GalenicumVitae
believe in life

Recomendaciones para el paciente

Cáncer de Mama

↓

Explicación breve y simple de la patología

↓

Relación entre síntomas y cómo aliviarlos

↓

Consejos para mejorar la adherencia

↓

Consejos no farmacológicos para mejorar

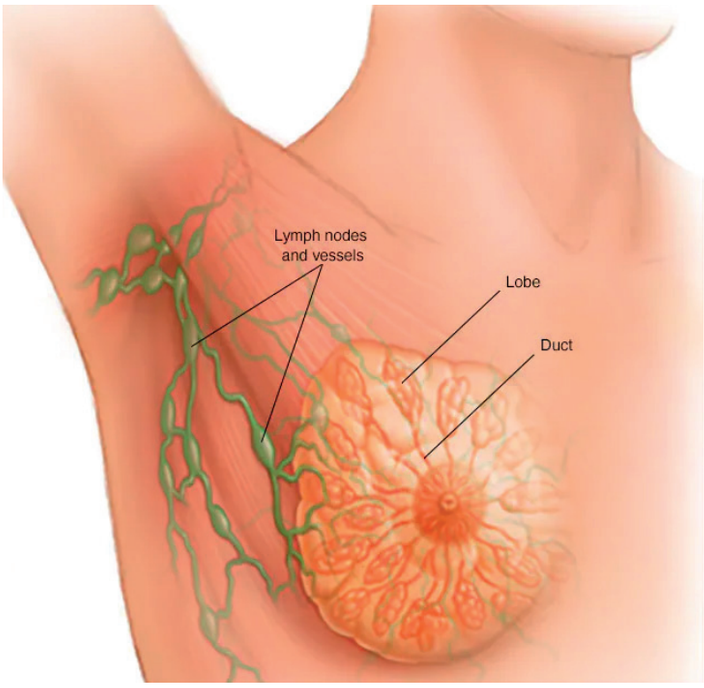
1. Explicación breve y simple de la patología

El cáncer de mama (CaM) es un tipo de cáncer que se forma en las células de las mamas.

Las tasas de supervivencia al cáncer de mama han aumentado y el número de muertes asociadas con esta enfermedad está disminuyendo constantemente, en gran medida debido a factores como la detección temprana, un nuevo enfoque de tratamiento personalizado y una mejor comprensión de la enfermedad.[2]

Anatomía de la mama

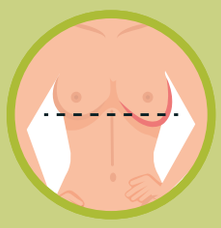
Cada mama contiene entre 15 y 20 lóbulos de tejido glandular, ubicados como los pétalos de una margarita. Los lóbulos están subdivididos en lóbulos más pequeños que producen leche para amamantar. Los tubos (conductos) pequeños llevan la leche a un reservorio que se encuentra justo debajo del pezón.[2]



2. Relación entre síntomas y cómo aliviarlos

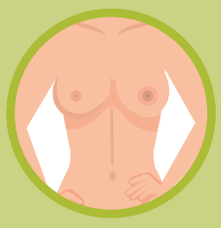
Entre los signos y síntomas del cáncer de mama se pueden incluir los siguientes:[2]

Un bulto o engrosamiento en la mama que se siente diferente del tejido que la rodea.



Cambio de tamaño, forma o aspecto de una mama.

Cambios en la piel que se encuentra sobre la mama, como formación de hoyuelos.



La inversión reciente del pezón.

Descamación, desprendimiento de la piel, formación de costras y pelado del área

Enrojecimiento o pequeños orificios en la piel que se encuentra sobre tu mama, como la

pigmentada de la piel que rodea el pezón (areola) o la piel de la mama.

piel de una naranja.

