Memorial Sloan Kettering Cancer Center

PROGRAMMA DI INFORMAZIONE PER PAZIENTI E OPERATORI SANITARI

Terapia neoadiuvante per il cancro al seno

Queste informazioni spiegano cos'è la terapia neoadiuvante (NEE-oh-A-joo-vant) per il cancro al seno e come funzionano i diversi tipi di terapie neoadiuvanti. Descrive anche come gestire i possibili effetti collaterali e risponde ad alcune domande comuni sulla terapia neoadiuvante.

Cos'è la terapia neoadiuvante per il cancro al seno?

La terapia neoadiuvante è il trattamento che si riceve prima dell'intervento al seno. Viene somministrata come primo passo per ridurre i tumori o impedire che il cancro si diffonda in altre parti del corpo. Ricevere una terapia neoadiuvante può aiutare a rendere l'intervento più semplice e meno invasivo. Un intervento meno invasivo usa meno tagli e questo aiuta a recuperare più velocemente.

La terapia neoadiuvante aumenta anche le probabilità che l'intervento abbia successo. Il tuo medico deciderà quale terapia neoadiuvante sia la più adatta a te.

Esistono diversi tipi di terapia neoadiuvante. La tua terapia neoadiuvante può essere una o più delle seguenti cose:

- La **chemioterapia** utilizza farmaci per uccidere le cellule tumorali impedendo la loro capacità di moltiplicarsi. Agisce uccidendo le cellule che si dividono rapidamente. La chemioterapia può durare da 3 a 6 mesi o più.
- **La terapia ormonale** utilizza farmaci per impedire al corpo di produrre alcuni ormoni che possono aiutare le cellule tumorali a crescere. Può anche

cambiare il modo in cui questi ormoni influenzano il corpo. La terapia ormonale può essere assunta per anni.

- La **terapia con anticorpi** utilizza anticorpi per individuare e uccidere le cellule tumorali. Agisce attaccando alcune proteine di crescita comuni nelle cellule tumorali, senza danneggiare le cellule normali. La terapia con anticorpi può essere assunta per un massimo di 1 anno.
- **La radioterapia** utilizza fasci ad alta energia per uccidere le cellule tumorali. Prende di mira eventuali cellule tumorali che potrebbero rimanere nel seno o nei linfonodi dopo l'intervento. La radioterapia può durare da 3 a 7 settimane.

Pianificare la tua terapia neoadiuvante per il cancro al seno

Il tuo piano di trattamento è creato per te in base a molti fattori. Il tuo medico esaminerà tutta la tua storia clinica e ti farà un esame fisico. Poi esamineranno i risultati degli esami, quelli di patologia e le scansioni mediche.

Utilizzeranno tutte queste informazioni per elaborare il tuo piano di trattamento. Il piano di trattamento di ognuno è diverso. Il tuo medico ti illustrerà in dettaglio il piano di trattamento.

Gestione dei possibili effetti collaterali della terapia neoadiuvante per il cancro al seno

Le informazioni in questa sezione ti aiuteranno a gestire i possibili effetti collaterali della terapia neoadiuvante. Fornisce anche consigli su come sentirsi meglio durante il trattamento. Il tuo team di cura è qui per te 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Ti aiuteranno a gestire gli effetti collaterali durante il trattamento.

Punti chiave

- Prendi i tuoi farmaci come ti dice il tuo medico. Ciò include:
  - Farmaci antinausea (farmaci per evitare che tu abbia la sensazione di vomitare).
  - Farmaci per aiutarti a evacuare (feci).
- Bevi da 8 a 10 bicchieri (da 8 once) di liquidi ogni giorno. È molto importante mantenersi idratati (bere abbastanza liquidi) durante il trattamento.
- Chiama il tuo medico in caso di:
  - Febbre a 38 °C o più alta
  - Hai brividi o stai tremando.
  - Presentare segni di infezione, come:
    - Mal di gola.
    - Una nuova tosse.
    - Una sensazione di bruciore quando urini (urini).
    - Rossore, gonfiore, calore o pus intorno all'incisione (taglio chirurgico) o al catetere.
  - Ho piaghe o dolori alla bocca che rendono difficile deglutire, mangiare o bere.
  - Ho nausea (sensazione di vomitare) o vomito (vomito) anche dopo aver preso farmaci per aiutare.
  - Ho diarrea (feci molli e acquose) 4 o più volte in 24 ore, anche dopo aver preso farmaci per aiutare.
  - Non ho avuto evacuazioni né ho espulso gas per più di 2-3 giorni.
  - Avere sangue nelle urine (urina), evacuare, vomitare (vomitare) o quando tossisci.

Nausea e vomito dovuti alla chemioterapia

La chemioterapia può causare nausea (sensazione di vomito) e vomito (vomito). Nausea e vomito si verificano perché la chemioterapia irrita:

- Le aree del cervello che controllano la nausea.
- Il rivestimento della bocca, della gola, dello stomaco e dell'intestino.

Se la chemioterapia provoca nausea e vomito, riceverai un farmaco antinausea. Assumere farmaci antinausea riduce la probabilità di avere nausea. Lo assumerai prima di ogni chemioterapia, dopo ogni trattamento, o prima e dopo ogni trattamento.

Riceverai anche una prescrizione per farmaci antinausea da portare a casa. La tua infermiera ti dirà come assumere il farmaco a casa. Prenderla nel modo giusto darà le migliori possibilità di funzionare.

La nausea può farti venire voglia di smettere di mangiare e bere. Ma è importante cercare di mangiare e bere quando hai nausea. Mangiare e bere dà al corpo l'energia di cui ha bisogno per ripararsi dagli effetti della chemioterapia.

Per saperne di più, leggi *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Cosa puoi fare per aiutare a gestire la nausea:

- Prendi il tuo farmaco antinausea come ti consiglia il tuo medico. Non aspettare a prendere il farmaco per vedere se la nausea passerà. I farmaci antinausea funzionano meglio se li assumi al primo segno di nausea.
- Mangia cibi secchi e ricchi di amido (come cracker o pretzel) oppure succhia caramelle dure per aiutare a prevenire la nausea.
- Mangia piccoli pasti spesso. Fallo durante tutto il giorno mentre sei sveglio. Smetti di mangiare prima di sentirti troppo pieno.
- Bevi da 8 a 10 bicchieri (da 8 once) di liquidi senza caffeina ogni giorno. Acqua, succhi mescolati con acqua o liquidi con elettroliti (come Pedialyte®, Gatorade® e Powerade®) sono buone scelte. Questo aiuterà a prevenire la disidratazione (mancanza di acqua nel corpo). Prendi piccoli sorsi per evitare di sentirti più nauseata (come se stessi per vomitare).
- Esercitati a rilassarti. Ascolta musica soft, respira profondamente, pratica yoga o meditati. Puoi anche cercare di pensare a cose piacevoli per distrarti.

- Chiedi al tuo medico di indirizzarti a un dietologo-nutrizionista clinico per ulteriori suggerimenti.

Cosa evitare se hai nausea:

- Mangiare cibi fritti, unti, cremosi o piccanti.
- Mangiare o cucinare cibi che hanno un odore intenso.
- Bevo qualsiasi cosa che contenga caffeina (come caffè, tè o bibita).

Chiama il tuo medico in caso di:

- Vomito (vomito) da 3 a 5 volte in 24 ore (1 giorno).
- Avere nausea che non migliora dopo aver preso il farmaco antinausea.
- Ho la diarrea 4 o più volte in 24 ore, anche dopo aver preso farmaci per aiutare.
- Non si possono bere liquidi senza vomitare.
- Mi sento stordito o stordito (come se potesse svenire).
- Ho bruciore di stomaco o dolore allo stomaco.

Caduta o diradamento dei capelli (alopecia) dovuto alla chemioterapia

Alcuni farmaci chemioterapici fanno cadere i peli sulla testa. Questa perdita di capelli si chiama alopecia (A-loh-PEE-shuh). La caduta dei capelli di solito inizia circa 2-4 settimane dopo la prima chemioterapia. Se perdi i capelli, dovrebbero iniziare a ricrescere una volta che smetti di fare la chemioterapia. I tuoi capelli potrebbero ricrescere con un colore o una consistenza diversa. Alcune terapie ormonali possono anche assottigliare i capelli.

