borrosa.
- Algún indicio de un accidente cerebrovascular, como por ejemplo:
  - Entumecimiento o debilidad en la cara, los brazos o piernas. Es posible que tenga entumecimiento o debilidad repentinos, especialmente en un lado del cuerpo. Por ejemplo, un lado de la boca puede caer cuando intenta sonreír.
  - Problemas para hablar o entender. Es posible que se sienta confundido, que arrastre las palabras al hablar o que tenga problemas para entender lo que la gente le dice.
  - Problemas para ver con uno o ambos ojos. Es posible que tenga visión borrosa o que tenga problemas para ver.
  - Problemas para caminar. Es posible que se tropiece, pierda el equilibrio o se sienta mareado.
  - Dolor de cabeza. Es posible que tenga un dolor de cabeza muy fuerte y repentino.

Para obtener más información sobre las formas de reducir el riesgo de hemorragia, lea *Información sobre el recuento bajo de plaquetas* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/low-platelet-count).

Problemas musculares, óseos y articulares debido a la quimioterapia o la terapia hormonal

Algunos tratamientos pueden afectarle los músculos, los huesos o las articulaciones. Puede empezar a tener:

- Dolor en los huesos
- Rigidez (dureza) o dolor en las articulaciones
- Pérdida de densidad ósea (se van debilitando los huesos)

Cómo puede hacer frente a los problemas en los músculos, los huesos y las articulaciones:

- Haga ejercicio, si puede. El ejercicio puede ayudar a que los huesos se mantengan fuertes. También puede reducir el riesgo de caídas y fracturas. Caminar es una excelente manera de mantenerse activa.
- Asegúrese de consumir suficiente calcio. La mejor manera de obtener calcio es por medio de los alimentos. Algunos alimentos ricos en calcio son: leche, queso, yogur, salmón en lata, tofu, requesón, jugo de naranja enriquecido, espinacas y almendras.
- Pregunte a su médico si puede tomar medicamentos antiinflamatorios, como ibuprofen (Advil, Motrin) o naproxen (Aleve, Naprosyn).
- Pregunte a su médico si debe tomar vitamina D. Esto

puede ayudar a que los huesos se mantengan fuertes y saludables.

Comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud si ocurre lo siguiente:

- Comienza a sentir un dolor nuevo.
- Tiene las piernas débiles o problemas para caminar.
- Siente las manos o los dedos rígidos.

Para obtener más información, lea *Qué son la osteoporosis y la osteopenia, y cómo mejorar su salud ósea* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/osteo-bone-health).

Entumecimiento u hormigueo en manos y pies (neuropatía) debido a la quimioterapia

Algunos tipos de quimioterapia pueden afectar los nervios de las manos y los pies. Puede empezar a sentir un poco de entumecimiento u hormigueo en los dedos de las manos, de los pies o en ambos. Esto puede sentirse como un hormigueo o "descargas eléctricas", y se lo conoce como neuropatía.

La neuropatía puede durar poco tiempo o el resto de su vida. La duración depende del tiempo que reciba quimioterapia. Su médico le puede dar medicamentos o cambiar la dosis de la quimioterapia que recibe para aliviar

los síntomas.

Cómo puede hacer frente a la neuropatía:

- Hable con su médico sobre la posibilidad de que le ponga hielo en las manos y los pies durante su tratamiento. Eso puede ayudar a prevenir la neuropatía. Para obtener más información, lea *Enfriamiento de las uñas durante el tratamiento con quimioterapia a base de taxano* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy).
- Tenga mucho cuidado al usar la cocina, el horno o la plancha. Es posible que no pueda sentir el calor como solía hacerlo y se queme.

Qué debe evitar si tiene neuropatía:

- El uso de almohadillas térmicas o compresas calientes, ya que puede quemarse.

Comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Problemas para manipular objetos pequeños, como sostener un bolígrafo o abrocharse una camisa.
- Dolor, ardor, entumecimiento u hormigueo en los dedos de las manos o de los pies, o ambos.

- Problemas para caminar o sentir el suelo cuando camina.
- Problemas de equilibrio, que harán que se caiga.

Para obtener más información, lea *Dolor neuropático* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain), *Información acerca de la neuropatía periférica* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy) y *Cómo hacer frente a la neuropatía periférica* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy).

Cambios en el gusto debido a la quimioterapia

Los tratamientos de quimioterapia pueden provocar cambios en el gusto que a veces pueden dificultar la tarea de comer. Los cambios más comunes consisten en sentir sabores amargos y metálicos en la boca. A veces, la comida no tiene ningún sabor. Los cambios en el gusto son diferentes para cada persona y, con frecuencia, desaparecen después de que finaliza el tratamiento.

Cómo puede hacer frente a los cambios en el gusto:

- Mastique chicle con sabor.
- Chupe caramelos solubles para disminuir el sabor metálico. Si sucede mientras está recibiendo quimioterapia, pídale a su enfermero un caramelo

soluble.

- Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le derive a un nutricionista dietista clínico para que le dé más sugerencias.

Qué debe evitar si tiene cambios en el gusto:

- Comer alimentos que causan un sabor desagradable.
- Usar nicotina o cualquier producto de tabaco. Esto incluye dispositivos de vapeo, como vapeadores tipo bolígrafo o cigarrillos electrónicos.
- Consumir alcohol.

Para obtener más información, lea *Cómo hacer frente a los cambios en el gusto durante la quimioterapia* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-taste-changes-during-chemotherapy).

Diarrea debido a la quimioterapia

La diarrea son defecaciones (heces) blandas o aguadas, tener más defecaciones de lo que es normal para usted, o ambas cosas. La diarrea es causada por la irritación del revestimiento del estómago y los intestinos durante la quimioterapia.

