



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Tratamiento contra el cáncer de mama avanzado

En esta información se explica qué es el cáncer de mama avanzado, los tratamientos que se usan para hacerle frente y cómo tratar los síntomas que se pueden presentar durante el tratamiento. Si tiene preguntas o desea recibir más información, hable con un integrante de su equipo de atención.

Enterarse de que tiene cáncer de mama avanzado puede generar una sensación de incertidumbre. Con tiempo, información y el respaldo de su equipo de atención, puede sentirse más empoderada y mejor preparada para hacerle frente a este diagnóstico.

¿Qué es el cáncer de mama avanzado?

El cáncer de mama avanzado también es conocido como cáncer de mama metastásico o en estadio 4. Es el cáncer que se ha diseminado desde la mama a la piel, los ganglios linfáticos u otra parte del cuerpo, como el hígado, los pulmones o los huesos.

A algunas personas se les detecta cáncer de mama avanzado en el primer diagnóstico. Es más frecuente que el cáncer de mama avanzado aparezca cuando la enfermedad regresa en alguna otra parte del cuerpo, aun después de haber recibido tratamiento.

El cáncer de mama avanzado es una enfermedad crónica. Esto significa que requiere atención de por vida. El objetivo del tratamiento es controlar el cáncer durante todo el tiempo posible para que usted pueda seguir realizando la mayoría de sus actividades habituales.

Planificación de su atención

Existen muchos tratamientos contra el cáncer de mama avanzado. La elección de un tratamiento adecuado para usted depende de muchos factores.

Para elaborar un plan de atención, su médico analizará sus antecedentes médicos, la examinará y revisará los resultados de sus exámenes. Es posible que también la derive a especialistas para que le hagan determinados tratamientos, como radioterapia o cirugía. Su médico hablará detalladamente con usted acerca de su plan de atención. No compare su plan de atención con el de otra persona. Es posible que un mismo plan no sea adecuado para todos los casos.

Posiblemente le hagan exámenes para observar cómo el cáncer responde al tratamiento. En ocasiones, el cáncer puede continuar creciendo pese al tratamiento. Si esto sucede, su médico hablará con usted para cambiar su plan de atención. Todo el tiempo se diseñan nuevos tratamientos, y eso aumenta las opciones terapéuticas.

Opciones de tratamiento contra el cáncer de mama avanzado

Quimioterapia

La mayoría de las personas con cáncer de mama avanzado reciben quimioterapia en algún momento del tratamiento. La quimioterapia puede destruir las células de muchas formas al interrumpir su capacidad de multiplicarse. Algunas quimioterapias están disponibles en comprimidos, pero la mayoría se administran a través de un catéter (un tubo delgado y flexible) intravenoso (IV).

La quimioterapia actúa destruyendo las células que se dividen rápidamente. Entre ellas se encuentran las células cancerosas, pero también destruye algunas células sanas que se dividen con rapidez, como las siguientes:

- Células sanguíneas.
- Cabello.

- Uñas.
- Células que recubren la boca, la garganta, el estómago y los intestinos.

Podría tener efectos secundarios, como los siguientes:

- Recuentos sanguíneos más bajos
- Debilitamiento del cabello o caída del cabello.
- Cambios en las uñas.
- Náuseas (una sensación de que va a vomitar).
- Vómito.
- Diarrea (defecaciones sueltas o aguadas).

Los efectos secundarios de la quimioterapia dependen de qué medicamentos esté recibiendo y de cuánto se administre. Por ejemplo, no toda la quimioterapia causa náuseas, vómitos o caída del cabello. Sus proveedores de cuidados de la salud hablarán con usted sobre los efectos secundarios que puede esperar.

Terapia hormonal

El estrógeno y la progesterona son hormonas. Algunos tipos de cáncer crecen cuando se exponen a estas hormonas. Si este es el caso, se pueden usar medicamentos antihormonales para tratar el cáncer. A menudo nos referimos a esto como “terapia hormonal”.

La terapia hormonal bloquea las hormonas naturales del organismo que podrían favorecer el crecimiento de las células cancerosas. Algunas terapias hormonales se toman por vía oral (por boca) y otras se administran mediante una inyección.

Las terapias hormonales pueden ocasionar cambios en los niveles de hormonas. En el caso de las mujeres, esto puede cambiar o detener los períodos menstruales, hacer que no puedan quedar embarazadas (infertilidad) o causar efectos secundarios relacionados con la menopausia. Los hombres podrían tener sofocos y dificultad para mantener una erección (que el pene se ponga duro para tener sexo). Es posible que también note una disminución de su deseo sexual.

Terapia dirigida

La terapia dirigida actúa atacando determinados genes o proteínas que son frecuentes en las células cancerosas, sin dañar las células normales. La terapia de anticuerpos es un ejemplo de terapia dirigida.

El hecho de que su médico le sugiera o no la terapia dirigida depende del tipo de cáncer de mama que tenga. Es posible que reciba terapia dirigida sola o en combinación con quimioterapia. . Sus proveedores de cuidados de la salud hablarán con usted sobre los

efectos secundarios que puede esperar.

Puertos implantados

Es posible que necesite un puerto implantado (también conocido simplemente como “puerto”) en algún momento durante el tratamiento contra el cáncer de mama avanzado. Un puerto es como una vena artificial. Gracias a él, el equipo de atención médica podrá acceder con más facilidad a sus vasos sanguíneos para administrarle medicamentos y hacerle pruebas. Es posible que se mencione el puerto por su nombre comercial, como BardPort[®], Mediport[®], PowerPort[®] o Port-A-Cath[®].

Un puerto tiene muchos usos. Es posible que se use para lo siguiente:

- Administrarle medicamentos por vía IV.
- Administrarle líquidos por vía IV.
- Extraerle sangre para hacer pruebas.
- Administrarle quimioterapia de forma continua durante varios días. Algunas veces, la quimioterapia se debe administrar en una vena más grande que las de los brazos. El puerto permite que el medicamento se administre en el torrente circulatorio a través de una vena de gran tamaño próxima al corazón.

Tener un puerto ofrece muchos beneficios, como menos pinchazos con la aguja para encontrar una buena vena para el tratamiento. Los puertos también reducen el riesgo de que la quimioterapia se filtre fuera de las venas y cause daño en el tejido circundante.