Generalmente, la perdita di capelli è influenzata da:

- Il tipo/i di farmaco chemioterapico che assumi, la dose (quantità) che assumi e quanto tempo lo assumi.
- La quantità di capelli che hai prima del trattamento.

- La quantità di processi chimici (come permanente e tintura) che i tuoi capelli avevano prima del trattamento.

Cosa puoi fare per aiutare a gestire la perdita o il diradamento:

- Iscriviti a un corso virtuale gratuito Look Good Feel Better per imparare parrucche, trucco e tecniche di cura della pelle. Per iscriversi a un corso online, visita lookgoodfeelbetter.org/virtual-workshops.
- Usa uno shampoo delicato, come lo® shampoo per bambini Johnson's.
- Parla con il tuo medico per ottenere una prescrizione per una parrucca prima di iniziare il trattamento. Le persone che perdono i capelli a causa del trattamento del cancro possono avere una copertura assicurativa per una parrucca. Controlla con la tua compagnia assicurativa per assicurarti che sia coperto. Per saperne di più, leggi *Where To Buy Wigs and Hairpieces* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces).
- Indossa sciarpe e morbidi turbanti in spugna sulla testa, se vuoi. Sono molto comodi e aggiungono varietà ai tuoi outfit.
- Usa una temperatura bassa quando asciughi i capelli.
- Chiedi al tuo medico se il trattamento per raffreddare il cuoio capelluto (usando un berretto freddo) è un'opzione per te.
    - Un berretto freddo è un berretto riempito di gel freddo che si indossa sulla testa durante il trattamento chemioterapico. Indossare un berretto freddo riduce la quantità di chemio che arriva ai follicoli piliferi. Questo può aiutare a minimizzare la perdita di capelli. Per saperne di più, leggi *Managing Hair Loss with Scalp Cooling During Chemotherapy for Solid Tumors* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling).
    - Non tutti i piani di assicurazione sanitaria coprono il raffreddamento del cuoio capelluto. Contatteremo la tua compagnia assicurativa per verificare se il tuo piano copre il raffreddamento del cuoio capelluto prima che tu inizi. Questo si chiama autorizzazione preventiva.

Cosa evitare se hai perdita di capelli o diradamento:

- Decolorazione, tinta o permanente dei capelli.
- Usa rulli o bigodini caldi, arriccicardi o piastre per capelli.

Basso numero di globuli bianchi (leucopenia) dovuto alla chemioterapia

La leucopenia (LOO-koh-PEE-nee-uh) è quando hai un basso numero di globuli bianchi nel sangue. I globuli bianchi aiutano il corpo a combattere le infezioni. Avere un basso numero di globuli bianchi può aumentare il rischio di contrarre un'infezione.

Potresti iniziare ad avere un basso numero di globuli bianchi da 7 a 14 giorni dopo ogni chemioterapia. Ci sono farmaci che puoi assumere per aumentare il conteggio dei globuli bianchi o impedirne una diminuzione. Questi farmaci si presentano sotto forma di iniezioni (iniezioni) o dispositivi che si indossano sul braccio.

Cosa puoi fare per aiutare a gestire un basso numero di globuli bianchi:

- Misura la temperatura per via orale ogni 4 ore se pensi di avere la febbre. Dovresti farlo anche se hai brividi o dolori al corpo. **Chiama lo studio del tuo medico se hai una febbre di 100,4 °F (38 °C) o superiore.** Questo è molto importante. Se hai febbre fuori orario, durante il fine settimana o durante un giorno festivo, chiama lo studio del tuo medico. Chiedi di parlare con la persona di turno (che copre il tuo medico).
- Chiedi al tuo medico se puoi assumere paracetamolo (Tylenol®).
- Lava sempre le mani con acqua e sapone per almeno 20-30 secondi:
  - Prima di mangiare.
  - Dopo aver toccato qualcosa che potrebbe contenere germi (come dopo aver usato il bagno o aver stretto la mano).
- Proteggi le mani da tagli e ustioni:
  - Non tagliare le cuticole (strato di pelle lungo il bordo inferiore delle

unghie). Spingetele indietro invece.
    - Indossa i guanti quando lavi i piatti, cucini o fai il giardino.
    - Idrata la pelle per evitare che si crepi.
- Se hai un taglio, lavalo subito con acqua e sapone. Puoi anche usare un unguento antibatterico o uno spray sul taglio. Osservate eventuali segni di infezione, come arrossamento, gonfiore o pus. Se noti uno di questi segnali, chiama lo studio del tuo medico.

Cosa evitare se hai un basso numero di globuli bianchi:

- Stare con persone malate o che sono state esposte a qualsiasi cosa possa farti stare male. Questo include varicella, faringite streptococcica, tubercolosi (TB), influenza, morbillo o il raffreddore comune.
- Lavori dentali o chirurgia dentale. Consulta il tuo medico prima di fissare qualsiasi intervento dentale, inclusi pulizie o interventi chirurgici.
- Utilizzo:
    - Supposte. Si tratta di farmaci che vengono inseriti attraverso l'ano (l'apertura dove le feci lasciano il corpo), la vagina o il pene.
    - Termometri rettali. Questo è un termometro che viene inserito nell'ano per controllare la temperatura corporea.
    - Clisteri. Questo è un liquido che viene inserito nell'ano per farti evacuare (evacuare).
- Fare vaccini contro il virus vivo (come quello contro l'herpes zoster, il MMR e il vaccino contro la varicella) e il vaccino contro l'influenza con spray nasale.
- Stare vicino a chiunque abbia ricevuto un vaccino contro un virus vivo o uno spray nasale. Dovresti aspettare 7-10 giorni dopo che l'hanno preso prima di stare di nuovo con loro.

Chiama il tuo medico:

- Se hai arrossamento, gonfiore o pus intorno a una lesione, una ferita chirurgica o un catetere.

- Se hai una febbre di 100,4 °F (38 °C) o superiore quando prendi la temperatura per via orale.
- Se hai brividi o dolori al corpo, con o senza febbre.
- Prima di fare qualsiasi vaccino.

Basso numero di globuli rossi (anemia) dovuto alla chemioterapia

L'anemia (uh-NEE-me-uh) è quando il corpo non produce abbastanza globuli rossi. I globuli rossi trasportano ossigeno attraverso il corpo. Quando non hai abbastanza globuli rossi, potresti avere:

- Stanchezza (sentirsi più stanco o debole del solito)
- Difficoltà respiratorie

L'anemia è più probabile che si verifichi dopo che hai fatto la chemio per un po' di tempo.

Cosa puoi fare per aiutare a gestire un basso numero di globuli rossi o per prevenirlo:

- Mangia cibi ricchi di ferro, il che potrebbe ridurre le probabilità di sviluppare anemia.
  - Esempi di alimenti ricchi di ferro sono la carne magra, il pollo, il pesce, le albicocche secche, l'uvetta, i fagioli e le lenticchie. Per saperne di più su come ottenere la tua dose giornaliera di ferro, leggi *Iron in Your Diet* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/iron-your-diet).
- Riduci il lavoro e le attività sociali a cui non devi andare, e le faccende domestiche.

Cosa evitare se hai un basso numero di globuli rossi:

- Qualsiasi cosa che ti faccia sentire stanco.
- Essere ad alta quota o a quota (come volare su un aereo). Questo potrebbe farti venire molto la testa.

Contattare il fornitore di assistenza sanitaria se si manifesta uno dei seguenti sintomi:

- Vertigini
- Affaticamento intenso
- Difficoltà respiratorie
- Dolore o pressione al petto

Basso numero di piastrine (trombocitopenia) dovuto alla chemioterapia

La trombocitopenia (THROM-boh-sy-toh-PEE-nee-uh) si verifica quando hai un basso numero di piastrine nel sangue. Le tue piastrine aiutano a controllare il sanguinamento. Un basso numero di piastrine riduce la capacità del corpo di fermare il sanguinamento in caso di un taglio o di un infortunio. Questo effetto collaterale non è così comune come un basso numero di globuli rossi o bianchi.

