EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Después de la quimioterapia contra el cáncer de mama

En esta información se explica qué esperar después de terminar el tratamiento con quimioterapia contra el cáncer de mama.

La mayoría de las personas se sienten aliviadas cuando terminan la quimioterapia, pero algunas pueden sentir preocupación. Durante meses, ha visto a sus proveedores de cuidados de la salud con mucha frecuencia. En cada consulta, ellos podían responder sus preguntas y brindarle apoyo. Ahora que la quimioterapia ha finalizado, ya no los verá con la misma frecuencia, pero es probable que siga teniendo preguntas e inquietudes. Es importante recordar que solo porque haya terminado la quimioterapia no quiere decir que esté sola. Sus proveedores de cuidados de la salud seguirán atendiéndola ahora y en el futuro.

Efectos secundarios posteriores a la quimioterapia

Luego de terminar la quimioterapia, es posible que le queden algunos efectos secundarios. Si bien la mayoría de estos desaparecerá rápidamente después de la última dosis, otros pueden durar semanas o meses. Algunos de los efectos secundarios se mencionan a continuación. Para obtener más información de cada efecto secundario, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Recuentos sanguíneos bajos

Después de la última dosis de quimioterapia, su recuento de glóbulos blancos descenderá. Es de esperar que comience a regresar a los valores normales luego de transcurrido un mes desde el último tratamiento. También es posible que su recuento de glóbulos rojos disminuya y que vuelva a ser normal más o menos al

mismo tiempo.

Caída del cabello

Si se le cayó el cabello, es de esperar que comience a volver a crecer de 14 a 21 días después del último tratamiento con quimioterapia. El tiempo que el cabello tarda en volver a crecer varía de persona a persona.

Cuando el cabello le vuelva a crecer, es posible que tenga un color o una textura diferentes. Esos cambios son normales. Con el tiempo, en la mayoría de las personas el cabello vuelve a tener el color y la textura originales, aunque en algunas los cambios pueden ser duraderos. Para obtener más información, lea el recurso *La caída del cabello y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment).

Neuropatía

Algunos medicamentos quimioterapéuticos pueden provocar neuropatía (entumecimiento u hormigueo en las manos y los pies). Es posible que esto empeore después del último tratamiento con quimioterapia. La mayoría de las personas notan que la neuropatía mejora de 2 a 4 meses después de la quimioterapia, pero esta puede tardar un año en desaparecer por completo. En algunos casos, nunca desaparece del todo. Para obtener más información acerca de la neuropatía, lea el recurso *Información acerca de la neuropatía periférica* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy).

Náuseas, vómitos y cambios en el sentido del gusto

Después del último tratamiento con quimioterapia, es posible que tenga náuseas (sensación de que va a vomitar) y vómitos. Es de esperar que esto desaparezca en el transcurso de 2 a 3 semanas.

Es posible que su apetito continúe afectado debido a los cambios en el sentido del gusto que pueden haber surgido durante el tratamiento. Cabe esperar que recupere el sentido del gusto habitual de 1 a 2 meses después de la quimioterapia. Mientras tanto, hay algunas cosas que puede hacer para ayudar

con estos cambios. Hable con el enfermero si desea obtener más información.

Fatiga

La fatiga (sentir más cansancio o debilidad que de costumbre) disminuirá con el tiempo. Es posible que haya perdido algo de músculo y fuerza durante el tratamiento, y tendrá que recuperarlos lentamente. Salir a caminar o hacer alguna otra forma de ejercicio suave todos los días la ayudará con esto.

Para obtener más información sobre cómo hacer frente a la fatiga, lea los siguientes recursos:

- *Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)
- *Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01) (video)
- *Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer: Guía para sobrevivientes* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue-survivors) (video)
- *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)

Estrés y discapacidad cognitiva inducida por la quimioterapia

En muchas personas se presentan cambios intelectuales después del tratamiento con quimioterapia, lo que a veces se denomina “discapacidad cognitiva inducida por la quimioterapia”. Se pueden presentar problemas como mala memoria, dificultad para encontrar las palabras y dificultad para concentrarse. Esto puede afectar distintos aspectos de la vida, como el cuidado de la familia y el trabajo.