Cambios en los pezones

Los cambios en las mamas y los pezones pueden ser un signo de cáncer de mama. Programa una consulta con tu médico si notas algo inusual.[2]

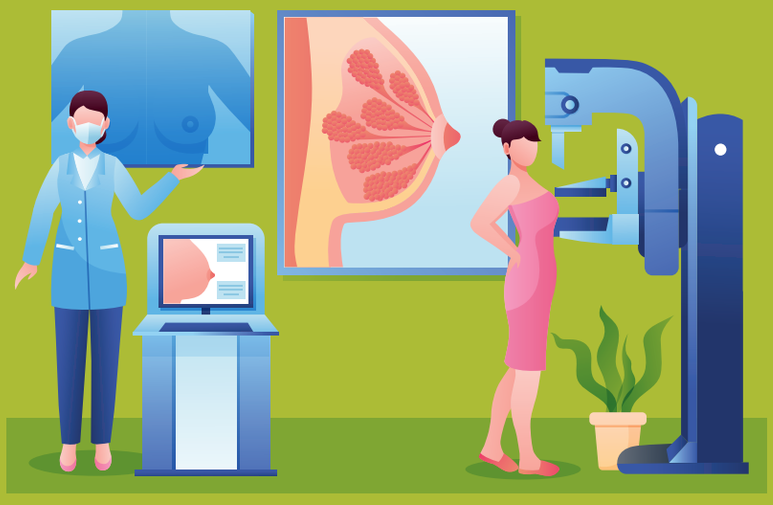
¿Cuándo consultar al médico?

Si encuentras un bulto u otro cambio en las mamas, incluso si obtuviste resultados normales en una mamografía reciente, pide una consulta con el médico para que te evalúe de inmediato.[2]

El médico determina las opciones para tu tratamiento para cáncer de mama basándose en tu tipo de cáncer, su estadio y grado, su tamaño y si las células cancerosas son susceptibles a las hormonas. Tu doctor también considera tu salud en general y tus preferencias.[3]

Tratamiento

El médico determina las opciones para tu tratamiento para cáncer de mama basándose en tu tipo de cáncer, su estadio y grado, su tamaño y si las células cancerosas son susceptibles a las hormonas. Tu doctor también considera tu salud en general y tus preferencias.[3]

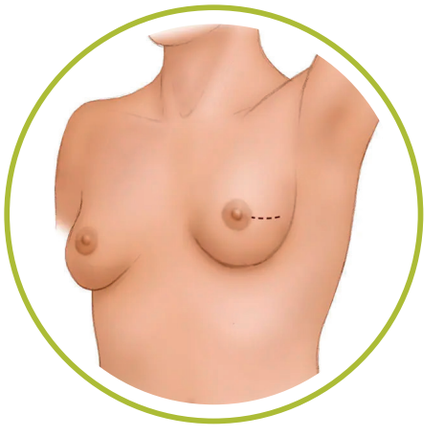


La evolución continua del diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama ha dado lugar a un cambio de paradigma de regímenes de tratamiento estandarizados a una “medicina de precisión” dirigida a las composiciones genéticas únicas de los pacientes y los tumores. El tratamiento de pacientes con cáncer de mama se puede personalizar integrando el análisis de marcadores inmunohistoquímicos estándar y la expresión genética con información de imágenes anatómicas, así como estudios de imágenes funcionales específicos para adaptar tanto la planificación del tratamiento como la evaluación de la respuesta.[4]

Cirugía para cáncer de mama

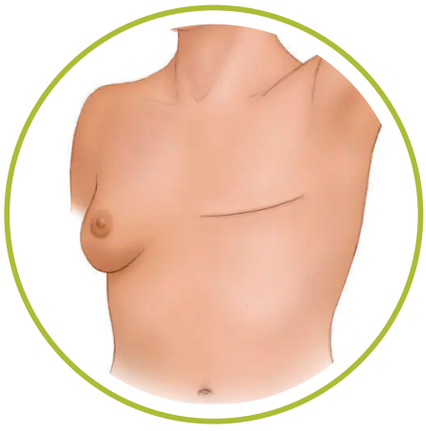
Nodulectomía

Una lumpectomía implica extirpar el cáncer y parte del tejido sano que lo rodea. La ilustración muestra una posible incisión que se puede usar para este procedimiento, aunque tu cirujano determinará el mejor enfoque para tu situación en particular.[3]