Potresti iniziare ad avere un basso numero di piastrine 10-14 giorni dopo la chemioterapia. Ma è più probabile che succeda dopo mesi di chemioterapia.

Se hai un basso numero di piastrine, parla con il tuo medico prima di assumere un farmaco antinfiammatorio. Questi farmaci possono aumentare il sanguinamento e potrebbero non essere sicuri da assumere. Esempi di farmaci antinfiammatori sono l'ibuprofene (Advil®, Motrin®) o il naprossene (Aleve®, Naprosyn®). Informa il tuo medico se assumi aspirina o anticoagulanti per altre condizioni di salute.

Cosa puoi fare per aiutare a gestire un basso numero di piastrine:

- Usa uno spazzolino morbido per denti e gengive per prevenire la formazione di piaghe in bocca.
- Se già usi il filo interdentale, puoi continuare a farlo. Usare il filo interdentale delicatamente per evitare che causi sanguinamento. Se non usi il filo interdentale, non iniziare ora.
- Fai attenzione a non di:

    - Fai eventuali tagli, graffi o graffi.
    - Sbattere contro qualcosa o colpirlo per sbaglio.
    - Inciampo e caduta.
- Cerca eventuali lividi o petecchie (peh-tee-kee-ee) inspiegabili (insoliti). Sono minuscole macchie rosse o viola sulla pelle che non scompaiono quando le premi.

Cosa evitare se hai un basso numero di piastrine:

- Usare oggetti appuntiti (come forbici per cuticole, rasoi dritti e coltelli affilati). Se devi raderti, usa solo un rasoio elettrico.
- Uso di termometri rettali o supposte.
- Lavori dentali o chirurgia dentale.
- Sport di contatto (come football, calcio o basket) o qualsiasi attività che possa portare a sbattere o sbattere.
- Bere più di 3 bevande alcoliche (come birra e vino) a settimana.

Contattare il fornitore di assistenza sanitaria se si manifesta uno dei seguenti sintomi:

- Sangue nelle urine (urina), feci (feci), vomito (vomito), o se tossi sangue.
- Lividi o sanguinamento inspiegabili dal naso o dalle gengive.
- Cambiamenti nella vista, come occhi lacrimosi o visione offuscata.
- Eventuali segni di ictus, come:
    - Intorpidimento o debolezza al viso, al braccio o alla gamba. Potresti avere un improvviso intorpidimento o debolezza, specialmente su un lato del corpo. Ad esempio, un lato della bocca può abbassarsi quando cerchi di sorridere.
    - Difficoltà a parlare o a capire. Potresti sentirti confuso, biascicare le parole o avere difficoltà a capire cosa ti dicono le persone.
    - Problemi a vedere attraverso uno o entrambi gli occhi. Potresti avere la

vista offuscata o avere difficoltà a vedere.

- Difficoltà a camminare. Potresti inciampare, perdere l'equilibrio o sentirti stordito.
- Un mal di testa. Potresti avere un mal di testa improvviso e molto forte.

Per saperne di più su come ridurre il rischio di sanguinamento, leggi *About Your Low Platelet Count* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/low-platelet-count).

Problemi muscolari, ossei e articolari dovuti alla chemioterapia o all'ormonologia

Alcuni trattamenti possono influenzare muscoli, ossa o articolazioni. Puoi iniziare ad avere:

- Dolore osseo
- Rigidità articolare (durezza) o dolore
- Perdita della densità ossea (quando le ossa diventano più deboli)

Cosa puoi fare per aiutare a gestire problemi muscolari, ossei e articolari:

- Fai attività fisica, se possibile. L'esercizio può aiutare a mantenere le ossa forti. Può anche ridurre il rischio di cadute e fratture (fratture di genere). Camminare è un ottimo modo per restare attivi.
- Assicurati di assumere abbastanza calcio. Il modo migliore per ottenere calcio è attraverso il cibo. Esempi di alimenti ricchi di calcio sono latte, formaggio, yogurt, salmone in scatola, tofu, ricotta, succo d'arancia fortificato, spinaci e mandorle.
- Chiedi al tuo medico se puoi assumere farmaci antinfiammatori, come ibuprofene (Advil, Motrin) o naprossene (Aleve, Naprosyn).
- Chiedi al tuo medico se dovresti assumere vitamina D. Questo può aiutare a mantenere le ossa forti e sane.

Contatta il tuo medico se:

- Inizi ad avere nuovi dolori.
- Le gambe sono deboli o hai difficoltà a camminare.
- Le mani o le dita si sentono rigide.

Per saperne di più, leggi *Osteoporosis, Osteopenia, and How to Improve Your Bone Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/osteo-bone-health).

Intorpidimento o formicolio a mani o piedi (neuropatia) dovuto alla chemioterapia

Alcuni tipi di chemioterapia possono influenzare i nervi delle mani e dei piedi. Puoi iniziare ad avere un po' di intorpidimento o formicolio alle dita, ai piedi o a entrambi. Può sembrare "formicolio" o "scosse elettriche". Questo si chiama neuropatia (noor-AH-puh-thee).

La neuropatia può durare per poco tempo o per il resto della vita. Quanto dura dipende da quanto tempo stai in chemioterapia. Il tuo medico può somministrarti farmaci o modificare la dose della chemio per alleviare i sintomi.

Cosa puoi fare per aiutare a gestire la neuropatia:

- Parla con il tuo medico di mettere del ghiaccio su mani e piedi durante il trattamento. Fare questo può aiutare a prevenire la neuropatia. Per saperne di più, leggi *Nail Cooling During Treatment with Taxane-based Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy).
- Fai molta attenzione quando usi il fornello, il forno o un ferro da stiro. Potresti non sentire più il calore come prima e potresti scottarti.

Cosa evitare se hai una neuropatia:

- Usa cuscinetti riscaldanti o borse calde perché potresti scottarti.

Contatta il tuo medico se hai a:

- Difficoltà a maneggiare oggetti piccoli, come tenere una penna o

abbottonare una camicia.

- Dolore, bruciore, intorpidimento o formicolio alle dita, alle dita dei piedi o a entrambi.
- Difficoltà a camminare o a sentire il terreno mentre cammini.
- Problemi di equilibrio che ti fanno cadere.

Per saperne di più, leggi *Neuropathic Pain* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain), *About Peripheral Neuropathy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy), e *Managing Peripheral Neuropathy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-peripheral-neuropathy).

Cambiamenti del gusto dovuti alla chemioterapia

I trattamenti chemioterapici possono causare cambiamenti nel gusto che a volte rendono difficile mangiare. I cambiamenti più comuni sono la sensazione di amarezza e sapori metallici (metallici) in bocca. A volte, il cibo non ha alcun sapore. I cambiamenti di gusto sono diversi per ognuno e spesso si fermano dopo la fine del trattamento.

Cosa puoi fare per aiutare a gestire i cambiamenti di gusto:

- Mastica gomme aromatizzate.
- Succhia caramelle dure per attenuare il sapore metallico. Se succede mentre stai facendo la chemioterapia, chiedi alla tua infermiera una caramella dura.
- Chiedi al tuo medico di indirizzarti a un dietologo-nutrizionista clinico per ulteriori suggerimenti.

Cosa evitare se hai cambiamenti di gusto:

- Mangiare cibi che causano un sapore sgradevole.
- Uso di nicotina o qualsiasi prodotto a base di tabacco. Questo include dispositivi per il vaping, come le sigarette elettroniche o le sigarette elettroniche.
- Bere alcolici.

Per saperne di più, leggi *Managing Taste Changes During Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-taste-changes-during-chemotherapy).

Diarrea dovuta alla chemioterapia

La diarrea è una evacuazione flaccida o acquosa (fece), con più evacuazioni (cacca) rispetto a quanto sia normale per te, o entrambe le cose. La diarrea è causata dall'irritazione del rivestimento dello stomaco e dell'intestino durante la chemioterapia.