Cómo puede hacer frente a la diarrea:

- Beba de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o unos 240 ml) de líquidos sin cafeína todos los días. Agua, jugos mezclados con agua o líquidos que contengan electrolitos (como Pedialyte, Gatorade y Powerade) son buenas elecciones. Esto ayudará a prevenir la deshidratación.
- Coma pequeñas cantidades de alimentos suaves como bananas, arroz, puré de manzana y tostadas blancas. Consuma los alimentos a temperatura ambiente.
- Pregúntentele a su proveedor de cuidados de la salud si puede tomar un medicamento sin receta contra la diarrea (los que puede comprar sin presentar una receta) que la pueda ayudar. Esto incluye bismuth subsalicylate (Kaopectate®) o loperamide (Imodium A-D®).
- Mantenga la zona rectal (la zona que contiene las heces) limpia y seca para ayudar a disminuir la irritación de la piel.
- Para la irritación rectal, pruebe tomar baños de asiento tibios. Un baño de asiento es cuando se sienta en agua tibia hasta las caderas para calmar el área rectal. También puede aplicar una crema calmante. Puede ser una crema con vitaminas A y D (pomada A&D®), petroleum jelly (Vaseline®) o crema para hemorroides (Preparation H®).

    - No use supositorios rectales hasta que haya consultado primero a su médico.
- Aplique un paño tibio sobre el estómago. Esto podría aliviar los calambres. Tenga cuidado de no quemarse.
- Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le derive a un nutricionista dietista clínico para que le dé más sugerencias.

Qué debe evitar si tiene diarrea:

- Alimentos con alto contenido de fibra (como salvado, avena, trigo integral o pan y cereales integrales, arroz integral y frijoles).
- Alimentos y bebidas con cafeína o altas cantidades de edulcorantes artificiales o azúcar. Esto incluye el café, el té y otros refrescos. El azúcar puede hacer que las heces se vuelvan acuosas, lo que puede empeorar la diarrea.
- Los productos lácteos.
- Los alimentos que le hagan hincharse o tener gases (como el repollo y los frijoles).
- Ablandadores de heces o laxantes. Los ablandadores de heces hacen que sus defecaciones sean más suaves y fáciles de evacuar. Los laxantes estimulan la defecación.
- Los supositorios rectales.

Llame al proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Diarrea 4 o más veces en 24 horas, incluso después de tomar medicamentos para aliviar la diarrea.
- Diarrea, incluso después de comer bananas, arroz, puré de manzana y tostadas blancas durante 2 días.
- Irritación rectal que no desaparece.
- Sangre en las heces.

Para obtener más información sobre cómo hacer frente a la diarrea, lea *Cómo controlar la diarrea* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diarrhea).

Estreñimiento debido a la quimioterapia

El estreñimiento se da al presentar 1 de los siguientes casos, o los 3 al mismo tiempo:

- Defecar con menor frecuencia de lo normal.
- Tener defecaciones duras.
- Tener dificultad para defecar.

Es un efecto secundario común de los medicamentos que se usan para tratar el dolor y las náuseas. La quimioterapia también puede causar estreñimiento.

Cómo puede hacer frente al estreñimiento:

- Beba de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o unos 240 ml) de líquidos sin cafeína todos los días. Agua, jugos mezclados con agua o líquidos que contengan electrolitos (como Pedialyte, Gatorade y Powerade) son buenas elecciones.
- Aumente lentamente la cantidad de fibra que consume para ayudar a prevenir los gases. La fibra se encuentra en frutas y verduras. También está presente en los granos (como salvado, avena, trigo integral o pan y cereales integrales, arroz integral y frijoles). Para obtener más información sobre cómo incorporar más fibra a su dieta, lea *Guía de alimentos con alto contenido de fibra* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods).
- Si es posible, haga ejercicios ligeros. Caminar es una excelente manera de mantenerse activa y ayuda a disminuir el estreñimiento.
- Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud si puede tomar medicamentos sin receta para tratar el estreñimiento. Un tipo de medicamento es un ablandador de heces (como Colace®), que hace que sus defecaciones sean más suaves y fáciles de evacuar. Otro tipo de medicamento es un laxante (como Senokot® o MiraLAX®), que le ayuda a tener defecaciones.
- Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le

derive a un nutricionista dietista clínico para que le dé más sugerencias.

Qué debe evitar si tiene estreñimiento:

- Supositorios rectales
- Enemas

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted:

- No ha defecado ni eliminado gases durante más de 2 a 3 días.
- Tiene defecaciones duras durante más de 2 a 3 días.
- Tiene dificultad para defecar durante más de 2 a 3 días.

Para obtener más información sobre cómo hacer frente al estreñimiento, lea *Cómo controlar el estreñimiento* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/constipation).

Úlceras bucales (mucositis) debido a la quimioterapia
La quimioterapia puede provocar mucositis, que son áreas dolorosas o úlceras en la boca o la garganta. Los síntomas pueden empezar de 3 a 10 días después de su primer tratamiento de quimioterapia. Generalmente, duran de unos días a una semana.