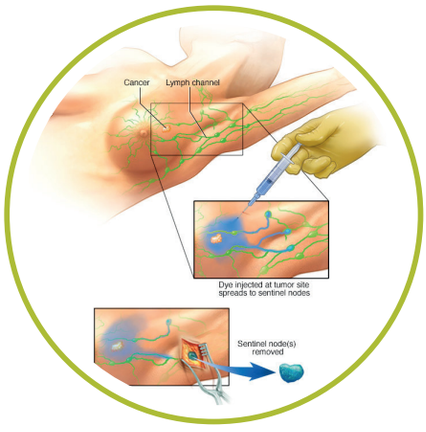
Mastectomía

Durante una mastectomía total (simple) el cirujano extrae el tejido de la mama, el pezón, la areola y la piel. Otros procedimientos de mastectomía quizás conserven algunas partes de la mama, como la piel o el pezón. La cirugía para crear una nueva mama es optativa y puede hacerse al mismo tiempo que tu cirugía de mastectomía, o puede hacerse más tarde.[3]



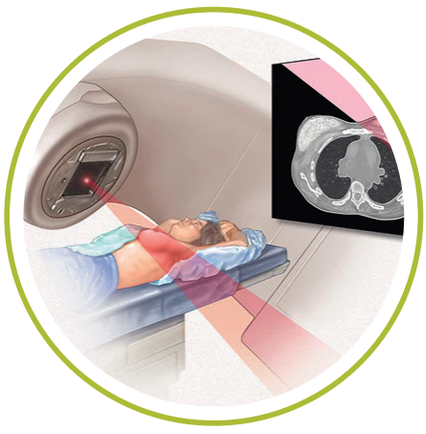
Biopsia de ganglios centinelas

La biopsia de ganglios centinelas identifica los primeros ganglios linfáticos hacia los que drena un tumor. El cirujano usa un tinte inofensivo y una solución radioactiva débil para localizar los ganglios centinelas. Los ganglios se extirpan y se les hacen pruebas para detectar signos de cáncer.[3]



Radioterapia

La radiación de haz externo utiliza haces de energía de alta potencia para destruir las células cancerosas. Los haces de radiación se dirigen con precisión al cáncer usando una máquina que se mueve alrededor de tu cuerpo.[3]



Las operaciones usadas para tratar el cáncer de mama incluyen:

- **Extracción del cáncer de mama (tumorectomía).**
- **Extracción de la mama entera (mastectomía).**
- **Extracción de un número limitado de ganglios linfáticos (biopsia de ganglio centinela).**
- **Extracción de varios ganglios linfáticos (disección de ganglios linfáticos axilares).**
- **Extracción de ambas mamas.**[3]

3. Consejos para mejorar la adherencia

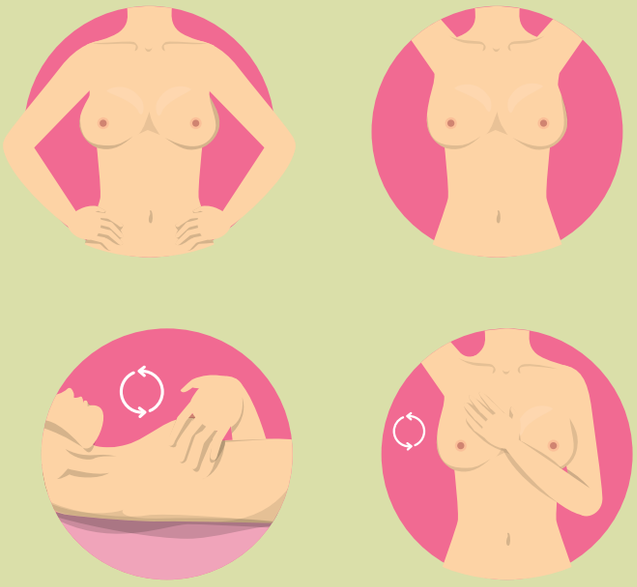
Es crucial seguir el plan de tratamiento prescrito por tu médico. Toma los medicamentos según las indicaciones y asiste a todas las citas médicas. Debes conocer los medicamentos que usas, la función de cada uno, cómo y cuándo debes usarlos y los posibles efectos secundarios. Mantén un registro de tus síntomas y hábitos para compartirlos con tu médico en cada visita. La comunicación abierta y honesta con el equipo médico es fundamental para un manejo efectivo del CaM.[2]

4. Consejos no farmacológicos para mejorar

Reducción del riesgo de cáncer de mama para mujeres con un riesgo promedio.