Los puertos se colocan en un procedimiento breve, y pueden usarse ese mismo día si es necesario. Una vez que la incisión (corte quirúrgico) del procedimiento ha cicatrizado, puede nadar, bañarse y reanudar todas sus actividades normales aunque tenga el puerto colocado.

Si desea obtener más información sobre los puertos, puede leer el recurso *Información sobre el puerto implantado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/your-implanted-port). Si tiene preguntas sobre los puertos, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

Ensayos clínicos (estudios de investigación)

También puede participar en un ensayo clínico como parte de su plan de atención contra el cáncer de mama avanzado. Un ensayo clínico es un estudio de investigación en el cual se evalúa un nuevo tratamiento para determinar qué tan bien funciona. Es posible que implique estudiar un nuevo medicamento o combinación

de medicamentos para tratar el cáncer de mama, una nueva dosis o pauta de un medicamento, nuevas pruebas para medir su respuesta a un tratamiento, o nuevos tipos de atención de apoyo.

Los ensayos clínicos también pueden incluir encuestas que nos ayudan a comprender mejor sus necesidades. Los ensayos clínicos pueden abarcar el estudio del tumor o de los tejidos y las células normales. La información que obtenemos de los ensayos clínicos nos ayuda a aprender cómo ofrecer una mejor atención a las personas con cáncer.

A continuación hay algunas preguntas frecuentes sobre los ensayos clínicos. Para obtener más información o para averiguar si hay algún ensayo clínico adecuado para usted, hable con su médico. También puede visitar nuestro sitio web en www.mskcc.org/cancer-care/clinical-trials.

Puede cambiar de opinión acerca de participar en un ensayo clínico en cualquier momento.

Preguntas frecuentes sobre los ensayos clínicos **¿Cuánto cuesta participar en un ensayo clínico?**

En general no tiene que pagar de su bolsillo gastos adicionales por los tratamientos que se estudian como parte de un ensayo. Cada ensayo es diferente, pero el

patrocinador del ensayo clínico generalmente paga todos los costos relacionados con la investigación y las pruebas especiales.

Usted o su compañía de seguro deberán pagar por las pruebas, los tratamientos o los procedimientos de rutina que sean necesarios como parte del tratamiento convencional contra el cáncer. Pero algunos planes de salud no cubren estos costos una vez que usted se incorpora a un ensayo clínico. Antes de incorporarse a un ensayo clínico, recibirá un documento de consentimiento informado en el que se menciona exactamente qué tendrá que pagar y qué no.

Si tiene preguntas con respecto a lo que cubre su plan, comuníquese con su compañía de seguro. Memorial Sloan Kettering (MSK) también cuenta con asesores financieros que podrán ayudarle. Puede comunicarse con un asesor financiero llamando al 646-227-9978.

¿Cuáles son los beneficios de participar en un ensayo clínico?

Es posible que los ensayos clínicos le ofrezcan acceso a nuevos medicamentos y a otros tratamientos, en ocasiones años antes de que se puedan conseguir a nivel general. Pero los tratamientos nuevos no siempre son mejores. Por ejemplo, usted no tiene la garantía de que

el medicamento del ensayo sea más eficaz o seguro que otras opciones. Los ensayos clínicos están diseñados para obtener respuestas a las preguntas de la investigación de la forma más segura posible.

¿Qué significan las diferentes fases de los ensayos clínicos?

Los tratamientos nuevos deben pasar por diferentes fases antes de que puedan distribuirse al público general. Si el tratamiento logra resultados satisfactorios en una fase, pasará a la siguiente. Usted participaría solo en 1 fase del ensayo.

- Fase I: En estos ensayos se prueban medicamentos nuevos en las personas por primera vez. Los objetivos de estos estudios son encontrar las dosis más seguras, las mejores maneras de administrar el medicamento y la frecuencia con la que se debe administrar. Se le vigilaría cuidadosamente para detectar si presenta efectos secundarios. En los ensayos clínicos de fase I solo se inscribe a una pequeña cantidad de personas.
- Fase II: En estos ensayos se examina qué tan seguros son los nuevos medicamentos y qué tan bien actúan. Estos estudios generalmente se concentran en 1 tipo de cáncer.
- Fase III: En estos ensayos se compara el modo de

acción de un nuevo medicamento o tratamiento con el tratamiento convencional actual u otro tratamiento experimental. Las personas que participan en el ensayo son asignadas de forma aleatoria a recibir el tratamiento nuevo o el tratamiento convencional. Los ensayos de fase III tienen lugar después de que los ensayos de fases I y II hayan alcanzado resultados satisfactorios. En estos ensayos generalmente se incluyen grandes cantidades de personas, generalmente de otros hospitales o de todo el país.

- Fase IV: Estos ensayos no son frecuentes y tienen lugar después de que el medicamento se puede conseguir a nivel general. Nos ayudan a comprender mejor qué tan seguros son los tratamientos y qué tan bien actúan en el correr del tiempo.

Cómo hacer frente a posibles efectos secundarios

El cáncer de mama avanzado afecta cómo se siente, tanto a nivel físico como emocional. Algunos efectos secundarios pueden tener su origen en el propio cáncer, mientras que otros se producen a raíz de los tratamientos. Usted podría presentar algunos, todos o ninguno de estos efectos secundarios. Sus proveedores de cuidados de la salud le dirán qué efectos secundarios es más probable que usted presente.

Si presenta algún efecto secundario o tiene preguntas, llame a su proveedor de cuidados de la salud. **No informe sobre ningún síntoma a través del portal para pacientes, MyMSK.** No espere hasta su próxima cita. Es posible que su médico pueda darle consejos o una receta para ayudarlo a sentirse mejor.

Aquí se describen los posibles efectos secundarios específicos de la quimioterapia, la terapia hormonal y la terapia con anticuerpos. Cada sección también brinda consejos sobre cómo sentirse mejor durante su tratamiento.

Reacción alérgica

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 antes de su tratamiento, tómelos según las instrucciones de su médico e informe a su equipo de atención médica si no los tomó. Su enfermero le monitoreará de cerca durante el tratamiento.