Cómo puede hacer frente a las úlceras bucales:

- Enjuáguese la boca cada 4 a 6 horas, o más a menudo, si es necesario. Use un enjuague bucal sin alcohol o prepare su propia solución. Para esto, mezcle de 1 a 2 cucharaditas de sal con 1 cuarto de galón (4 tazas) de agua.
  - Haga buches en la boca con el enjuague bucal o la solución. Haga gárgaras durante 15 a 30 segundos. Luego escúpalo. No lo trague.
  - Haga gárgaras con el enjuague bucal o la solución por la mañana, después de cada comida y antes de la hora de ir a la cama. Si vomita, límpiese bien la boca y haga gárgaras después.
- Humecte los labios con bálsamo o pomadas para evitar que se sequen.
- Use un cepillo dental de cerdas suaves para los dientes y las encías.
- Si tiene dentaduras postizas, quíteselas durante los enjuagues bucales y antes de acostarse.
- Coma alimentos blandos.
- Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si la crioterapia oral es una opción adecuada para usted. La crioterapia oral es un procedimiento que utiliza frío extremo para destruir tejidos.
- Si no puede comer debido a las úlceras bucales, consulte

a su proveedor de cuidados de la salud. Puede derivarle con un nutricionista dietista clínico.

Qué debe evitar si tiene úlceras bucales:

- Enjuagues bucales que puedan contener alcohol o peróxido de hidrógeno. Estos pueden empeorar las úlceras. Use un enjuague bucal sin alcohol ni azúcar (como Biotène® PBF Oral Rinse o BetaCell™ Oral Rinse).
- Los alimentos ácidos, salados, gruesos, fuertes o picantes.
- Los alimentos calientes al tacto.
- Fumar o usar productos derivados del tabaco.

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted:

- Tiene úlceras en la boca con frecuencia.
- Tiene dolor al comer o al tragar.
- No puede beber suficientes líquidos para mantenerse hidratada.

Para obtener más información sobre el cuidado bucal, lea *Cuidado bucal durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment).

Reacción alérgica a la quimioterapia

A veces, la quimioterapia puede provocar una reacción alérgica mientras se le administra. De ser necesario, recibirá medicamentos para prevenir esto.

Si recibe medicamentos para tomar en casa, tómelos según las instrucciones de su médico. Asegúrese de tomarlos antes de su tratamiento. Si no los tomó antes de su tratamiento, avísele a su equipo de atención. Su enfermero le monitoreará (observará) de cerca durante su tratamiento.

Su médico y enfermero le dirán si alguno de los medicamentos que está recibiendo puede provocar una reacción alérgica.

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si tiene alguno de estos síntomas durante o después de su tratamiento:

- Sarpullido
- Dificultad para respirar
- Inflamación en cualquier parte del cuerpo

Dolor causado por la quimioterapia o la terapia hormonal

Recibir quimioterapia no es doloroso. Pero la quimioterapia puede causar molestias y dolores entre los tratamientos. Los medicamentos para prevenir recuentos sanguíneos bajos también pueden causar molestias y

dolores. Algunas terapias hormonales pueden causar dolor en las articulaciones.

Avísele al proveedor de cuidados de la salud si le duele. El médico podrá ajustar su medicamento o recetarle otro para que sienta más comodidad. Pregunte si es seguro usar analgésicos antiinflamatorios sin receta, como ibuprofen (Advil o Motrin).

Cambios en los ojos y la visión debido a la quimioterapia

Algunos medicamentos de la quimioterapia pueden hacer que tenga ojos secos u ojos llorosos (lagrimeo). Si esto sucede, puede usar gotas humectantes o gotas para las alergias en los ojos. Si tiene visión borrosa durante el tratamiento, consulte a su oculista. Puede ser porque sus ojos están secos o llorosos.

Algunos medicamentos de la quimioterapia pueden provocar la caída de las pestañas y las cejas. Si esto sucede, no debería durar mucho tiempo. Volverán a crecer después de que termine su tratamiento con ese medicamento.

Cambios en las uñas y la piel debido a la quimioterapia

La quimioterapia puede causar cambios en la piel. La piel, las uñas, la lengua y las venas que se usaron para administrarle la quimioterapia pueden oscurecerse. También puede tener cambios generales en la piel,

incluidos los siguientes:

- Piel seca
- Comezón en la piel
- Piel agrietada
- Piel sensible a la luz solar
- Sarpullido

La quimioterapia también puede provocar cambios en las uñas. El color de las uñas puede volverse más oscuro. Las uñas pueden tornarse débiles y quebradizas, y pueden agrietarse.

Cómo puede hacer frente a los cambios en la piel y las uñas:

- Mantener bien humectados las manos y los pies. Use cremas o pomadas sin fragancia (como Eucerin®, CeraVe® o Aquaphor®). Úselas mientras la piel aún está húmeda, por ejemplo, después de una ducha.
- Use un protector solar con un factor de protección de 30 o superior todos los días.
- Evite la luz solar directa. No exponga el cuero cabelludo ni el cuerpo al sol. Use sombreros de ala ancha, pantalones de colores claros y camisas de manga larga.
- Mantenga las uñas cortas y con bordes lisos.

- Use guantes cuando trabaje en el jardín, limpie o lave los platos.
- Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si el enfriamiento de las uñas es una opción adecuada para usted. El enfriamiento de las uñas consiste en que le envuelvan las manos, los pies o ambos con compresas frías o bolsas de hielo. Esto ayuda a reducir los cambios en las uñas durante el tratamiento de quimioterapia.

Qué debe evitar si tiene cambios en la piel y las uñas:

- Las duchas o los baños largos y calientes.
- Largos períodos expuesto a la luz solar directa.
- Hacerse manicura o pedicura.

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- La piel se le está pelando o ampollando.
- Tiene un sarpullido.
- Tiene bultos o nódulos nuevos en la piel.
- Las cutículas (capa de piel a lo largo del borde inferior de las uñas) están rojas y duelen.
- Se le están pelando las uñas (se levantan del lecho ungueal) o pierde líquido debajo de las uñas.

Para obtener más información, lea [***bXNrLW5vZGUt

GluazogMjAzMjY=***], [***bXNrLW5vZGUt GluazogMjA0NzA=***] y [***bXNrLW5vZGUt GluazogMTE5MjA5***].