Autoexamen de mama

Para realizar un autoexamen de mamas para tomar conciencia, usa un acercamiento metódico que asegure que revises la mama entera. Por ejemplo, imagina que tus mamas se dividen en segmentos iguales, como porciones de un pastel, y desliza los dedos a lo largo de



cada segmento hacia el centro, hacia el pezón.[2]

Hacer cambios en tu vida diaria puede ayudarte a reducir tu riesgo de cáncer de mama.

Intenta lo siguiente:

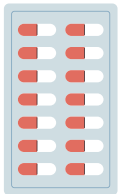
Consulta con tu médico sobre los análisis para detección del cáncer de mama. Habla con tu doctor sobre cuándo comenzar las pruebas y exámenes de detección para cáncer de mama, como exámenes clínicos de las mamas y mamografías. Habla con el médico acerca de los beneficios y los riesgos de las pruebas de detección. Juntos podrán decidir qué estrategias para detección del cáncer de mama son mejores para ti.

Familiarízate con tus pechos durante un autoexamen para tomar conciencia sobre las mamas. Las mujeres quizás deseen familiarizarse con sus mamas, inspeccionando ocasionalmente sus pechos durante un autoexamen para tomar conciencia sobre sus mamas. Si hay un cambio que es nuevo, hay bultos u otros signos inusuales en tus mamas, habla en seguida con tu médico. Tener conciencia de las mamas no puede prevenir el cáncer de mama, pero puede ayudarte a entender mejor los cambios normales por los que pasan tus mamas e identificar cualquier signo y síntoma inusual.

Si bebes alcohol, hazlo con moderación. Limita la cantidad de alcohol que consumes a un trago por día, si decides beber.

Haz ejercicio la mayoría de los días de la semana. Ten como meta hacer 30 minutos de ejercicios casi todos los días de la semana. Si no has hecho ejercicio últimamente, pregúntale a tu médico si está bien empezar, y comienza lentamente.

Limita la terapia con hormonas posmenopausia. La terapia hormonal combinada puede aumentar el riesgo del cáncer de mama. Habla con el médico acerca de los riesgos y beneficios de la terapia hormonal. Algunas mujeres presentan signos y síntomas molestos durante la menopausia y, para esas mujeres, puede ser aceptable asumir el mayor riesgo de cáncer de mama a fin de aliviar los signos y síntomas de la menopausia. Para reducir el riesgo de cáncer de mama, usa la menor dosis posible de terapia hormonal durante el período más corto posible.

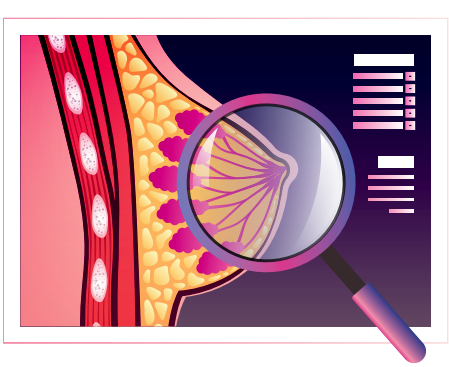


Mantén un peso saludable. Si tu peso es saludable, procura mantenerlo. Si necesitas perder peso, pregúntale a tu médico acerca de estrategias saludables para lograrlo. Reduce la cantidad de calorías que consumes a diario y aumenta lentamente la cantidad de actividad física.