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

Llame al proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Sarpullido
- Tiene dificultad para respirar
- Inflamación en cualquier parte del cuerpo

Cambios corporales e intimidad sexual

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 contra el cáncer pueden afectar lo siguiente:

- Cómo se siente uno consigo mismo.
- Su comodidad al mostrar su cuerpo a otra persona.
- Su deseo de tener sexo. Es posible que disminuya su deseo sexual durante la quimioterapia.
- Cómo responde el cuerpo sexualmente.
- Su capacidad de quedar embarazada y tener hijos.

Lo que usted puede hacer:

- 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.
- Hable con un integrante de su equipo de atención médica sobre formas de mejorar su salud sexual.

- Consulte a un especialista en nuestro [Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer](#) o [Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina](#). Para obtener más información o para programar una cita, llame al 646-888-5076 para comunicarse con el programa femenino y al 646-422-4359 para comunicarse con el programa masculino.
- Asista al programa educativo incorporado de Memorial Sloan Kettering (MSK) para las personas que desean obtener más información sobre el cáncer y los cambios en la imagen corporal. Para obtener más información, envíe un mensaje por correo electrónico a RLAC@mskcc.org o visite www.mskcc.org/event/embodied-coping-cancer-related-body-image-changes.
- Para obtener más información, lea el recurso *La salud y la intimidad sexual* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy).

Cambios en el ciclo menstrual (período)

Algunos tratamientos pueden hacer que sus períodos cambien (a abundantes o leves), se vuelvan irregulares o se detengan. Su plan de tratamiento también puede incluir medicamentos o cirugía que detendrán sus períodos.

- **Si todavía tiene ovarios y útero, aún puede estar ovulando y puede quedar embarazada, incluso si sus períodos cesan.** Si tiene ovarios y útero, debe usar un método anticonceptivo no hormonal, por ejemplo, un condón, un diafragma o un DIU no hormonal durante su tratamiento.
 - Para obtener más información, lea el recurso *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. Es más probable que su período cese si tiene 40 años o más.

Sequedad vaginal

Muchas mujeres tienen sequedad vaginal después de la menopausia o debido a tratamientos hormonales. Esto puede hacer que el sexo sea doloroso o difícil. También puede hacer que sea más fácil contraer infecciones urinarias.

Lo que usted puede hacer:

- 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.
 - Use lubricantes a base de agua, como Astroglide[®], gel K-Y[®] o Liquid Silk.
- Haga que los juegos preliminares sean más largos. Esto puede hacer que aumente su excitación.
- Hable con su pareja sobre su sequedad vaginal. Asegúrese de que sepa que es un efecto secundario del tratamiento, no falta de deseo.
- Prueben 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 más información o para programar una cita, llame al 646-888-5076.
- Para obtener más información, lea el recurso *Cómo mejorar la salud vulvovaginal* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/vaginal-health).

Estreñimiento

▶ Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-after-surgery para ver este video.

El estreñimiento es tener menos defecaciones de lo que es normal para usted, o tener heces duras que no se eliminan fácilmente. Es un efecto secundario común de los medicamentos que se usan para tratar el dolor y las náuseas. La quimioterapia también puede causar estreñimiento.

Qué puede hacer si tiene estreñimiento:

- Beba de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o unos 236 ml) de líquido sin cafeína al día, si puede.
- Aumente lentamente la cantidad de fibra que consume para ayudar a prevenir los gases. La fibra se encuentra en frutas, verduras, cereales y granos (como el salvado, la avena, el trigo integral o el pan y los cereales integrales, el arroz integral o los frijoles). Para obtener más información sobre cómo obtener más fibra en su dieta, lea *Guía de alimentos con alto contenido de fibra* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods).
- Haga ejercicio, si puede. Caminar es una excelente

manera de mantenerse activo y ayuda a disminuir el estreñimiento.

- Pregúntele a su médico o enfermero si puede tomar medicamentos para el estreñimiento, como docusate sodium (Colace[®]), senna (Senokot[®]), o polyethylene glycol (MiraLAX[®]).
- Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le derive a un nutricionista dietista clínico para que le dé más sugerencias.

Qué se debe evitar:

- Supositorios (medicamento que se administra a través del recto, la vagina o el pene)
- Enemas (líquido que se coloca en el ano para estimular la defecación)

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- No ha defecado por más de 3 días.
- Tiene heces duras o problemas para defecar por más de 3 días.

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

Diarrea

La diarrea son defecaciones blandas o aguadas. La diarrea es causada por la irritación del revestimiento del estómago y los intestinos.

Qué puede hacer si tiene diarrea:

- Beba entre 8 y 10 vasos (8 onzas o unos 236 ml) de líquidos sin cafeína al día para no deshidratarse. Agua, jugos diluidos con agua o líquidos que contengan electrolitos como Pedialyte[®], Gatorade[®], Powerade[®] y otras bebidas deportivas son buenas opciones.
- Coma alimentos suaves como bananas, arroz, puré de manzana y tostadas blancas.
- Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si puede tomar medicamentos para ayudar, como bismuth subsalicylate (Kaopectate[®]) o loperamide (Imodium A-D[®]).
- Mantenga la zona rectal 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 como A&D[®], vaselina (Vaseline[®]) o crema para

hemorroides.

- No use supositorios hasta que haya consultado primero a su médico.
- Aplíquese un paño tibio sobre el estómago; esto puede 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 se debe evitar:

- Los alimentos que tengan altas cantidades de fibra (como salvado, avena, trigo integral o pan y cereales integrales, arroz integral y frijoles).
- Los alimentos y las bebidas con cafeína o altas cantidades de edulcorantes artificiales o azúcar (como café, té, bebidas de cola y otros refrescos). Estos pueden estimular su intestino, lo que puede hacer que defeque más.
- Los productos lácteos.
- Los alimentos que le hagan hincharse o tener gases (como el repollo y los frijoles).
- Los ablandadores de heces.
- Los supositorios rectales.

Llame al proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- 3 o más defecaciones sueltas o aguadas en 1 día.
- 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 el recurso *Cómo controlar la diarrea* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/diarrhea).

Cambios emocionales

Es muy común tener sentimientos nuevos y de desasosiego durante su tratamiento. Estos sentimientos son diferentes para cada persona, pero algunos comunes son:

- Sentirse triste, solo, ansioso o enojado.
- Sentirse agotado o inquieto.
- Cambios en su estado de ánimo a lo largo del día.