Cambios de peso debido a la quimioterapia y la terapia hormonal

Algunas personas aumentan de peso durante el tratamiento, y otras bajan de peso.

El aumento de peso puede deberse a:

- Fatiga (sentir más cansancio o debilidad que de costumbre). Esto disminuye su nivel de actividad y hace que queme menos calorías.
- Consumir gran cantidad de carbohidratos (alimentos con almidón). Algunas personas consumen carbohidratos porque les ayuda a aliviar las náuseas.
- Comer en exceso.
- Beber más jugos y bebidas con alto contenido de azúcar.
- Inicio de la menopausia durante o después del tratamiento. Esto hace que el metabolismo de algunas personas cambie, y por eso es más probable que aumenten de peso.

Qué puede hacer para evitar aumentar de peso:

- Coma una dieta bien balanceada y evite las calorías adicionales. Para obtener más información, lea *Consuma alimentos saludables* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).
- Haga que el ejercicio sea parte de su rutina.
- Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le derive a un nutricionista dietista clínico para que le dé más sugerencias.

La pérdida de peso puede deberse a lo siguiente:

- Náuseas debido a los medicamentos.
- Úlceras bucales que dificultan el comer.
- Falta de apetito (no sentir hambre).
- Pérdida de apetito debido a los medicamentos, el estreñimiento o la depresión (tener sentimientos intensos de tristeza).

Qué puede hacer para evitar perder demasiado peso:

- Lleve una dieta bien balanceada.
- Coma comidas pequeñas con frecuencia si no puede terminar una comida grande.
- Agregue calorías adicionales a sus comidas y coma entre las comidas.

- Pregúntele a su médico si hay medicamentos que puede tomar para hacer que su apetito aumente.
- Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le derive a un nutricionista dietista clínico para que le dé más sugerencias.

Fatiga debido a la quimioterapia o la terapia hormonal

Muchas personas describen la fatiga como sentirse inusualmente cansadas, débiles y como si no tuvieran energía. La fatiga causada por el tratamiento puede variar desde sentirse un poco cansado hasta sentirse extremadamente cansado. La fatiga puede comenzar muy rápido o aumentar lentamente con el tiempo.

Cómo puede hacer frente a la fatiga:

- Lleve una dieta bien balanceada que incluya buenas fuentes de proteínas (como pollo, pescado, huevos, lentejas o mantequilla de maní). También incluya granos (como pasta, arroz, pan y cereales), frutas y verduras. Para obtener más información, lea *Consuma alimentos saludables* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).
- Intente estar activo para mantener altos sus niveles de energía. Las personas que hacen ejercicio ligero (como caminar) tienen menos fatiga y pueden tolerar mejor el tratamiento. Para obtener más información sobre cómo

controlar la fatiga a través del ejercicio, lea *Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer por medio de ejercicios* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise).

- Si se siente cansado, descanse. Puede tomar siestas cortas de entre 15 y 20 minutos. Tomar siestas más cortas le ayudará a aliviar la fatiga durante el día y también le ayudará a dormir mejor de noche.
- No tenga miedo de pedir ayuda. Pida a sus familiares y amigos que le ayuden con las tareas o actividades que le provocan cansancio (como los quehaceres del hogar).
- Hable con su proveedor de cuidados de la salud para que le informe sobre más formas de controlar la fatiga. Para obtener más información, también puede leer *Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue).

No comience a tomar vitaminas ni suplementos para la fatiga hasta que consulte a su proveedor de cuidados de la salud.

Problemas cardíacos debido a la quimioterapia

Algunos tratamientos de quimioterapia pueden afectar la forma en que funciona el corazón. Pueden provocar un ritmo cardíaco acelerado, que tenga problemas para

respirar o que sienta fatiga. Su médico le dirá si necesita hacerse exámenes del corazón antes de comenzar su tratamiento.

Llame al proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Latidos cardíacos acelerados o irregulares.
- Problemas para respirar después de hacer actividad física o ejercicio.
- Dolor de pecho o pesadez en el pecho.

Cambios en la memoria, la atención y la concentración debido a la quimioterapia o la terapia hormonal

El tratamiento contra el cáncer puede a veces afectarle la mente. Puede que note que no puede pensar con claridad o con la rapidez que lo hacía antes del tratamiento. También puede notar que tiene problemas para:

- Concentrarse o enfocarse.
- Hacer más de 1 cosa a la vez.
- Recordar cosas.

Estos cambios pueden deberse a muchas cosas y afectar su pensamiento durante un tiempo, como por ejemplo:

- Fatiga
- Cambios de humor

- Estrés
- Ansiedad (fuerte sentimiento de preocupación o miedo)
- Envejecimiento natural
- Cambios hormonales
- El cáncer en sí
- Anestesia (medicamento que hace que se duerma durante una cirugía)

Muchas personas que están recibiendo un tratamiento no tienen problemas de memoria, atención o concentración. Es difícil saber quién podría tenerlos. A menudo desaparecen con el tiempo.

Si esto es algo que le preocupa, hable con su médico. Si tiene alguno de estos problemas, un terapeuta ocupacional puede ayudarle con sus actividades cotidianas. También puede ayudarle a mejorar su atención, concentración y memoria.

Cómo puede hacer frente a los problemas de atención, concentración y memoria:

- Asegúrese de dormir lo suficiente.
- Lleve una dieta bien balanceada.
- Lea y hable con otras personas para mantener su mente

activa.

- Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre la posibilidad de buscar asesoramiento si tiene ansiedad o depresión. Esto puede aumentar los problemas de memoria. Lea estos recursos para obtener más información sobre cómo hacer frente a la ansiedad y la depresión:
  - *Cómo hacer frente a la ansiedad* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-anxiety)
  - *Cómo hacer frente a la depresión durante el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-depression-during-your-cancer-treatment)
- Para más sugerencias útiles, lea *Cómo mejorar la memoria* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/improving-your-memory).

Qué debe evitar si tiene problemas de atención, concentración y memoria:

- Tomar medicamentos innecesarios que puedan causar sueño, como los medicamentos contra la ansiedad o productos para ayudarle a dormir.

- Ser parte de situaciones estresantes, tanto como se pueda.

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Los cambios en la atención, concentración y memoria le impiden realizar sus actividades diarias normales.
- También tiene dolores de cabeza.
- También tiene problemas con su visión o equilibrio.

Sofocos debido a la quimioterapia o la terapia hormonal

El tratamiento contra el cáncer a veces puede causar sofocos o sudor que pueden afectar la rutina diaria o el sueño.

Cómo puede hacer frente a los sofocos:

- Consulte a su médico antes de tomar hierbas o sustancias de venta libre para los sofocos. **No tome remedios herbales, como aceite de onagra, cohosh o trébol rojo.** Estas hierbas pueden funcionar como el estrógeno y provocar el crecimiento de los tumores mamarios.
- Use ropa de algodón cómoda y holgada y vístase en capas.
- Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud cómo controlar o tratar los signos de la menopausia.

- Mantenga un registro de cuándo ocurren los sofocos. Esto puede ayudarle a determinar qué los provoca. Entre los desencadenantes comunes se incluyen alimentos y bebidas calientes, comida picante, la cafeína y el alcohol. Evite estos desencadenantes para hacer que disminuyan los sofocos.

Para obtener más información sobre cómo hacer frente a los sofocos, lea *Cómo hacer frente a los sofocos sin usar hormonas* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-your-hot-flashes-without-hormones).

Cambios corporales y en la intimidad sexual debido a la quimioterapia o la terapia hormonal

El cáncer de mama y el tratamiento contra el cáncer de mama pueden cambiar su aspecto. Esto puede deberse a un tumor, la radiación, la cirugía o una combinación de estos. Los cambios en el cuerpo debido al tratamiento pueden afectar:

- Su confianza y su imagen corporal. La imagen corporal es el modo en que uno se ve a sí mismo. Es qué tan cómoda se siente con su cuerpo y cómo se siente con su apariencia.
- Qué tan cómoda se siente mostrando su cuerpo a otra persona.

- Su deseo de tener sexo. Tanto los hombres como las mujeres pueden notar que tienen menos interés en la actividad sexual durante la quimioterapia.
- Cómo responde el cuerpo sexualmente.
- Su capacidad de quedar embarazada y tener hijos.

Cómo puede hacer frente a los cambios corporales y en la intimidad sexual:

- Hable con su pareja. Es importante compartir entre ustedes cómo se sienten. Puede descubrir que a su pareja le preocupa causarle dolor o molestias durante las relaciones sexuales.
- Consulte a un especialista en nuestro Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer o en nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina. Para obtener información o programar una cita, llame al 646-888-5076 para comunicarse con el programa para mujeres o al 646-888-6024 para el programa para hombres.
- Asista al Programa Educativo Incorporado de MSK para obtener más información sobre el cáncer y los cambios en la imagen corporal. Para obtener más información, o registrarse, visite www.mskcc.org/events y busque “embodied”. También puede enviar un correo electrónico a RLAC@mskcc.org.

Para obtener más información sobre cómo hacer frente a los cambios corporales y en la intimidad sexual, lea *La salud y la intimidad sexual* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy).

Efectos secundarios que pueden tener las mujeres

Cambios en el ciclo menstrual (período) debido a la quimioterapia o la terapia hormonal

Algunos tratamientos pueden causar cambios en el período. Puede volverse abundante o leve, irregular o es posible que se detenga. Su plan de tratamiento también puede incluir medicamentos o cirugía que detendrán los períodos.

- **Si todavía tiene ovarios y útero, aún puede estar ovulando (cuando los ovarios liberan un óvulo). Esto significa que puede quedar embarazada, incluso si sus períodos cesan.** Si tiene ovarios y útero, debe usar un método anticonceptivo no hormonal durante su tratamiento. Puede ser un condón, un diafragma o un DIU no hormonal (pequeño dispositivo que se coloca en el útero para prevenir el embarazo).
    - Para obtener más información, lea *El sexo y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment).

- Pregúntele a su médico cuándo puede dejar de usar estos métodos anticonceptivos.
- Los cambios hormonales causados por los medicamentos y su período pueden provocarle cambios de humor.
- La quimioterapia puede causarle una menopausia precoz (cuando el período se detiene a una edad temprana). Es más probable que el período cese si tiene 40 años o más.

Sequedad vaginal debido a la terapia hormonal

Muchas personas tienen sequedad vaginal después de la menopausia o debido a tratamientos hormonales. La sequedad vaginal se produce cuando la vagina se vuelve más seca y menos elástica. Esto puede hacer que el sexo sea difícil o doloroso. También puede hacer que sea más fácil contraer infecciones urinarias.

Cómo puede hacer frente a la sequedad vaginal:

- Use lubricantes vaginales con regularidad, por ejemplo Replens™, K-Y®, Silk-E® o cápsulas de gel de vitamina E.
- Use lubricantes durante la actividad sexual para reducir las molestias. Puede usar lubricantes a base de agua, como Astroglide®, gel K-Y o Liquid Silk.
- Haga que los juegos preliminares sean más largos. Esto

puede aumentar la excitación sexual (la sensación de estar excitada).