Cosa puoi fare per aiutare a gestire la diarrea:

- Bevi da 8 a 10 bicchieri (da 8 once) di liquidi senza caffeina ogni giorno. Acqua, succhi mescolati con acqua o liquidi con elettroliti (come Pedialyte, Gatorade e Powerade) sono buone scelte. Questo aiuterà a prevenire la disidratazione.
- Mangia piccole quantità di cibi morbidi e insipidi, come banane, riso, purea di mele e pane tostato bianco. Mangia il cibo a temperatura ambiente.
- Chiedi al tuo medico se puoi assumere farmaci antidiarreici da banco (farmaci da banco che acquisti senza prescrizione) per aiutarti. Questo include il subsalicilato di bismuto (Kaopectate®) o loperamide (Imodium® A-D).
- Mantieni l'area rettale (un'area di trattenuta per le feci) pulita e asciutta per aiutare a ridurre l'irritazione della pelle.
- Per l'irritazione rettale, prova i bagni caldi a sedere. Un bagno di seduta consiste nel sedere quando ti siedi in acqua calda fino ai fianchi per lenire la zona rettale. Puoi anche applicare una crema lenitiva. Queste possono essere creme per vitamine A&D (pomata A&D®), vaselina (vaselina®) o crema per le emorroidi (Preparazione H®).
    - Non usare supposte rettali finché non hai consultato prima il medico.
- Metti un panno caldo sulla pancia. Questo può alleviare i crampi. Fai attenzione a non scottarti.
- Chiedi al tuo medico di indirizzarti a un dietologo-nutrizionista clinico per

ulteriori suggerimenti.

Cosa evitare se hai diarrea:

- Alimenti ricchi di fibre (come crusca, avena, pane integrale integrale o integrali, riso integrale e fagioli).
- Cibi e bevande con caffeina o molti dolcificanti o zuccheri artificiali. Questo include caffè, tè, bibite gassate e altre bevande gassate. Lo zucchero può rendere le feci acquose, il che può peggiorare la diarrea.
- Prodotti lattiero-caseari.
- Cibi che ti fanno sentire gonfio o gassoso (come cavolo e fagioli).
- Ammorbidenti o lassativi. Gli addolcitori delle feci rendono le evacuazioni più morbide e più facili da espellere. I lassativi aiutano a evacuare.
- Supposte rettali.

Contattare il fornitore di assistenza sanitaria se si manifesta uno dei seguenti sintomi:

- Diarrea 4 o più volte in 24 ore, anche dopo aver assunto farmaci per aiutare.
- Diarrea, anche dopo aver mangiato banane, riso, purea di mele e pane tostato bianco per 2 giorni.
- Irritazione rettale che non passa.
- Sangue nelle feci.

Per saperne di più sulla gestione della diarrea, leggi *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea).

Stitichezza dovuta alla chemioterapia

La stitichezza è avere uno o tutti e 3 questi sintomi:

- Meno evacuazioni di quanto sia normale per te.
- Evacuazioni bruschi.
- Difficile a evacuare.

È un effetto collaterale comune dei farmaci usati per trattare dolore e nausea. Alcune chemioterapie possono anche causare stitichezza.

Cosa puoi fare per aiutare a gestire la stitichezza:

- Bevi da 8 a 10 bicchieri (da 8 once) di liquidi senza caffeina ogni giorno. Acqua, succhi mescolati con acqua o liquidi con elettroliti (come Pedialyte, Gatorade e Powerade) sono buone scelte.
- Aumenta lentamente la quantità di fibre che consumi per aiutare a prevenire i gas. La fibra si trova in frutta e verdura. Si trova anche nei cereali (come crusca, avena, pane integrale integrale o integrale, riso integrale e fagioli). Per saperne di più su come ottenere più fibre nella dieta, leggi *A Guide to High Fiber Foods* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods).
- Fai esercizi leggeri, se puoi. Camminare è un ottimo modo per restare attivi e aiuta a ridurre la stitichezza.
- Chiedi al tuo medico se puoi assumere farmaci da banco per trattare la stitichezza. Un tipo di farmaco è l'addolcitore delle feci (come il Colace®), che rende le evacuazioni più morbide e più facili da espellere. Un altro tipo di farmaco è un lassativo (come Senokot® o MiraLAX®), che aiuta a evacuare.
- Chiedi al tuo medico di indirizzarti a un dietologo-nutrizionista clinico per ulteriori suggerimenti.

Cosa evitare se hai stitichezza:

- Supposte rettali
- Clisteri

Chiama il tuo medico in caso di:

- Non ho avuto evacuazioni né ho espulso gas per più di 2-3 giorni.
- Fai evacuazioni difficili per più di 2-3 giorni.
- Ho difficoltà a evacuare per più di 2-3 giorni.

Per saperne di più sulla gestione della stitichezza, leggi *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation).

Piaghe in bocca (mucosite) dovute alla chemioterapia

La chemioterapia può causare mucosite (mio-koh-SY-tis), cioè aree dolorose o piaghe in bocca o gola. I sintomi possono iniziare da 3 a 10 giorni dopo la prima chemioterapia. Spesso durano da qualche giorno a una settimana.

Cosa puoi fare per aiutare a gestire le piaghe in boca:

- Sciacquare la bocca ogni 4-6 ore, o più spesso se necessario. Usa un collutorio senza alcol o prepara la tua soluzione. Per preparare la tua soluzione, mescola da 1 a 2 cucchiaini di sale con 1 quarto di gallone (4 tazze) d'acqua.
  - Passa il collutorio o la soluzione in bocca. Fai i gargarismi per 15-30 secondi. Allora sputalo. Non ingoiarlo.
  - Fai gargarismi con il collutorio o la soluzione al mattino, dopo ogni pasto e a dormire. Se vomiti, pulisci bene la bocca e fai gargarismi dopo.
- Idrata le labbra con un balsamo labbra o pomate per evitare che si secchino.
- Usa uno spazzolino morbido per denti e gengive.
- Se hai le dentiere, rimuovilo durante il lavaggio della bocca e prima di andare a letto.
- Mangia cibi morbidi.
- Chiedi al tuo medico se la crioterapia orale è un'opzione per te. La crioterapia orale è una procedura che utilizza il freddo estremo per distruggere i tessuti.
- Se non riesci a mangiare a causa delle piaghe in bocca, parla con il tuo medico. Possono indirizzarti a un dietista clinico-nutrizionista.

Cosa evitare se hai piaghe in bocca:

- Collutorii che possono contenere alcol o perossido di idrogeno. Questi possono peggiorare le piaghe. Usa un collutorio senza alcol né zucchero

(come il Biotène® PBF Oral Rinse o il BetaCell™ Oral Rinse).

- Cibi acidi (acidi), salati, grossolani (ruvidi), pungenti o piccanti.
- Cibi che sono caldi al tatto.
- Fumare o usare prodotti a base di tabacco.

Chiama il tuo medico in caso di:

- Mi vengono spesso piaghe in boca.
- Provare dolore mentre mangia o deglutisci.
- Non puoi bere abbastanza liquidi per mantenerti idratato.

Per saperne di più su come prendersi cura della propria bocca, leggi *Mouth Care During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment).

Reazione allergica alla chemioterapia

A volte, la chemioterapia può causare una reazione allergica mentre viene somministrata. Se necessario, riceverai farmaci per prevenire questo.

Se ricevi farmaci da prendere a casa, fallo come ti dice il medico. Assicurati di prenderlo prima del trattamento. Se non l'hai presa prima del trattamento, parlalo con il tuo team di assistenza. Il tuo infermiere ti monitorerà da vicino durante il trattamento.

Il tuo medico e l'infermiere ti diranno se uno dei farmaci che stai assumendo può causare una reazione allergica.

Chiama il tuo medico se hai uno di questi sintomi durante o dopo il trattamento:

- Eruzione cutanea.
- Difficoltà respiratorie
- Gonfiore in qualsiasi parte del corpo

Dolore dovuto alla chemioterapia o alla terapia ormonale

Fare la chemio non è doloroso. Tuttavia, alcune chemioterapie possono causare dolori tra un trattamento e l'altro. I farmaci per prevenire una bassa contazione del sangue possono anche causare dolori e fastidi. Alcune terapie ormonali possono causare dolori articolari.

Informa il tuo medico se hai dolore. Il tuo medico può modificare la tua terapia o prescriverne un altro farmaco per farti stare più a tuo agio. Chiedi loro che è sicuro usare antidolorifici antinfiammatori da banco come l'ibuprofene (Advil o Motrin).