Cómo puede hacer frente a estas emociones:

- Hable con las personas con las que se siente cercano 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 otros puedan ofrecerle.
- Comparta sus inquietudes con sus proveedores de cuidados de la salud. Estos podrán darle más información sobre los cambios emocionales que podría tener. También pueden derivarle a otros recursos.
- Programe una cita con el Centro de Orientación (Counseling Center) de MSK. Muchas personas piensan que la orientación les ayuda a controlar sus emociones durante el tratamiento contra el cáncer. Nuestros consejeros ofrecen ayuda a personas, parejas, familias y grupos. Hable con su proveedor de cuidados de la salud para obtener más información o llame al 646-888-0200.
- Nuestro [Servicio de Medicina Integral](#) ofrece servicios como masajes, acupuntura, clases de yoga, reflexología, meditación y consultas sobre cuestiones nutricionales. Para obtener más información, llame al 646-449-1010 o visite www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine.
- También puede hablar con un trabajador social que le puede brindar asesoramiento, le puede conectar con

grupos de apoyo e indicarle qué recursos hay en su comunidad. Para obtener más información o programar una cita, llame al 646-888-5203 o al 646-888-5271.

- Lea los siguientes 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 su tratamiento contra el cáncer*
(www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-depression-during-your-cancer-treatment)

Cambios en los ojos y la visión

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 durará. Volverán a crecer después de que termine su tratamiento de quimioterapia con ese medicamento.

Fatiga

▶ Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/managing-related-fatigue-01 para ver este video.

Muchas personas describen la fatiga como el sentirse débil o no tener energía. La fatiga debido al tratamiento puede variar de una sensación de cansancio leve a extrema.

Lo que usted puede hacer:

- Llevar 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, y frutas y verduras. Para obtener más información, lea el recurso *Consuma alimentos saludables* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).
- Hacer actividades y ejercicio cuando tenga la energía. Caminar es una buena forma de hacer ejercicio, aun cuando se siente fatigado.

- Tomarse un tiempo para descansar.
- Pídale a otras personas que le ayuden con los quehaceres del hogar y otras tareas.
- 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 el recurso *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.

Caída o debilitamiento del cabello (alopecia)

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causar caída del cabello. 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 usted ya no esté recibiendo quimioterapia. Algunas terapias hormonales también pueden debilitar el cabello. Para obtener más información, lea *La caída del cabello y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/hair-loss-cancer-treatment).

La caída del cabello puede verse afectada por lo

siguiente:

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

Lo que usted puede hacer:

- 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 a su proveedor de seguro para obtener más información. Para obtener más información sobre dónde puede encontrar pelucas y peluquines, lea el

recurso *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.
- Use una configuración de bajo calor al secarse el cabello con un secador.
- Hable con su médico acerca de probar un gorro frío. Un gorro frío es un gorro lleno de gel frío que se usa en la cabeza durante la quimioterapia para reducir 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). Los gorros fríos generalmente no están cubiertos por el seguro.

Qué se debe evitar:

- Decolorarse el cabello o hacerse una permanente.
- Usar rulos calientes.

Problemas cardíacos

Algunos tratamientos de quimioterapia pueden afectar la forma en que funciona el corazón. Pueden provocarle que tenga un ritmo cardíaco acelerado, que se sienta fatigado o que tenga problemas para respirar. Su médico le dirá si necesita hacerse exámenes del corazón antes de comenzar su tratamiento y durante su tratamiento.

Avísele 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.

Sofocos

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

Qué puede hacer para hacer frente a los sofocos:

- Consulte a su médico antes de tomar hierbas o suplementos sin receta para los sofocos. **No tome remedios herbales, como aceite de onagra, cohosh, cúrcuma o trébol rojo.** Estas hierbas pueden funcionar como el estrógeno, lo que puede

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 para tratar de descubrir cuáles podrían ser los desencadenantes. Entre los desencadenantes comunes se incluyen alimentos y bebidas calientes, comida picante, la cafeína y el alcohol. Evitar estos desencadenantes puede 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).

Recuento bajo de glóbulos rojos (anemia)

La anemia es cuando el cuerpo no produce suficientes glóbulos rojos. Los glóbulos rojos transportan oxígeno a través del cuerpo. Cuando usted no tiene suficientes glóbulos rojos, se puede sentir muy cansado o tener problemas para respirar. Es más probable que ocurra anemia después de haber recibido quimioterapia

durante algún tiempo.

Qué puede hacer si tiene un recuento bajo de glóbulos rojos o para prevenirlo:

- Coma alimentos que tengan hierro, lo que puede reducir su probabilidad de tener anemia.
 - Entre los alimentos ricos en hierro se encuentran 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). También puede hablar con nuestro nutricionista dietista clínico al 646-888-4880 o al 212-639-7312.
- Reduzca el trabajo y las actividades sociales que no necesita hacer y las tareas domésticas.

Qué se debe evitar:

- Cualquier actividad que haga que se sienta cansada.
- Las alturas o alturas elevadas, que pueden hacer que se maree mucho.

Llame al proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Mareo.

- Fatiga intensa (sentir más cansancio o debilidad que de costumbre).
- Dificultad para respirar.
- Presión o dolor de pecho.

Recuento bajo de plaquetas (plaquetopenia)

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 tenga 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 como (Advil[®], Motrin[®]) o naproxen (Aleve[®], Naprosyn[®]), ya que estos medicamentos también pueden aumentar el sangrado. Informe a su médico si toma aspirin o anticoagulantes para otras afecciones de salud.

Lo que usted puede hacer:

- Use un cepillo de cerdas suaves para los dientes y las encías para prevenir que se formen úlceras en la boca.
- Si actualmente usa hilo dental, puede seguir

haciéndolo, pero con cuidado. Si no usa hilo dental regularmente, no comience a hacerlo ahora.

- Tenga cuidado de no cortarse ni golpearse.
- Busque hematomas inexplicables o manchas rojas en la piel.

Qué se debe evitar:

- Los objetos afilados (como tijeras para cutículas, navajas de afeitar rectas y cuchillos afilados).
- El uso de termómetros o supositorios rectales.
- Los procedimientos dentales o las cirugías.
- Los deportes de contacto o cualquier actividad que pueda provocar golpes o choques.
- Evite tomar más de 3 bebidas alcohólicas por semana.