- Hable con su pareja sobre su sequedad vaginal. Asegúrese de que sepa que es un efecto secundario del tratamiento, no falta de deseo.
- Pruebe distintas posiciones sexuales. Algunas pueden ser mejores que otras.
- Consulte a un especialista en nuestro Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer. Para obtener información o para programar una cita, llame al 646-888-5076.

Para obtener más información, lea *Cómo mejorar la salud vulvovaginal* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/vaginal-health).

Fertilidad y embarazo durante la quimioterapia o la terapia hormonal

No debería quedar embarazada si usted o su pareja están recibiendo quimioterapia o terapia hormonal. Estos tratamientos pueden provocar defectos de nacimiento. Estos son problemas que pueden afectar partes del cuerpo del bebé y su funcionamiento.

Incluso si su período cesó recientemente, tiene riesgo de quedar embarazada por algún tiempo.

No use anticonceptivos orales (como pastillas de control de la natalidad) si tiene cáncer de mama. Los anticonceptivos por vía oral contienen estrógeno y progesterona. Estas hormonas pueden hacer que los tumores mamarios crezcan.

Si usted o su pareja recibe quimioterapia, use métodos anticonceptivos de barrera (como condones, diafragmas o ambos). Los métodos anticonceptivos de barrera ayudan a prevenir el embarazo impidiendo que el esperma ingrese al útero.

Algunos métodos de control de la natalidad no funcionan tan bien como otros. Los siguientes métodos no son del todo efectivos para evitar que quede embarazada. No los use solos. Únicamente debe usarlos con métodos anticonceptivos de barrera:

- Método de retiro (también conocido como de marcha atrás): cuando la pareja retira el pene de la vagina antes de eyacular.
- Método del ritmo: cuando la pareja no tiene relaciones sexuales en los días del mes en que una persona tiene más posibilidades de quedar embarazada. Generalmente, esto es durante la ovulación (la liberación de un óvulo durante el ciclo menstrual).

La quimioterapia o la terapia hormonal puede causar infertilidad (la imposibilidad de quedar embarazada de manera natural). La infertilidad no siempre es permanente, pero a menudo lo es.

Consulte con su médico sobre este tema antes de comenzar el tratamiento. Es posible que pueda preservar su fertilidad mediante el congelamiento de óvulos, esperma o embriones. Para obtener más información, lea estos recursos:

- *Conservación de la fertilidad antes del tratamiento contra el cáncer: Opciones para personas nacidas con ovarios y útero* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)
- *El crecimiento de la familia después del tratamiento contra el cáncer: información para personas nacidas con testículos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles)
- *El crecimiento de la familia después del tratamiento contra el cáncer: información para personas nacidas con ovarios y útero* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/building-your-family-for-people-born-with-ovaries-uterus)

Cómo hacer frente a sus emociones durante la terapia adyuvante para el cáncer de mama

Es muy común tener sentimientos nuevos y de desasosiego durante su tratamiento. Estos sentimientos son diferentes para cada persona. Entre los más comunes se encuentran los siguientes:

- Sentirse triste, sola, ansiosa (nerviosa o preocupada) o enojada.
- Sentirse agotada (muy cansada) o con mucha inquietud (sensación de que no se puede relajar o estar cómoda).
- Cambios en su estado de ánimo a lo largo del día.

Cómo puede hacer frente a estas emociones:

- Hable con personas cercanas. Cuénteles sobre sus sentimientos y los cambios que está experimentando. La comunicación abierta les ayudará a comprenderse mejor. Los amigos y la familia pueden darle apoyo y consuelo.
- Pida ayuda con cualquier cosa si la necesita. Acepte la ayuda que puedan ofrecerle.
- Comparta sus preocupaciones con su equipo de atención. Ellos podrán darle más información sobre los cambios emocionales que puede tener. También pueden ponerla en contacto con otros recursos en MSK

que pueden brindarle ayuda.

- Programe una cita con el Centro de Orientación (Counseling Center) de MSK. Muchas personas descubren que la orientación les ayuda a hacer frente a sus sentimientos durante el tratamiento contra el cáncer. Nuestros consejeros brindan asesoramiento individual y asesoramiento para parejas, familias, cuidadores y grupos. También pueden recetarle medicamentos para ayudarle si se siente ansiosa o deprimida. Para obtener más información, visite www.msk.org/counseling o llame al 646-888-0200.

Sobrevivencia al cáncer de mama

Aproximadamente de 2 a 5 años después de que finalice su tratamiento, es posible que su atención se transfiera de su médico a un enfermero practicante (NP) en sobrevivencia. Su NP especialista en sobrevivencia será un integrante del equipo de cáncer de mama de MSK. Este profesional le examinará y ordenará pruebas, y se concentrará en sus necesidades físicas y psicológicas (mentales) a largo plazo.

Su NP especialista en sobrevivencia hablará con su médico local sobre su tratamiento y recuperación del cáncer de mama. Con el tiempo, su atención será derivada a su médico local. Para obtener más información, lea *Cambio de la atención por cáncer de mama de MSK a su proveedor*

de atención primaria (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/transitioning-your-breast-care).

Preguntas comunes sobre la terapia adyuvante para el cáncer de mama

¿Alguien tiene que venir conmigo cada vez que tengo tratamiento?

Durante sus tratamientos, puede recibir medicamentos que pueden causarle mucho sueño. Si está recibiendo estos medicamentos, no es seguro que conduzca un automóvil ni que viaje sola. Si puede, pídale a un amigo o familiar que le recoja al final del tratamiento.

Después de su primer tratamiento, tendrá una mejor idea de cómo se siente. También puede preguntarle a su proveedor de cuidados de la salud si es posible que se sienta somnolienta después de recibir sus medicamentos.