Cambiamenti negli occhi e nella vista dovuti alla chemioterapia

Alcuni farmaci chemioterapici possono causare occhi secchi o lacrimanti (lacrime). Se succede, puoi usare gocce umidificanti o colliri per le allergie. Se durante il trattamento hai la vista offuscata, consulta il tuo oculista. Può essere perché hai gli occhi secchi o lacrimanti.

Alcuni farmaci chemioterapici possono far cadere ciglia e sopracciglia. Se succede, non dovrebbe durare. Dovrebbero ricrescere dopo la fine del trattamento con quel farmaco.

Cambiamenti della pelle e delle unghie dovuti alla chemioterapia

La chemio può causare cambiamenti alla pelle. Il colore della pelle, della lingua e delle vene usate per la chemioterapia può diventare più scuro. Potresti anche avere cambiamenti generali della pelle, come:

- Pelle secca
- Prurito della pelle
- Pelle crepolata
- Pelle sensibile alla luce solare
- eruzione cutanea

La chemioterapia può anche causare cambiamenti alle unghie. Il colore delle

unghie può diventare più scuro. Le unghie possono diventare deboli e fragili e possono creparsi.

Cosa puoi fare per aiutare a gestire i cambiamenti di pelle e unghie:

- Mantieni mani e piedi ben idratati. Usa creme o pomate senza profumo (come Eucerin®, CeraVe® o Aquaphor®). Indossali mentre la pelle è ancora umida, ad esempio dopo la doccia.
- Usa una crema solare con un SPF di 30 o superiore ogni giorno.
- Evita la luce diretta del sole. Non esporre il cuoio capelluto o il corpo al sole. Indossa cappelli a tesa larga, pantaloni chiari e camicie a maniche lunghe.
- Tieni le unghie corte con bordi lisci.
- Indossa i guanti quando fai giardinaggio, pulisci o lavi i piatti.
- Chiedi al tuo medico se il trattamento per raffreddare le unghie è un'opzione per te. Il trattamento per raffreddare le unghie si verifica quando mani, piedi o entrambi vengono avvolti in impacchi di ghiaccio o sacchetti di ghiaccio. Questo aiuta a ridurre i cambiamenti nelle unghie durante il trattamento chemioterapico.

Cosa evitare se hai cambiamenti nella pelle e nelle unghie:

- Lunghi bagni o docce calde.
- Lunghi periodi di tempo in luce diretta.
- Sottoporsi a trattamenti alle unghie (manicure o pedicure).

Chiama il tuo medico se:

- La tua pelle si sta sfaldando o si sta formando vesciche.
- Hai un'eruzione cutanea.
- Hai nuovi noduli o noduli sulla pelle.
- Le cuticole (strato di pelle lungo il bordo inferiore delle unghie) sono rosse e dolorose.
- Le unghie si stanno staccando (si staccano dal letto ungueale) oppure del

liquido fuoriuscirà da sotto le unghie.

Per saperne di più, leggi *Caring for Your Dry Skin* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/caring-your-dry-skin), *Nail Changes During Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-changes-during-treatment-taxanes), e *Nail Cooling During Treatment with Taxane-based Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nail-cooling-during-treatment-taxane-based-chemotherapy).

Variazioni di peso dovute alla chemioterapia o alla terapia ormonale

Alcune persone aumentano di peso durante il trattamento, altre perdono peso.

L'aumento di peso può essere causato da:

- Stanchezza (sentirmi più stanco o debole del solito). Questo abbassa il livello di attività e ti fa bruciare meno calorie.
- Mangiare molti carboidrati (cibi ricchi di amido). Per alcune persone, mangiare carboidrati aiuta a far sparire la nausea.
- Mangiare troppo.
- Bevo più succhi e bevande ricche di zucchero.
- Inizio della menopausa durante o dopo il trattamento. Questo fa cambiare il metabolismo di alcune persone, rendendo più probabile che aumentino di peso.

Cosa puoi fare per evitare di aumentare di peso:

- Segui una dieta equilibrata ed evita le calorie in eccesso. Per saperne di più, leggi *Eat Your Way to Better Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).
- Fai dell'esercizio fisico una parte della tua routine.
- Chiedi al tuo medico di indirizzarti a un dietologo-nutrizionista clinico per ulteriori suggerimenti.

La perdita di peso può essere causata da:

- Nausea dovuta ai farmaci.
- Piaghe in bocca che rendono difficile mangiare.
- Mancanza di appetito (non avere fame).
- Perdita di appetito dovuta a farmaci, stitichezza o depressione (forti sentimenti di tristezza).

Cosa puoi fare per evitare di perdere troppo peso:

- Segui una dieta equilibrata.
- Mangia pasti piccoli spesso se non riesci a finire un pasto abbondante.
- Aggiungi calorie extra ai pasti e fai uno spuntino tra un pasto e l'altro.
- Chiedi al tuo medico se ci sono farmaci che puoi assumere per aumentare l'appetito.
- Chiedi al tuo medico di indirizzarti a un dietologo-nutrizionista clinico per ulteriori suggerimenti.

Affaticamento dovuto alla chemioterapia o alla terapia ormonale

Molte persone descrivono la stanchezza come sentirsi insolitamente stanchi, debole e come se non avessi energie. La stanchezza dovuta al trattamento può variare dal sentirsi un po' stanchi a sentirsi estremamente stanchi. La stanchezza può iniziare rapidamente o crescere lentamente nel tempo.

Cosa puoi fare per aiutare a gestire la stanchezza:

- Segui una dieta equilibrata, includendo buone fonti di proteine (come pollo, pesce, uova, lenticchie o burro di arachidi). Include anche cereali (come pasta, riso, pane e cereali), frutta e verdura. Per saperne di più, leggi *Eat Your Way to Better Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).
- Cerca di essere attivo per mantenere alti i tuoi livelli di energia. Le persone

che fanno esercizio leggero (come camminare) hanno meno stanchezza e sanno gestire meglio il trattamento. Per saperne di più su come gestire la stanchezza con l'esercizio, leggi *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise).

- Se ti senti stanco, fai una pausa per riposare. Puoi fare brevi pisolini di circa 15-20 minuti. Fare pisolini più brevi aiuterà a ridurre la stanchezza durante la giornata. Fare pisolini più brevi ti aiuterà anche a dormire meglio la notte.
- Non aver paura di chiedere aiuto. Chiedi aiuto a famiglia e amici per compiti o attività che ti fanno sentire stanco (come le faccende domestiche).
- Parla con il tuo medico per trovare altri modi per gestire la stanchezza. Puoi anche leggere *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue) per saperne di più.

Non iniziare a prendere vitamine o integratori per la stanchezza finché non parli con il tuo medico.

Problemi cardiaci dovuti alla chemioterapia

Alcuni trattamenti chemioterapici possono influenzare il funzionamento del cuore. Possono farti battere il cuore veloce, avere difficoltà a respirare o sentirti affaticato. Il tuo medico ti dirà se è necessario fare esami cardiaci prima di iniziare il trattamento.

Contattare il fornitore di assistenza sanitaria se si manifesta uno dei seguenti sintomi:

- Battiti cardiaci veloci o irregolari.
- Difficoltà respiratorie dopo attività fisica o esercizio fisico.
- Dolore al petto o pesantezza al petto.

Cambiamenti di attenzione, concentrazione o memoria dovuti alla chemioterapia o alla terapia ormonale

Il trattamento del cancro può talvolta influenzare la mente. Potresti notare che non riesci a pensare chiaramente o velocemente come prima del trattamento.

Potresti anche notare di avere difficoltà:

- Concentrarsi o concentrarsi.
- Fare più di una cosa alla volta.
- Ricordare le cose.

Molte cose possono causare questi cambiamenti e influenzare il tuo modo di pensare per un certo periodo di tempo, come ad esempio:

- Affaticamento
- Cambiamenti d'umore
- Stress
- Ansia (forti sentimenti di preoccupazione o paura)
- Invecchiamento normale
- Alterazioni ormonali
- Il cancro stesso
- Anestesia (farmaci per farti dormire durante l'intervento)

Molte persone che stanno seguendo un trattamento non hanno problemi di attenzione, concentrazione o memoria. È difficile capire chi possa averli. Spesso spariscono col tempo.