Algunas medidas que ayudan con este problema son llevar una agenda, escribir todo y ejercitar el cerebro con lectura y palabras cruzadas. Trate de

concentrarse en una tarea a la vez y no en varias. También puede trabajar con un terapeuta ocupacional para hacer una rehabilitación conductual cognitiva (de la mente o el pensamiento). Este es un tratamiento para ayudarle si tiene problemas cognitivos. Los terapeutas ocupacionales trabajan en Servicios de Rehabilitación. Para obtener más información sobre la rehabilitación conductual cognitiva, hable con su proveedor de cuidados de la salud para que pueda derivarla.

Intente no plantearse objetivos demasiado exigentes, ya que esto puede generarle más estrés y frustración. La mayoría de las personas dicen que lleva de 6 a 12 meses después de terminar la quimioterapia volver a sentirse realmente como uno mismo. Lea el recurso *Cómo hacer frente a los cambios cognitivos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-cognitive-changes) para obtener más información sobre cómo hacer frente a la discapacidad cognitiva inducida por la quimioterapia.

Miedo a que el cáncer regrese

Después del tratamiento, muchas personas pueden tener miedo de que el cáncer vuelva a aparecer (recaída). Es posible que se preocupe si le aparecen nuevos síntomas y que se pregunte si estos están relacionados con el cáncer de mama.

Si nota algún síntoma nuevo, es importante que hable con su proveedor de cuidados de la salud. Muchos de estos problemas son parte normal de la curación y se deben a que el organismo está volviendo a una nueva normalidad después del tratamiento contra el cáncer de mama. El equipo de atención médica siempre estará disponible para hablar sobre sus preocupaciones o temores.

Puede llamar o enviar mensajes a su médico o enfermero a través de MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org). También puede ser útil hablar con un trabajador social, un terapeuta o un capellán. También puede unirse a un grupo de apoyo. Para obtener más información, lea *Servicios de Apoyo de MSK* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mskcc-support-services).

Servicio de Bienestar y Medicina Integral

Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral (Integrative Medicine and Wellness Service) ofrece tratamientos que pueden ayudarla a hacer frente a los efectos secundarios posteriores a la quimioterapia. Los siguientes son algunos de los servicios que se ofrecen:

- Acupuntura
- Masaje
- Yoga
- Otras técnicas de relajación

Estos servicios pueden ayudar a controlar el dolor, las náuseas, la fatiga, la ansiedad, la depresión, los problemas para dormir y otros síntomas. Para obtener una lista completa de las terapias ofrecidas, visite su sitio web en www.msk.org/integrativemedicine o llame al 646-449-1010 para programar una cita. Para obtener más información sobre estas terapias, lea *Terapias de medicina integral y tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment).

Seguimiento médico

Durante los próximos 5 años, tendrá consultas de seguimiento con el médico cada 4 a 6 meses. Si tiene alguna pregunta o inquietud, puede llamar al consultorio del médico en cualquier momento.

En cada consulta, el equipo se atención médica le preguntará si ha notado algún cambio en su salud. También le harán una exploración física, análisis de sangre (que pueden incluir un análisis para determinar la presencia de marcadores tumorales, según cuál sea el estadio del cáncer en que usted se encuentre) y pruebas de imagenología, de ser necesario.

También es importante que consulte con su médico de cabecera para que le haga los controles médicos habituales. Esto incluye controles de la presión arterial, pruebas de colesterol y otros análisis de sangre o de laboratorio estándares. Es importante que los médicos de Memorial Sloan Kettering (MSK) cuenten con toda su información médica, lo que incluye los detalles de

contacto de su médico de cabecera.

De 2 a 5 años después de terminado el tratamiento, su atención se transferirá a un enfermero practicante especializado en sobrevivencia (SNP), que es un integrante del equipo de cáncer de mama de MSK que trabaja en estrecha colaboración con su médico.

A medida que disminuyan sus necesidades relacionadas con el cáncer de mama, es probable que su seguimiento médico se transfiera de MSK a su médico de cabecera. Esto por lo general ocurre unos 10 años después del tratamiento, pero depende del tipo de cáncer de mama que usted tenga y del tratamiento que haya recibido.

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.

After Chemotherapy for Breast Cancer - Last updated on May 5, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center