¿Qué puedo comer antes y después de la quimioterapia? ¿Hay algún alimento que deba evitar?

Es mejor comer comidas pequeñas 4 a 5 veces al día antes de su cita para recibir quimioterapia. Esto evitará que sienta demasiada saciedad durante su tratamiento.

La seguridad de los alimentos también es importante durante el tratamiento. Evite lo siguiente:

- Carne cruda o poco cocida, el pescado y las carnes de

ave (como pollo y pavo).

- Productos no pasteurizados (como leche cruda o sin pasteurizar, queso y otros productos lácteos).

Pregunte a su enfermero si debe leer el recurso *Seguridad de los alimentos durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Beba muchos líquidos sin cafeína antes y después de su cita de quimioterapia para mantenerse bien hidratada.

¿Debo tomar medicamento contra las náuseas aunque no tenga náuseas (sensación de que voy a vomitar)?

Las náuseas y los vómitos pueden ocurrir el día que recibe quimioterapia o muchos días después de recibirla. Si la quimioterapia que está recibiendo puede causarle náuseas, su médico le recetará medicamentos para reducirlas o prevenirlas. Siempre, tome su medicamento contra las náuseas según las indicaciones de su médico. Algunos medicamentos funcionan mejor si los toma antes de tener náuseas. Si todavía tiene náuseas después de tomar su medicamento, llame a su proveedor de cuidados de la salud.

¿Por qué no pude recibir mi tratamiento de quimioterapia cuando estaba programado?

Se supone que usted debe recibir sus tratamientos de

quimioterapia en un horario establecido para que el cuerpo tenga tiempo de recuperarse entre los tratamientos. Esto se debe a que la quimioterapia afecta las células cancerosas y las células normales. Cuando las células normales son dañadas o mueren, el cuerpo necesita tiempo para producir nuevas células que las reemplacen.

A veces, el cuerpo puede necesitar más tiempo para recuperarse de los efectos secundarios de la quimioterapia. Por ejemplo, el cuerpo puede necesitar tiempo para que las úlceras bucales puedan sanar o para que los recuentos sanguíneos se normalicen. En este caso, es posible que deba reprogramar su quimioterapia.

Su médico decidirá si su quimioterapia debe reprogramarse y le explicará las razones.

Mi tratamiento de quimioterapia se retrasó porque mi ANC era bajo. ¿Qué es un ANC?

Un ANC es un recuento absoluto de neutrófilos. Un neutrófilo es un tipo de glóbulo blanco que ayuda al cuerpo a combatir infecciones. Su recuento ANC generalmente cae de 7 a 14 días después de recibir quimioterapia.

Si su ANC está bajo, su médico puede retrasar su tratamiento hasta que vuelva a la normalidad. Esta es una precaución (medida de seguridad) para prevenir que

contraiga una infección.

¿Hay algo que pueda hacer para aumentar mis recuentos sanguíneos?

Sus recuentos sanguíneos aumentarán nuevamente con el tiempo. Es posible que su médico le recete medicamentos para aumentar su recuento de glóbulos blancos o mantenerlo estable. Por lo general, son inyecciones que se administran entre tratamientos. A veces, se retrasará su tratamiento para dar tiempo a que se recuperen sus recuentos sanguíneos.

No hay evidencia (prueba) de que las vitaminas o una dieta especial ayuden a que los recuentos sanguíneos se recuperen más rápido. Pero quizás necesite suplementos de hierro si tiene anemia (recuento bajo de glóbulos rojos) y bajos niveles de hierro. Su médico hablará con usted sobre este tema.

Tengo escalofríos o fiebre por encima de 100.4 °F (38 °C), pero el consultorio de mi médico está cerrado. ¿Cómo puedo contactar a un médico?

Siempre puede contactar a un médico. Durante las tardes, los fines de semana o los feriados, llame al operador del hospital al 212-639-2000. Pida hablar con la persona que esté disponible (de guardia) reemplazando a su médico.

Todavía no he perdido el cabello y mis recuentos sanguíneos no han disminuido. ¿Esto significa que la

quimioterapia no está funcionando?

La quimioterapia puede funcionar incluso si no ha perdido el cabello o sus recuentos sanguíneos no disminuyeron. Diferentes terapias causan diferentes efectos secundarios. Cada persona tiene diferentes reacciones al mismo tratamiento. Su equipo de atención hará un seguimiento de su progreso y de cómo responde al tratamiento.

¿Qué puedo tomar para el dolor de cabeza?

Para el dolor de cabeza, puede tomar acetaminophen (Tylenol o Extra Strength Tylenol®). Si siente que tiene fiebre o escalofríos, tómese la temperatura antes de tomar acetaminophen. Esto se debe a que el acetaminophen puede bajar la temperatura y ocultar la fiebre, que generalmente es el primer signo de infección.

Llame al consultorio de su médico si tiene escalofríos o una fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más.

Pregúntele a su médico si puede tomar productos que contengan aspirin o ibuprofen (como Advil o Motrin). Con algunos tratamientos de quimioterapia, estos productos a veces pueden aumentar la posibilidad de sangrado. Su enfermero puede darle una lista de productos que debe evitar.

Tengo problemas para orinar (hacer pis). ¿Es normal?

Algunas quimioterapias pueden irritar la vejiga. Los efectos

secundarios pueden incluir:

- Urgencia para orinar (sensación de que necesita hacer pis más seguido o de inmediato)
- Ardor al orinar.
- Sangre en la orina.

Estos pueden ser indicios de infección o irritación. Llame al consultorio de su médico si tiene alguno de estos síntomas. Es posible que este quiera tomar una muestra de su orina y analizarla para ver si tiene una infección.