Se è qualcosa che ti preoccupa, parlane con il tuo medico. Se hai uno di questi problemi, un terapista occupazionale può aiutarti nelle tue attività quotidiane. Possono anche aiutarti a migliorare la tua attenzione, concentrazione e memoria.

Cose che puoi fare per aiutare a gestire attenzione, concentrazione o problemi di memoria:

- Assicurati di dormire abbastanza.
- Segui una dieta equilibrata.
- Leggi e parla con gli altri per mantenere la mente attiva.

- Parla con il tuo medico per provare la consulenza se hai ansia o depressione. Possono aumentare i problemi di memoria. Leggi queste risorse per saperne di più su come gestire ansia e depressione:
  - *Managing Anxiety* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-anxiety)
  - *Managing Depression During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-depression-during-your-cancer-treatment)
- Per altri consigli utili, leggi *Improving Your Memory* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-memory).

Cosa evitare se hai problemi di attenzione, concentrazione o memoria:

- Assumere farmaci di cui non hai bisogno e che possono renderti sonnolento, come ansiolitici o sonniferi.
- Trovarsi in situazioni stressanti, se puoi.

Chiama il tuo medico se:

- I cambiamenti nella tua attenzione, concentrazione o memoria ti impediscono di svolgere le tue normali attività quotidiane.
- Hai anche mal di testa.
- Hai anche problemi di vista o di equilibrio.

Vampate di calore dovute alla chemioterapia o all'ormonologia

Il trattamento del cancro può talvolta causare vampate di calore o sudorazione che influenzano la tua routine quotidiana o il sonno.

Cosa puoi fare per aiutare a gestire le vampate di calore:

- Consulta il tuo medico prima di assumere erbe o sostanze da banco per le vampate di calore. **Non usare rimedi erboristici, come l'olio di onerola, il cohosh o il trifoglio rosso.** Queste erbe possono agire come l'ormone

estrogeno (ES-truh-jin) e possono causare la crescita di tumori al seno.

- Indossa abiti comodi e larghi in cotone e vestiti a strati.
- Chiedi al tuo medico come gestire o trattare i segni della menopausa.
- Tieni un registro di quando hai vampate di calore. Questo può aiutarti a capire cosa li scatena. I fattori scatenanti comuni sono cibi e bevande caldi, cibi piccanti, caffeina e alcol. Evita questi fattori scatenanti per aiutare a ridurre le vampate di calore.

Per saperne di più sulla gestione delle vampate di calore, leggi *Managing Your Hot Flashes Without Hormones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-your-hot-flashes-without-hormones).

Cambiamenti nell'intimità corporea e sessuale dovuti alla chemioterapia o all'ormonologia

Il cancro al seno e il trattamento possono cambiare il tuo aspetto. Questo può essere dovuto a un tumore, a una radioterapia, a un intervento chirurgico o a una combinazione di questi elementi. I cambiamenti nel corpo dovuti al trattamento possono influenzare:

- La tua fiducia e la tua immagine corporea. L'immagine corporea è il modo in cui ti vedi. Conta quanto ti senti a tuo agio nel tuo corpo e come ti senti riguardo al tuo aspetto.
- Quanto ti senti a tuo agio nel mostrare il tuo corpo a un'altra persona.
- Il tuo desiderio di sesso. Sia uomini che donne possono notare di avere meno interesse per l'attività sessuale durante la chemioterapia.
- Come il tuo corpo risponde sessualmente.
- La tua capacità di rimanere incinta e avere figli.

Cosa puoi fare per aiutare a gestire i cambiamenti nell'intimità corporea e sessuale:

- Parla con il tuo partner. È importante condividere con l'altro come vi sentite entrambi. Potresti scoprire che sono preoccupati di causarti dolore o disagio

durante il sesso.

- Consulta uno specialista nel nostro Programma di Medicina Sessuale Femminile e Salute Femminile o nel Programma di Medicina Sessuale e Riproduttiva Maschile. Per informazioni o per fissare un appuntamento, chiamare il 646-888-5076 per contattare il programma per le donne o il 646-888-6024 per il programma per uomini.
- Partecipa al programma educativo Embodied di MSK per informazioni sul cancro e sui cambiamenti dell'immagine corporea. Per saperne di più o registrarsi, visita www.mskcc.org/events e cerca "embodied". Puoi anche scrivere a RLAC.org@mskcc.

Per saperne di più su come gestire i cambiamenti nell'intimità corporea e sessuale, leggi *Sexual Health and Intimacy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy).

Effetti collaterali che le donne possono avere

Cambiamenti del ciclo mestruale (mestruale) dovuti alla chemioterapia o all'ormonologia

Alcuni trattamenti possono causare cambiamenti nel ciclo. Possono diventare pesanti o leggere, irregolari o fermarsi. Il tuo piano di trattamento può includere anche farmaci o interventi chirurgici che interrompano il ciclo.

- **Se hai ancora ovaie e utero, puoi comunque ovulare (quando le ovaie rilasciano un ovocito). Questo significa che puoi comunque rimanere incinta, anche se il ciclo si ferma.** Se hai ovaie e utero, devi utilizzare una forma anticoncezionale non ormonale durante il trattamento. Può essere un preservativo, un diaframma (DY-uh-fram) o una spirale non ormonale (un piccolo dispositivo inserito nell'utero per prevenire la gravidanza).
  - Per saperne di più, leggi *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment).
- Chiedi al tuo medico quando puoi smettere di usare questi metodi contraccettivi.
- I cambiamenti ormonali causati dai farmaci e dal ciclo possono causarti

sbalzi d'umore (cambiamenti nell'umore).

- La chemioterapia può causare una menopausa precoce (quando i cicli si fermano in giovane età). Il ciclo è più probabile che si fermi se hai 40 anni o più.

Secchezza vaginale dovuta all'ormonologia

Molte persone hanno secchezza vaginale dopo la menopausa o a causa di trattamenti ormonali. La secchezza vaginale si verifica quando la vagina diventa più secca e meno elastica (elastica). Questo può rendere più difficile avere rapporti sessuali o rendere il sesso doloroso. Può anche facilitare le infezioni delle vie urinarie (IVU).

Cosa puoi fare per aiutare a gestire la secchezza vaginale:

- Usa regolarmente creme idratanti vaginali, come Replens™, K-Y® Silk-E® o gel caps di vitamina E.
- Usa lubrificanti durante l'attività sessuale per ridurre il disagio. Puoi usare lubrificanti a base d'acqua, come Astroglide®, K-Y Jel o Liquid Silk.
- Fai i preliminari più lunghi. Questo può aumentare la tua eccitazione sessuale (la sensazione di eccitazione).
- Parla con il tuo partner della tua secchezza vaginale. Assicurati che sappiano che è un effetto collaterale del trattamento, non la tua mancanza di desiderio sessuale.
- Prova posizioni sessuali diverse. Alcuni potrebbero essere migliori di altri.
- Consulta uno specialista nel nostro Programma di Medicina Sessuale Femminile e Salute della Donna. Per informazioni o per fissare un appuntamento, chiama il 646-888-5076.

Per ulteriori informazioni, consultare *Improving Your Vulvovaginal Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health).

Fertilità e gravidanza durante la chemioterapia o la terapia ormonale

Non dovresti rimanere incinta se tu o il tuo partner state facendo chemioterapia

o ormonale. Questi trattamenti possono causare difetti congeniti. Questi sono problemi che possono influenzare l'aspetto delle parti del corpo di un bambino e il loro funzionamento.

Anche se il ciclo si è fermato di recente, puoi comunque rimanere incinta per un po' di tempo.

Non usare la pillola anticoncezionale orale (come la pillola anticoncezionale) se hai un cancro al seno. La pillola anticoncezionale orale contiene gli ormoni estrogeni e progesterone (proh-JES-the-rone). Questi ormoni possono far crescere i tumori al seno.