Llame al proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Sangre en la orina, las heces, los vómitos o si expectora sangre.
- Moretones o sangrado inexplicables por la nariz o las encías.
- Cambios en la visión, como ojos llorosos o visión borrosa.
- Dolores de cabeza o cualquier indicio de accidente

cerebrovascular, como debilidad o entumecimiento en 1 lado.

Para obtener más información sobre cómo disminuir el riesgo de hemorragia, lea el recurso *Información sobre el recuento bajo de plaquetas*

(www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/low-platelet-count).

Recuento bajo de glóbulos blancos (leucopenia)

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. Existen medicamentos que se pueden usar para aumentar el recuento de glóbulos blancos o prevenir su disminución. Estos medicamentos vienen en forma de inyecciones o dispositivos que se usan en el brazo.

Qué puede hacer si tiene un recuento bajo de glóbulos blancos:

- Tómese la temperatura por vía oral cada 4 horas si cree que tiene fiebre, dolor de cuerpo o escalofríos, o si nota un aumento de la temperatura de la piel.

Llame al proveedor de cuidados de la salud si la temperatura supera los 100.4 °F (38 °C). Esto es

muy importante. Si tiene fiebre después del horario de atención, debe llamar al consultorio de su médico y pedir hablar con el médico de guardia.

- Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si puede tomar acetaminophen (Tylenol®).
- Siempre lávese las manos después de usar el baño y antes de comer.
- Protéjase las manos de los cortes y las quemaduras:
 - No se corte las cutículas. En vez de hacer eso, empújelas con cuidado hacia atrás.
 - Use guantes cuando lave los platos, cocine o trabaje en el jardín.
 - Mantenga la piel hidratada para evitar que 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 nota alguno de estos indicios, llame al 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, como varicela, amigdalitis estreptocócica, tuberculosis (TB), gripe, sarampión o resfriado común.

- Los procedimientos dentales o las cirugías. Consulte a su proveedor de cuidados de la salud primero.
- Usar supositorios, termómetros rectales y enemas.
- Vacunas de virus vivos, como la vacuna contra el herpes, la triple vírica (MMR), 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 de una herida.
- Si tiene una fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más.
- Si tiene escalofríos o dolor corporal, con o sin fiebre.
- Antes de recibir cualquier vacuna.

Cambios en la memoria

El tratamiento contra el cáncer puede a veces afectarle la mente. Esto podría significar que no podrá pensar con

claridad o tan rápido como lo hacía antes de comenzar el tratamiento. También puede notar que usted:

- Tener problemas para concentrarse.
- Tiene problemas para hacer más de 1 cosa a la vez.
- Tiene problemas para recordar cosas.

Estos cambios pueden deberse a muchas cosas. La fatiga, los cambios de humor, el estrés, la ansiedad, el envejecimiento normal, los cambios hormonales, el cáncer y la anestesia (medicamentos para dormir durante la cirugía) pueden afectar su pensamiento durante un tiempo.

Muchas personas no experimentan ninguno de estos problemas. Es difícil saber quién podría tenerlos, pero 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.

Otras cosas que puede hacer:

- 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. Estas afecciones pueden aumentar los problemas de memoria. Lea los siguientes 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 su tratamiento contra el cáncer*
(www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-depression-during-your-cancer-treatment)
- Lea el recurso *Cómo mejorar la memoria* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/improving-your-memory) para obtener otros consejos útiles.

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Los cambios en la memoria le impiden realizar sus actividades diarias normales.
- También tiene dolores de cabeza.

- También tiene problemas con su visión o equilibrio.

Úlceras bucales (mucositis)



Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/mouth-care-during-your-cancer-treatment para ver este video.

La quimioterapia puede provocar que tenga áreas dolorosas o úlceras en la boca o la garganta. Estas generalmente duran de unos días a una semana.

Qué puede hacer si tiene úlceras en la boca:

- Enjuáguese la boca 4 veces al día con una mezcla de 1 a 2 cucharaditas de sal en 1 litro de agua o un enjuague bucal sin alcohol. No trague la solución.
 - Haga gárgaras con la solución de sal o use un enjuague bucal por la mañana, después de cada comida y antes de la hora de ir a la cama. Si vomita, límpiense bien la boca y haga gárgaras después.
- Mantenga los labios húmedos con bálsamo o ungüentos para labios, para evitar que se sequen.
- Si tiene dentaduras postizas, quíteselas durante los enjuagues bucales y antes de acostarse.
- Coma alimentos blandos.

- Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le derive a un nutricionista dietista clínico si no puede comer debido a las úlceras en la boca.

Qué se debe evitar:

- Enjuagues bucales que puedan contener alcohol o peróxido de hidrógeno. Estos pueden empeorar las úlceras.
- Los alimentos ácidos, salados, gruesos, fuertes o picantes.
- Los alimentos calientes al tacto.

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

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

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

Problemas musculares, óseos y articulares

Algunos tratamientos pueden afectarle los músculos, los

huesos o las articulaciones. Estas son algunas conclusiones posibles:

- Dolor en los huesos
- Rigidez o dolor en las articulaciones
- Disminución de la densidad ósea

Lo que usted puede hacer:

- Haga ejercicio, si puede. Caminar es una excelente forma de ejercicio.
- 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.

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

- Siente mucha incomodidad.
- Presenta 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).

Náuseas y vómito



Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/how-manage-nausea-during-chemotherapy para ver este video.

La quimioterapia puede causar náuseas y vómitos. Las náuseas y los vómitos ocurren porque la quimioterapia irrita las zonas del cerebro que controlan las náuseas o las células que recubren la boca, la garganta, el estómago y los intestinos.

Hay medicamentos que son muy buenos para prevenir o controlar las náuseas. Si la quimioterapia que recibirá le causa náuseas y vómitos, recibirá medicamentos contra las náuseas antes, después o antes y después para cada tratamiento de quimioterapia. Esto reducirá la posibilidad de que tenga náuseas. También recibirá una receta de medicamentos contra las náuseas para que lleve a casa. Su enfermero le dirá cómo tomar el medicamento. Tomarlo de la manera correcta le dará la mejor oportunidad de que funcione.