Es importante beber de 8 a 10 (8 onzas o 240 ml) vasos de líquidos al día y orinar (hacer pis) con frecuencia.

¿Puedo seguir tomando mis otros medicamentos de venta con receta?

En la mayoría de los casos, puede seguir tomando sus medicamentos de venta con receta. Infórmele a su médico los nombres de todos los medicamentos, hierbas y suplementos que tome. Estos incluyen medicamentos recetados y sin receta, parches y cremas.

Algunas hierbas, suplementos y medicamentos pueden cambiar la forma en que funciona la quimioterapia. No comience a tomar ningún medicamento nuevo antes de consultar a su médico.

¿Puedo tomar vitaminas y minerales, hierbas u otros suplementos alimenticios?

Debe evitar tomar la mayoría de los suplementos alimenticios de vitaminas, minerales, hierbas o de otro tipo. Pueden interferir con su tratamiento o afectar el cáncer. También pueden aumentar los efectos secundarios de su tratamiento.

Hable con su médico o con su nutricionista dietista clínico sobre cualquier suplemento o vitamina que esté tomando. No comience a tomar vitaminas ni suplementos nuevos hasta que consulte a su médico o a su nutricionista dietista clínico.

¿Puedo beber alcohol?

El hígado procesa (descompone) los medicamentos de la quimioterapia y muchos otros medicamentos. El hígado también procesa el alcohol. Esto significa que el consumo de alcohol mientras recibe quimioterapia puede:

- Limitar el normal funcionamiento del hígado para procesar la quimioterapia, lo que produce más efectos secundarios.
- Interactuar con otros medicamentos y hacerlos menos eficaces (que no funcionen tan bien).
- Hacer que el cuerpo pierda demasiada agua.
- Hacer que se sienta muy somnolienta.

Por estas razones, debe limitar el consumo de alcohol durante la quimioterapia. Si quiere beber alcohol, hable con su médico.

¿Puedo hacerme un procedimiento dental?

No se someta a ningún procedimiento que pueda causar sangrado, por ejemplo, un procedimiento dental. Esto puede hacer que las bacterias ingresen al torrente sanguíneo y causen una infección. Si sus recuentos sanguíneos son bajos, también tiene un mayor riesgo de contraer una infección grave. Consulte a su médico antes de programar cualquier procedimiento dental, incluidas las limpiezas o las cirugías.

¿Puedo teñirme el cabello o hacerme una permanente?

No se tiña el cabello ni se haga una permanente. Las tinturas para el cabello y las permanentes tienen productos químicos que irritan los folículos capilares. Si se tiñe el cabello o se hace una permanente, puede acelerar la caída del cabello durante la quimioterapia. Si tiene que teñirse el cabello, hable primero con su médico.

¿El seguro cubre las pelucas?

Es posible que las personas que pierden el cabello debido al tratamiento contra el cáncer tengan cobertura de seguro para una peluca. Consulte con su compañía de seguros para saber con certeza que la cobertura la incluye.

Si desea una peluca y su seguro la cubrirá, pídale a su médico una receta para obtener una.

¿Puedo viajar mientras recibo quimioterapia?

A veces está permitido viajar. Se recomienda que intente planificar sus viajes en torno a su calendario de quimioterapia. Es importante que no se pierda ninguna de sus citas de quimioterapia. Si quiere viajar, hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de hacer planes de viaje.

¿Podré trabajar durante el tratamiento?

Muchas personas con cáncer de mama pueden seguir trabajando durante el tratamiento. Poder trabajar depende de lo siguiente:

- El tipo de trabajo que tiene.
- Los efectos secundarios del tratamiento.
- Los síntomas del cáncer de mama.

Si tiene problemas en el trabajo, hable con su proveedor de cuidados de la salud. Hágale saber que quiere dejar de trabajar durante un tiempo.

Voluntades anticipadas

Las voluntades anticipadas protegen su derecho a tomar decisiones (elegir) sobre su atención médica. Le permiten

pensar en problemas de salud importantes que pueden surgir en el futuro. Puede tomar decisiones claras con anticipación, mientras todavía está saludable.

Una crisis médica podría dejarle demasiado enferma para tomar sus propias decisiones sobre la atención médica. Por eso es importante planear con antelación. Le ayudará a obtener la atención que desea si no puede tomar decisiones por su cuenta.

Planificar con anticipación también ayuda a que sus seres queridos se sientan cómodos. No tendrán que adivinar lo que usted querría ni preocuparse de haber tomado la decisión correcta para usted.

Le recomendamos que hable con su equipo de atención sobre sus deseos. Haga esto al comienzo de su tratamiento y cada vez que sienta que las cosas han cambiado. Su equipo de atención puede ayudarle a documentar (poner por escrito) sus decisiones. Hay maneras de hacer esto que son reconocidas por la ley.

Las directivas anticipadas son documentos legales que contienen instrucciones escritas sobre sus decisiones en relación con la atención médica. Los 2 tipos más comunes de directivas anticipadas son un representante de atención médica y un testamento vital.

- Un formulario **Health Care Proxy** nombra a su agente de atención médica. Su agente de atención médica es la persona que tomará las decisiones médicas por usted. Su agente tomará estas decisiones si usted no puede tomarlas.
- Un **testamento vital** establece sus deseos en cuanto a su atención médica. Entrará en vigor si usted no puede tomar decisiones por sí misma. En el testamento vital, usted nombra los tratamientos médicos que desea o no desea. También puede describir las situaciones en las que quiere o no recibir estos tratamientos.

Hable con su enfermero si quiere completar el formulario Health Care Proxy. Para obtener más información, lea *Voluntades anticipadas para personas con cáncer y sus seres queridos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) y *Cómo ser un agente de atención médica* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center