Se tu o il tuo partner state facendo chemioterapia, usa metodi barriera anticoncezionali (come preservativi, diaframmi o entrambi). I metodi di contraccezione barriera aiutano a prevenire la gravidanza bloccando l'ingresso degli spermatozoi nell'utero.

Alcuni metodi contraccettivi non funzionano altrettanto bene. I seguenti metodi non ti impediranno completamente di rimanere incinta. Non usarli da soli. Devi usarli solo con metodi di contraccezione barriera:

- Metodo di astinenza (chiamato anche ritiro fuori): quando un partner ritira (tira) il pene dalla vagina prima di eiaculare.
- Metodo del ritmo: Quando i partner non fanno sesso nei giorni del mese, una persona è più propensa a rimanere incinta. Questo avviene di solito intorno al momento dell'ovulazione (il rilascio di un ovulo durante il ciclo mestruale della persona).

La chemioterapia o la terapia ormonale possono causare infertilità (non riuscire a rimanere incinta naturalmente). L'infertilità non è sempre permanente, ma spesso lo è.

Parla con il tuo medico prima di iniziare il trattamento. Potresti riuscire a preservare la tua fertilità congelando ovociti, spermatozoi o embrioni. Leggi queste risorse per saperne di più:

- *Fertility Preservation Before Cancer Treatment: Options for People Born with*

Ovaries and a Uterus (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/fertility-preservation-females-starting-treatment)

- *Building Your Family After Cancer Treatment: For People Born With Testicles* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles)
- *Building Your Family After Cancer Treatment: For People Born With Ovaries and a Uterus* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-your-family-for-people-born-with-ovaries-uterus)

Gestire le proprie emozioni durante la terapia neoadiuvante per il cancro al seno

È molto comune avere nuove sensazioni di disagio durante il trattamento. Questi sentimenti sono diversi per ognuno. Tra i più comuni si annoverano:

- Sentirmi triste, solo, ansioso (nervoso o preoccupato) o arrabbiato.
- Sentirsi esausti (molto stanchi) o irrequieti (come se non riuscissi a rilassarti o a trovare un po' di comfort).
- Cambiamenti nell'umore durante la giornata.

Cosa puoi fare per aiutare a gestire queste emozioni:

- Parla con le persone a cui sei vicino. Racconta loro dei tuoi sentimenti e dei cambiamenti che stai attraversando. Una comunicazione aperta vi aiuterà a capirvi meglio. Amici e familiari possono sostenerti e confortarti.
- Chiedi aiuto per qualsiasi cosa, se ne hai bisogno. Accetta l'aiuto che le persone ti offrono.
- Condividi le tue preoccupazioni con il tuo team di assistenza. Possono raccontarti di più sui cambiamenti emotivi che hai. Possono anche indirizzarti ad altre risorse di MSK che possono aiutarti.
- Prenota un appuntamento con il Centro di Consulenza MSK. Molte persone trovano che la consulenza li aiuti a gestire i propri sentimenti durante il trattamento del cancro. I nostri consulenti offrono consulenza individuale e

supporto individuale per coppie, famiglie, caregiver e gruppi. Possono anche prescrivere farmaci per aiutarti se ti senti ansioso o depresso. Per saperne di più, visita www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling o chiama il 646-888-0200.

Sopravvivenza al cancro al seno

Circa 2-5 anni dopo la fine del trattamento, le cure possono essere trasferite dal medico a un infermiere specializzato in supervvivenza (NP). La tua NP di sopravvivenza sarà membro del team per il cancro al seno di MSK. Ti esamineranno e prescriveranno esami, concentrandosi sui tuoi bisogni fisici e psicologici (mentali) a lungo termine.

La tua NP di sopravvivenza parlerà con il medico locale riguardo al trattamento e al recupero dal tumore al seno. Col tempo, le tue cure saranno trasferite al tuo medico locale. Per saperne di più, leggi *Transitioning Your Breast Cancer Care from MSK to Your Primary Care Provider* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/transitioning-your-breast-care).

Domande comuni sulla terapia neoadiuvante per il cancro al seno

Qualcuno deve venire con me ogni volta che faccio un tratto?

Durante i trattamenti, potresti assumere farmaci che possono renderti molto sonnolente (assonnato). Se assumi questi farmaci, non è sicuro guidare un'auto o viaggiare da solo. Se puoi, fai venire a prenderti da un amico o un familiare alla fine del trattamento.

Dopo il primo trattamento, avrai un'idea più chiara di come ti senti. Puoi anche chiedere al tuo medico se è probabile che ti senta sonnolente dopo aver assunto i farmaci.

Cosa posso mangiare prima e dopo la chemioterapia? Ci sono cibi da evitare?

È meglio mangiare pasti piccoli 4-5 volte al giorno prima della visita per la chemioterapia. Questo ti impedirà di sentirti troppo pieno durante il trattamento.

La sicurezza alimentare è importante anche durante il trattamento. Evitare:

- Carne cruda o poco cotta, pesce e pollame (come pollo e tacchino).
- Prodotti non pastorizzati (come latte crudo o non pastorizzato, formaggio e altri latticini).

Chiedi alla tua infermiera se dovresti leggere *Sicurezza alimentare durante il trattamento oncologico* (www.mskcc.org/it/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Bevi molti liquidi non caffeinati prima e dopo la visita di chemioterapia per restare ben idratato.

Devo comunque prendere farmaci antinausea se non ho nausea (sento di dover vomitare)?

Nausea e vomito possono manifestarsi il giorno stesso della chemioterapia, o molti giorni dopo. Se la chemio che stai facendo può causare nausea, il medico ti prescriverà farmaci per ridurla o prevenirla. Prendi sempre i tuoi farmaci antinausea come ti dice il medico. Alcuni farmaci funzionano meglio se li assumi prima di avere nausea. Se hai ancora nausea dopo aver assunto i farmaci, chiama il tuo medico.

Perché non sono riuscito a ricevere la chemioterapia quando era programmata?

Dovresti fare i trattamenti chemioterapici secondo un programma prestabilito, così il corpo ha tempo per recuperare tra un trattamento e l'altro. Questo perché la chemioterapia influisce sulle cellule tumorali e sulle cellule normali. Quando le tue cellule normali vengono danneggiate o muoiono, il tuo corpo ha bisogno di tempo per produrre nuove cellule che le sostituiscano.

A volte, il tuo corpo potrebbe aver bisogno di più tempo per recuperare dagli effetti collaterali della chemioterapia. Ad esempio, il tuo corpo potrebbe aver

bisogno di tempo per lasciare che le piaghe in bocca guariscano o che i conteggi ematici tornino alla normalità. In questo caso, la chemioterapia potrebbe dover essere riprogrammata.

Il tuo medico deciderà se la chemioterapia deve essere riprogrammata e ti dirà le ragioni.

Il mio trattamento chemioterapico è stato ritardato perché il mio ANC era basso. Cos'è un ANC?

Un ANC è un conteggio assoluto di neutrofili. Un neutrofil è un tipo di globulo bianco che aiuta il corpo a combattere le infezioni. Il tuo conteggio dell'ANC di solito cala tra 7 e 14 giorni dopo la chemioterapia.

Se la tua ANC è bassa, il medico potrebbe ritardare il trattamento finché non tornerà normale. Questa è una precauzione (misura di sicurezza) per evitare un'infezione.

C'è qualcosa che posso fare per aumentare i miei valori ematici?

I tuoi valori ematici aumenteranno di nuovo col tempo. Il tuo medico potrebbe prescrivere farmaci per aumentare il numero di globuli bianchi o mantenerlo stabile. Di solito sono iniezioni che si fanno tra un trattamento e l'altro. A volte il trattamento sarà ritardato per permettere al tempo di riprendersi i globuli ematici.

Non ci sono prove (prove) che le vitamine o una dieta speciale aiutino i globuli ematici a recuperare più velocemente. Ma potresti aver bisogno di integratori di ferro se hai anemia (basso numero di globuli rossi) e bassi livelli di ferro. Il tuo medico ne parlerà con te.

Ho brividi o febbre sopra i 100,4 °F (38 °C), ma lo studio del mio medico è chiuso. Come posso contattare un medico?