Las náuseas pueden hacer que quiera dejar de comer. No comer ni beber no permitirá que su cuerpo obtenga

la energía que necesita para repararse a sí mismo de los efectos de su quimioterapia. A continuación se encuentran algunos consejos para ayudarlo a disminuir sus náuseas. Para obtener más información, también puede leer el recurso *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer*

(www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Los siguientes son consejos que le serán de ayuda con sus náuseas:

- Tome el medicamento contra las náuseas como se lo indique su proveedor de cuidados de la salud. No intente esperar a tomar el medicamento para ver si las náuseas desaparecen. Los medicamentos contra las náuseas son más efectivos 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. Deje de comer antes de sentir que se ha saciado demasiado.
- Beba de 8 a 10 vasos de líquidos sin cafeína todos los días. Esto prevendrá la deshidratación. Tome pequeños sorbos para evitar sentir más náuseas.

- 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.

Cosas que deben evitarse:

- Comer alimentos fritos, grasosos, cremosos o picantes.
- Comer o cocinar alimentos que tengan un fuerte olor.

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Vomita o tiene diarrea con frecuencia.
- Tiene náuseas que no desaparecen incluso si toma su medicamento contra las náuseas.
- No puede beber ni mantener nada en el estómago.
- Se siente mareada o aturdida.
- Tiene acidez o dolor de estómago.

Para obtener más información sobre náuseas y vómitos durante la quimioterapia, lea el recurso *Cómo controlar las náuseas y el vómito* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting).

También puede hacer acupresión para ayudar con las náuseas y vómitos. Para obtener más información, lea *Acupresión para las náuseas y el vómito* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupressure-nausea-and-vomiting) y mire *How to Perform Acupressure for Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/acupressure-nausea).

Neuropatía

Algunos tipos de quimioterapia pueden afectar los nervios de las manos y los pies. Puede tener un poco de entumecimiento u hormigueo en los dedos de las manos y los pies o en ambos. Esto se conoce como neuropatía. Es posible que esto no dure o que sea permanente, según cuánto tiempo tome la quimioterapia. Es posible que su médico pueda ayudarle con su neuropatía mediante el uso de medicamentos o por medio de un cambio en la dosis de su quimioterapia. Para obtener más información acerca de la neuropatía, lea *Dolor neuropático* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/neuropathic-pain).

Lo que usted puede hacer:

- Hable con su médico acerca de ponerle hielo en las manos y los pies durante su tratamiento, lo que puede

ayudar a prevenir la neuropatía. Para obtener más información, lea *Información acerca de la neuropatía periférica* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy).

- Tenga mucho cuidado para evitar quemarse cuando use la cocina, el horno o la plancha. Es posible que no pueda sentir el calor como solía hacerlo.

Qué se debe evitar:

- El uso de almohadillas térmicas o compresas calientes, porque podría quemarse.

Llame al proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Problemas para sostener un bolígrafo o lápiz
- Abrocharse los botones de su blusa
- Sacar la tarjeta de crédito de su billetera
- Dolor, ardor u hormigueo en los dedos de las manos o de los pies.
- Problemas para caminar o sentir el suelo cuando camina.
- Problemas de equilibrio que provocan caídas.

Dolor

Recibir quimioterapia no es doloroso. Pero la

quimioterapia o los medicamentos para prevenir recuentos sanguíneos bajos pueden causar molestias y dolores entre los tratamientos. 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 medicamento para que se sienta más cómodo. Pregunte si es seguro usar analgésicos antiinflamatorios sin receta, como ibuprofen (Advil® o Motrin®).

Cambios en las uñas y la piel

La quimioterapia puede causar cambios en la piel. Es posible que se le oscurezcan la piel, las uñas, la lengua y las venas que se usaron para administrarle la quimioterapia. También puede tener cambios generales en la piel, incluidos los siguientes:

- Sequedad
- Comezón
- Agrietamiento
- Sensibilidad a la luz solar
- Erupción cutánea

Qué puede hacer si tiene indicios de cambios en la piel:

- Póngase loción corporal y cremas de manos sin

perfume 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.
- Use sombreros de ala ancha.
- Use ropa de manga larga.
- Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre el uso de hielo en los dedos de las manos y de los pies durante la quimioterapia para disminuir la posibilidad de tener cambios en las uñas. 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).

Qué se debe evitar si tiene cambios en la piel:

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

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.

Cambios en el sabor de los alimentos

Tener un sabor metálico en la boca es común durante el tratamiento. Algunos alimentos pueden tener un sabor insulso o desagradable. Esto no durará para siempre y desaparecerá una vez que finalice su tratamiento de quimioterapia.

Lo que usted puede hacer:

- Mastique chicle con sabor.
- Chupe caramelos solubles para disminuir el sabor metálico.
- Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le derive a un nutricionista dietista clínico para que le dé más sugerencias.

Qué se debe evitar:

- Comer alimentos que causan un sabor desagradable.

Cambios de peso

Algunas personas aumentarán de peso durante el tratamiento y es posible que otras pierdan peso.

El aumento de peso puede deberse a lo siguiente:

- Fatiga, que disminuye su nivel de actividad y hace que quememe menos calorías.
- Consumir gran cantidad de carbohidratos. El consumo

de carbohidratos puede ayudar a aliviar las náuseas en algunas personas.

- Comer en exceso.
- Beber más jugos y bebidas con alto contenido de azúcar.
- Inicio de la menopausia durante o después del tratamiento. Esto puede hacer que cambie el metabolismo de algunas mujeres, por lo que 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 el recurso *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).
- Haga ejercicio con regularidad.
- 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 pueden dificultar el comer.
- Falta de apetito (no sentir hambre).
- Pérdida de apetito debido a medicamentos, estreñimiento o depresión.

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 comiendo entre las comidas.
- Pregúntele a su médico si hay medicamentos que pueden 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.

Fertilidad y embarazo

Evitar embarazarse: información para mujeres

Es importante prevenir el embarazo durante el tratamiento contra el cáncer. Si usted queda embarazada a partir de un óvulo dañado por la

exposición a la radiación, la quimioterapia u otros medicamentos contra el cáncer, es posible que tenga un mayor riesgo de sufrir un aborto espontáneo o de que el bebé tenga defectos congénitos. El embarazo también puede impedir que se le hagan las mejores pruebas de diagnóstico y que reciba los mejores tratamientos contra el cáncer, porque podrían dañar al feto.