Puoi sempre contattare un medico. Durante la sera, nei fine settimana o nei giorni festivi, chiama l'operatore dell'ospedale al 212-639-2000. Chiedi di

parlare con la persona di turno (che copre il tuo medico).

Non ho ancora perso i capelli e i miei valori ematici non sono diminuiti. Significa che la chemioterapia non sta funzionando?

La chemio può funzionare anche se non hai perdita di capelli o valori ematici ridotti. Terapie diverse causano effetti collaterali differenti. Ognuno ha reazioni diverse allo stesso trattamento. Il tuo team di cura terrà traccia dei tuoi progressi e di come rispondi al trattamento.

Cosa posso prendere per il mal di testa?

Puoi prendere paracetamolo (Tylenol o Extra Strength Tylenol®) per il mal di testa. Se senti la febbre o i brividi, controlla la temperatura prima di prendere il paracetamolo. Questo perché il paracetamolo può abbassare la temperatura e nascondere la febbre, che di solito è il primo segno di infezione.

Chiama lo studio del tuo medico se hai brividi o febbre di 100,4 °F (38 °C) o più.

Chiedi al tuo medico se puoi assumere prodotti che contengono aspirina o ibuprofene (come Advil o Motrin). Con un po' di chemioterapia, questi prodotti possono aumentare a volte il rischio di sanguinamento. La tua infermiera può darti una lista di prodotti da evitare.

Ho problemi a urinare (urinare). È normale?

Un po' di chemio può irritare la vescica. Gli effetti collaterali possono essere:

- Un'urgenza a urinare (sentire il bisogno di urinare più spesso o subito).
- Bruciore mentre urino.
- Sangue nelle urine.

Questi possono essere segni di infezione o irritazione. Chiama lo studio del tuo medico se hai uno di questi sintomi. Potrebbero voler prelevare un po' della tua urina e testarla per vedere se hai un'infezione.

È importante bere da 8 a 10 bicchieri di liquidi ogni giorno e urinare spesso.

Posso ancora prendere gli altri farmaci prescritti?

Nella maggior parte dei casi, puoi continuare a prendere i farmaci prescritti. Dì al tuo medico i nomi di tutte le erbe, integratori e farmaci che assumi. Questi includono farmaci da prescrizione e da banco, cerotti e creme.

Alcune erbe, integratori e farmaci possono cambiare il funzionamento della chemioterapia. Non iniziare a prendere nuovi farmaci finché non parli con il tuo medico.

Posso assumere vitamine e integratori minerali, a base di erbe o altri integratori alimentari?

Dovresti evitare di assumere la maggior parte delle vitamine e della maggior parte degli integratori minerali, erboristici o di altro tipo di integratori alimentari. Possono interferire (ostacolare) il tuo trattamento o influenzare il tuo cancro. Possono anche aumentare gli effetti collaterali del trattamento.

Parla con il tuo medico o con il tuo dietista-nutrizionista clinico riguardo a eventuali vitamine o integratori che stai assumendo in questo momento. Non iniziare a prendere nuove vitamine o integratori finché non parli con il tuo medico o con il dieto-nutrizionista clinico.

Posso bere alcolici?

Il tuo fegato elabora (degrada) i farmaci chemioterapici e molti altri farmaci. Anche il fegato processa l'alcol. Questo significa che bere alcolici durante la chemioterapia può:

- Limita quanto bene il fegato gestisce la chemioterapia, causando più effetti collaterali.
- Interagisci con gli altri farmaci e rendili meno efficaci (non funzionano altrettanto bene).
- Fai perdere troppa acqua al tuo corpo.
- Ti fa sentire molto assonnato.

Per questi motivi, dovresti limitare l'alcol durante la chemioterapia. Se vuoi bere alcolici, parla con il tuo medico.

Posso fare un intervento dentale?

Non sottoporsi a nessuna procedura che possa causare sanguinamento, come i lavori dentali. Questo può permettere ai batteri di entrare nel flusso sanguigno e causare un'infezione. Se i tuoi valori ematici sono bassi, sei anche a rischio maggiore di un'infezione grave. Consulta il tuo medico prima di fissare qualsiasi intervento dentale, inclusi pulizie o interventi chirurgici.

Posso colorare o fare permanente ai capelli?

Non colorare né fare permanente ai capelli. Le tinture e le permanenti contengono sostanze chimiche che irritano i follicoli piliferi. Se colori o fai permanente ai capelli, durante la chemioterapia può accelerare la perdita dei capelli. Se devi tingere i capelli, parla prima con il tuo medico.

L'assicurazione copre le parrucche?

Le persone che perdono i capelli a causa del trattamento del cancro possono avere una copertura assicurativa per una parrucca. Controlla con la tua compagnia assicurativa per assicurarti che sia coperto. Se vuoi una parrucca e la tua assicurazione la coprirà, chiedi al tuo medico una prescrizione per averne una.

Posso viaggiare mentre faccio la chemioterapia?

A volte è permesso viaggiare. Si consiglia di pianificare i viaggi in base al programma della chemioterapia. È importante non saltare nessuno dei tuoi appuntamenti chemioterapici. Se vuoi viaggiare, parla con il tuo medico prima di pianificare il viaggio.

Potrò lavorare durante il trattamento?

Molte persone con cancro al seno possono continuare a lavorare durante il trattamento. Essere in grado di lavorare dipende da:

- Che tipo di lavoro hai.
- Effetti collaterali del tuo trattamento.
- Sintomi del tuo tumore al seno.

Se hai difficoltà a lavorare, parla con il tuo medico. Fai sapere loro se vuoi smettere di lavorare per un certo periodo.

Pianificazione anticipata delle cure

La pianificazione anticipata delle cure protegge il tuo diritto di prendere decisioni (scelte) riguardo alla tua assistenza sanitaria. Ti permette di riflettere su importanti problemi di salute che potrebbero emergere in futuro. Puoi prendere decisioni chiare in anticipo, finché sei ancora in salute.

Una crisi medica può lasciarti troppo malato per prendere decisioni mediche autonome. Ecco perché è importante pianificare in anticipo. Ti aiuterà a ottenere le cure che desideri se non sei in grado di prendere decisioni da solo.

Pianificare in anticipo aiuta anche a mettere a proprio agio i tuoi cari. Non dovranno indovinare cosa vorresti o preoccuparsi di aver preso la decisione giusta per te.

Ti consigliamo di parlare con il tuo team di assistenza riguardo alle tue volontà. Fallo all'inizio del trattamento e ogni volta che senti che le cose sono cambiate. Il tuo team di assistenza può aiutarti a documentare le tue scelte (messe per iscritto). Esistono modi per farlo riconosciuti dalla legge.

Le direttive anticipate sono documenti legali che contengono istruzioni scritte sulle tue decisioni riguardo alle cure mediche. I due tipi più comuni di direttive anticipate sono una delega sanitaria e un testamento biologico.

- Un **modulo di procura sanitaria** nomina il tuo agente sanitario. Il tuo agente sanitario è la persona che prenderà decisioni mediche per te. Prenderanno queste decisioni se non sei in grado di prenderle da solo.
- Un **testamento biologico** esprime i tuoi desideri riguardo alle cure mediche. Entrerà in vigore se diventerai incapace di prendere decisioni per te stesso. Nel testamento biologico, si nominano i trattamenti medici che si desiderano o non si desiderano. Puoi anche descrivere le situazioni in cui vuoi o meno ricevere questi trattamenti.

Parla con il tuo infermiere se vuoi compilare un modulo per procura sanitaria.

Per saperne di più, leggi *Advance Care Planning for People With Cancer and Their Loved Ones* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/advance-care-planning) e *How To Be a Health Care Agent* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

In caso di dubbi o domande, rivolgersi all'operatore sanitario di fiducia. Un membro del team di assistenza risponderà dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 17:00 Al di fuori di questo orario, è possibile lasciare un messaggio o parlare con un altro fornitore MSK. C'è sempre un medico o un infermiere reperibile. In caso di dubbi su come contattare l'operatore sanitario di fiducia, telefonare al numero 212-639-2000.

Per maggiori risorse visitare www.mskcc.org/pe per cercare la propria libreria virtuale.

Tutti i diritti sono proprietà di Memorial Sloan Kettering Cancer Center.