- No use píldoras anticonceptivas ni otros anticonceptivos que tengan hormonas. Estos contienen las hormonas estrógeno y progesterona, que posiblemente favorezcan el crecimiento de los tumores.
- Use métodos anticonceptivos de barrera (como condones o preservativos bucales). También puede hablar con su ginecólogo acerca de la posibilidad de colocarse un DIU de cobre no hormonal en el útero.
- No confíe en que su pareja retire el pene antes de eyacular o en no mantener relaciones sexuales durante el período fértil de su ciclo menstrual (método del ritmo). Estos métodos no son eficaces para prevenir el embarazo.

Aún podría correr el riesgo de quedar embarazada por algún tiempo después de que sus períodos desaparezcan; por lo tanto, continúe utilizando

anticonceptivos no hormonales (como un dispositivo intrauterino [DIU] de cobre y condones masculinos) hasta que el médico le indique que puede dejar de usarlos.

Si desea tener (más) hijos en el futuro, pregunte a su médico si la conservación de la fertilidad mediante el congelamiento de óvulos o embriones antes del tratamiento sería segura para usted. Si bien no sería seguro para usted cursar un embarazo, otra mujer quizás podría hacerlo por usted en el futuro. Si desea más información acerca de las opciones que tiene para formar una familia en el futuro, pida a su médico que lo derive a uno de nuestros enfermeros especialistas en fertilidad.

Para obtener más información, lea *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) y *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).

Evitar embarazarse: información para hombres

Es importante prevenir el embarazo durante el tratamiento contra el cáncer. Si una mujer queda embarazada a partir de espermatozoides dañados por la exposición a la radiación, la quimioterapia u otros medicamentos contra el cáncer, podría tener un mayor riesgo de sufrir un aborto espontáneo o de que el bebé tenga defectos congénitos. Si su pareja de sexo femenino puede quedar embarazada y no usa ningún método anticonceptivo, utilice un condón cada vez que mantenga relaciones sexuales.

Si desea tener (más) hijos en el futuro, podría considerar almacenar su esperma en un banco de esperma antes del tratamiento. Si desea más información acerca de las opciones que tiene para formar una familia en el futuro, pida a su médico que lo derive a uno de nuestros enfermeros especialistas en fertilidad.

Para obtener más información, lea *Bancos de esperma* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/sperm-banking) y *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).

Voluntades anticipadas

Las voluntades anticipadas implican proteger su derecho a tomar decisiones sobre su atención médica. Las voluntades anticipadas le permiten pensar en problemas de salud importantes cuando está sana y no necesita tomar estas decisiones de inmediato.

Planificar su atención cuando no está bajo demasiado estrés emocional le ayudará a obtener la atención que desea si no puede tomar decisiones por su cuenta.

Planificar con anticipación ayuda a que sus seres queridos se sientan cómodos porque no tienen que adivinar lo que usted querría ni preocuparse de haber tomado la decisión correcta.

Le recomendamos que hable con un integrante de su equipo de atención médica sobre sus deseos al comienzo de su tratamiento y cada vez que sienta que las cosas han cambiado. Esta persona podrá ayudarle a asegurarse de que sus elecciones estén documentadas de una manera reconocida por la ley.

Las directivas anticipadas son instrucciones por escrito sobre la forma en que una persona desea que se tomen decisiones de carácter médico, si es que ella no es capaz de comunicarse o de tomar decisiones por sí misma. Los 2 tipos más comunes de directivas anticipadas son un

Poder de representación en cuestiones de atención médica y un testamento en vida.

- Un Poder de representación en cuestiones de atención médica es un documento legal que identifica a la persona que usted desea que tome decisiones médicas en su nombre si no puede tomarlas usted misma.
- Un testamento en vida es un documento que expresa sus deseos sobre su atención médica. Entra en vigencia si usted tiene una afección irreversible que le impide tomar sus propias decisiones médicas, como por ejemplo si se enferma de manera terminal o si queda inconsciente de manera permanente. En el documento, usted especifica qué tratamientos desea o no desea recibir si se encuentra en esta situación.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud si está interesado en completar un formulario Health Care Proxy. También puede leer los recursos *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) para obtener información sobre los poderes de representación en cuestiones de atención médica, otras

directivas anticipadas y ser un agente de atención médica.

Preguntas frecuentes

A continuación están las respuestas a algunas preguntas frecuentes.

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

Durante sus tratamientos, es posible que reciba medicamentos que pueden causarle mucho sueño. De ser así, no sería seguro para usted conducir un automóvil o viajar sin compañía. Puede ser más conveniente que un amigo o familiar le recoja al final del tratamiento.

Después de su primer tratamiento, tendrá una mejor idea de cómo se siente y qué es lo que funciona mejor para usted. También puede preguntarle a su proveedor de cuidados de la salud si debe esperar sentirse somnoliento después de recibir sus medicamentos.

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

Es mejor comer porciones pequeñas y frecuentes antes de la quimioterapia para evitar sentir pesadez y demasiado saciedad. La seguridad de los alimentos es

importante durante el tratamiento. Evite la carne cruda o poco cocida, el pescado, las carnes de ave y los productos no pasteurizados. Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud si debe revisar 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 mantener una buena hidratación.

¿Todavía debo tomar mi medicamento contra las náuseas si no tengo náuseas?

Siempre tome su medicamento contra las náuseas según las instrucciones. Es posible que tenga náuseas y vómitos el mismo día que recibe quimioterapia o hasta el segundo o tercer día después de recibirla.

Algunos medicamentos funcionan mejor si los toma antes de tener náuseas. Si todavía tiene náuseas mientras toma su medicamento según las instrucciones, llame a su proveedor de cuidados de la salud.

¿Por qué no pude recibir mi quimioterapia en la fecha programada?

La quimioterapia funciona en células cancerosas y en

células normales. La quimioterapia se programa de forma tal que el cuerpo tenga tiempo de recuperarse entre un tratamiento y otro. Esto permite que las células normales sean reemplazadas.

Es posible que su cuerpo necesite más tiempo para revertir los efectos de la quimioterapia (como permitir que las úlceras bucales sanen o que los recuentos sanguíneos se normalicen). Su médico decidirá si se debe retrasar la quimioterapia.

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 glóbulo blanco que ayuda a combatir las bacterias.

Es de esperar que el ANC disminuya de 7 a 14 días después de la quimioterapia. Si su ANC está bajo, su médico puede retrasar su tratamiento hasta que vuelva a la normalidad.

¿Puedo hacer algo para aumentar mis recuentos sanguíneos?

Sus recuentos sanguíneos se recuperarán con el tiempo. Es posible que su médico le recete medicamentos para ayudar a mantener o aumentar su recuento de glóbulos blancos. Por lo general, son inyecciones que se

administran entre tratamientos. A veces, se retrasará el tratamiento para dar tiempo a que se recuperen sus recuentos sanguíneos.

No hay evidencia de que las vitaminas o una dieta especial aceleren la recuperación de los recuentos sanguíneos. Sin embargo, si sus niveles de hierro son bajos, es posible que tenga más probabilidades de padecer anemia y quizás le recomienden tomar suplementos de hierro.

Tengo escalofríos o fiebre de 100.4 °F (38 °C), pero el consultorio del 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 el médico que esté supliendo al suyo.

Todavía no he perdido el cabello y mis recuentos no han disminuido. ¿Esto significa que la quimioterapia no está funcionando?

No tener efectos secundarios como caída del cabello, recuentos sanguíneos bajos o náuseas no significa que la quimioterapia no esté funcionando. Las diferentes terapias causan diferentes efectos secundarios, en diferentes grados. Asimismo, las personas diferentes pueden reaccionar de forma distinta al mismo

tratamiento. Sus proveedores de cuidados de la salud monitorearán su progreso y su reacción 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. El acetaminophen puede bajar la temperatura y ocultar la fiebre, que generalmente es el primer signo de infección. Llame a su proveedor de cuidados de la salud si tiene escalofríos o una fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior.

Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si puede tomar medicamentos que contengan aspirin o ibuprofen, dado que estos pueden aumentar el riesgo de hemorragia con algunos tipos de quimioterapia. Su proveedor de cuidados de la salud puede darle una lista de medicamentos que debe evitar.

He estado teniendo problemas para orinar. ¿Es normal?

Algunos tipos de quimioterapia pueden irritar la vejiga. Los efectos secundarios pueden ser necesidad imperiosa de orinar, ardor al orinar o sangre en la orina. Estos pueden ser indicios de infección o irritación.

Llame a su médico si tiene alguno de estos síntomas. Es posible que deba proporcionar una muestra de orina para determinar cuál es la causa de los síntomas.

Asegúrese de beber de 8 a 10 vasos (8 onzas o unos 240 ml) de líquidos todos los días y de vaciar la vejiga con frecuencia.

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

En la mayoría de los casos, puede continuar tomando sus medicamentos de venta con receta. Infórmele al médico los nombres de los medicamentos que tome, incluso de los parches y las cremas. También, informe a su médico sobre cualquier hierba medicinal o suplemento que tome. Esto incluye aquellos para los que necesita una receta y los que se pueden comprar sin ella.

Algunos medicamentos, hierbas medicinales o suplementos cambian la forma en que funciona la quimioterapia. No comience a tomar ningún medicamento nuevo antes de consultar a su médico.

¿Puedo tomar vitaminas o suplementos minerales?

Evite la mayoría de las vitaminas, minerales, hierbas u otros suplementos alimenticios. Estos pueden interferir con su tratamiento o afectar su cáncer. También pueden

aumentar los efectos secundarios de su tratamiento.

Hable con su médico o dietista sobre las vitaminas, minerales, hierbas u otros suplementos alimenticios que esté tomando o que pueda interesarle tomar.

¿Puedo beber alcohol?

El alcohol, muchos tipos de quimioterapia y otros medicamentos se procesan en el hígado. El consumo de alcohol puede:

- Limitar la capacidad del hígado para procesar la quimioterapia, lo que produce más efectos secundarios.
- Interactuar con algunos medicamentos y hacerlos menos efectivos.
- Hacer que el cuerpo pierda demasiada agua.
- Causar demasiada somnolencia.

Por estas razones, le recomendamos que limite el consumo de alcohol durante la quimioterapia. Si siente que debe tomar, hable con su proveedor de cuidados de la salud.

¿Puedo hacerme un procedimiento dental?

No se realice ningún procedimiento que pueda causar sangrado, ya que esto puede permitir que las bacterias

ingresen en el torrente circulatorio. Si sus recuentos sanguíneos son bajos, 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?

Le recomendamos no teñirse ni hacerse una permanente. Las sustancias químicas irritan los folículos pilosos, lo cual puede acelerar la caída del cabello durante la quimioterapia. Si debe teñirse el cabello, use una tintura vegetal o hable con su médico.

¿Las pelucas o los apliques de cabello están cubiertas por el seguro?

Es posible que las personas a las que se les cae el cabello debido al tratamiento contra el cáncer tengan cobertura para adquirir una peluca o un aplique de cabello. En este caso, su médico debe darle una receta de una “prótesis craneal completa por alopecia inducida por quimioterapia” e incluir el código del diagnóstico de cáncer de mama (C50.919) en la receta. Consulte con su compañía de seguro para averiguar detalles. Para obtener más información sobre dónde puede encontrar pelucas y peluquines, lea el recurso *Dónde comprar*

pelucas y peluquines (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces).

¿Puedo viajar mientras recibo quimioterapia?

Quizás pueda viajar, pero esto depende de su tratamiento y del lugar adonde vaya. Antes de hacer planes, hable al respecto con su médico. Su médico le aconsejará qué precauciones debe tomar, según el lugar adonde vaya.

Quizás también sea necesario que usted y su médico planifiquen una pausa del tratamiento o una semana de descanso de modo que usted pueda hacer viajes más largos. Considere contratar un seguro de viaje en caso de que deba cancelar el viaje por algún motivo.

¿Podré continuar trabajando?

Muchas personas con cáncer de mama avanzado continúan trabajando. El hecho de que pueda trabajar depende del tipo de trabajo, de los efectos secundarios del tratamiento y de los síntomas del cáncer de mama. Hable con su proveedor de cuidados de la salud si tiene problemas para continuar trabajando o si desea permiso para ausentarse del trabajo.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Treatment for Advanced Breast Cancer - Last updated on May 25, 2022

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