Opta por una dieta saludable. Las mujeres que siguen una dieta mediterránea complementada con aceite de oliva extra virgen y frutos secos mixtos quizás tengan un riesgo reducido para cáncer de mama. La dieta mediterránea está enfocada en alimentos basados en plantas, como frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, y frutos secos. Las personas que siguen la dieta mediterránea eligen grasas saludables, como el aceite de oliva, en lugar de mantequilla, y pescado en lugar de carnes rojas.

Reducción del riesgo de cáncer de mama en las mujeres con alto riesgo

Si el médico evaluó tus antecedentes familiares y determinó que presentas otros factores, como una enfermedad mamaria precancerosa, que aumentan tu riesgo de tener cáncer de mama, puedes hablar sobre las opciones para reducir el riesgo, entre ellas, las siguientes:



- **Medicamentos preventivos (quimioprofilaxis).** Los medicamentos inhibidores del estrógeno, como los moduladores selectivos de los receptores de estrógeno y los inhibidores de la aromatasa, reducen el riesgo de cáncer de mama en las mujeres que presentan un riesgo alto de contraer la enfermedad. Estos medicamentos conllevan un riesgo de causar efectos secundarios, de modo que los médicos los reservan para las mujeres con un riesgo muy alto de tener cáncer de mama. Habla con tu médico sobre los beneficios y los riesgos.

- **Cirugía preventiva.** Las mujeres con un riesgo muy alto de tener cáncer de mama pueden optar por la extirpación quirúrgica de sus mamas sanas (mastectomía profiláctica). También, por la extirpación de sus ovarios sanos (ooforectomía profiláctica) para reducir el riesgo de tener cáncer de mama y de ovario.[2]

Cuidados de apoyo (paliativos)

Los cuidados paliativos son cuidados médicos especializados que se centran en brindarle alivio del dolor y de otros síntomas de una enfermedad grave. Los especialistas en cuidados paliativos trabajan contigo, con tu familia y con tus demás médicos a fin de proporcionar un nivel de apoyo adicional que complemente tu atención continua.

Los cuidados paliativos se pueden usar mientras se siguen otros tratamientos agresivos, como cirugía, quimioterapia, o radioterapia.

Cuando se usan los cuidados paliativos junto con todos los otros tratamientos adecuados, as personas con cáncer quizás se sientan mejor y vivan más.

Un equipo de médicos, enfermeros y otros profesionales especialmente capacitados brindan los cuidados paliativos. Los equipos de cuidados paliativos tienen como meta mejorar la calidad de vida tanto de los pacientes como de sus familias.

Esta forma de atención se ofrece junto con los tratamientos curativos o de otro tipo que puedas estar recibiendo.[3]

Medicina alternativa

No se han descubierto tratamientos de medicina alternativa para curar el cáncer de mama. No obstante, las terapias complementarias y alternativas pueden ayudarte a afrontar los efectos secundarios del tratamiento si las combinas con la atención médica.

Medicina alternativa para la fatiga

Muchos supervivientes de cáncer de mama sienten fatiga durante y después de cada tratamiento. Esta fatiga puede continuar durante años. Cuando se combinan con la atención médica de tu doctor, las terapias de medicina complementaria y alternativa pueden ayudar a aliviar la fatiga.

Consulta al médico sobre:

- **Ejercicio leve.** Si tu doctor está de acuerdo, comienza haciendo ejercicio leve algunos días a la semana, y aumenta si quieres hacerlo. Considera caminar, nadar, o hacer yoga o taichí.

- **Controla el estrés.** Control el estrés en tu vida diaria. Prueba con técnicas para reducción del estrés, como relajamiento muscular, visualización, y pasar tiempo con los amigos y la familia.
- **Expresa tus sentimientos.** Encuentra una actividad que te permita escribir o hablar sobre tus emociones, como escribir un diario, participar en un grupo de apoyo, o hablar con un consejero.[3]

Estrategias de afrontamiento y apoyo

Un diagnóstico de cáncer de mama puede resultar abrumador. Y justo cuando estás tratando de absorber el choque y el miedo sobre tu futuro, te piden que tomes decisiones de importancia sobre tu tratamiento. Cada persona encuentra su propia manera de enfrentar un diagnóstico de cáncer. Hasta que descubras qué es lo que funciona para ti, prueba a hacer lo siguiente:

- **Obtén suficiente información acerca de tu cáncer de mama para tomar decisiones sobre tu atención médica.** Si deseas saber más sobre tu cáncer de mama, pídele los detalles al médico, como el tipo, el estadio, y el estado del receptor hormonal. Pide que te recomiende buenas fuentes de información actualizada sobre tus opciones de tratamiento. Saber más sobre tu cáncer y tus opciones puede ayudarte a sentirte más cómodo al tomar decisiones sobre el

tratamiento. Pero algunas mujeres quizás no quieran conocer los detalles sobre su cáncer. Si así es como te sientes, díselo también al médico.

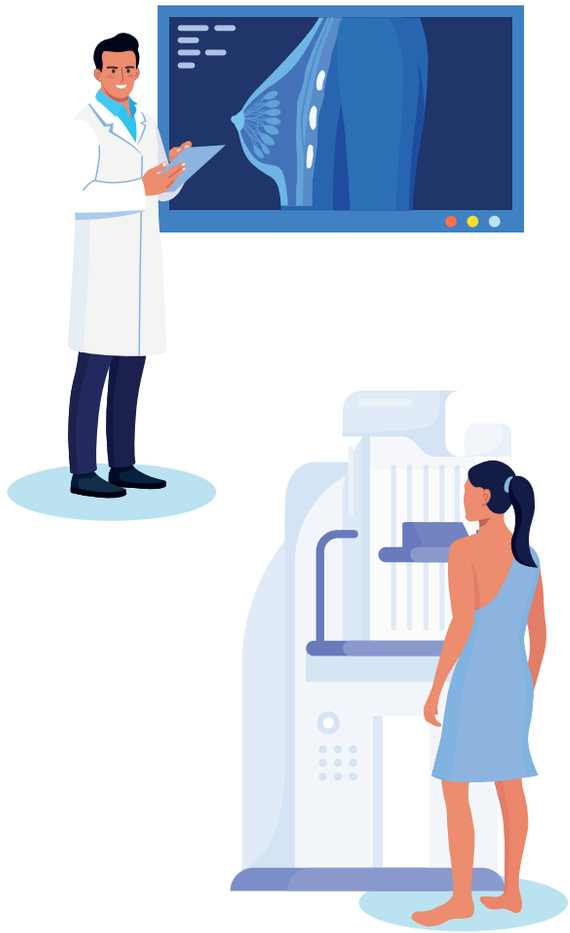
- **Habla con otras personas que hayan sobrevivido al cáncer de mama.** Hablar con otras personas que se encuentren en la misma situación podría resultarte útil y darte ánimo. Comunícate con la Sociedad Americana contra el Cáncer para encontrar grupos de apoyo en tu zona y en Internet.
- **Encuentra a alguien con quien hablar sobre lo que sientes.** Habla con un amigo o familiar que te escuche, o con un miembro del clero o un consejero. Pídele a tu médico que te remita a un consejero u otro profesional que trabaje con supervivientes de cáncer.
- **Mantén la compañía de tus familiares y amigos.** Tus amigos y familiares pueden brindarte una red de apoyo importante durante el tratamiento oncológico. A medida que empieces a contarles a las personas sobre tu diagnóstico de cáncer de mama, probablemente te ofrezcan ayuda. Piensa con anticipación sobre las cosas en las que quisieras que te ayuden, ya sea tener a alguien con quien hablar cuando te sientas desanimado, o que te ayuden a preparar las comidas.
- **Mantén la intimidad con tu pareja. En las culturas occidentales,** las mamas de la mujer se asocian con atractivo, feminidad, y sexualidad. A causa de estas actitudes, el cáncer de mama quizás afecte tu imagen de ti misma y debilite tu confianza en las relaciones íntimas. Habla con tu pareja sobre tus inseguridades y tus sentimientos.[3]

¿Cómo prepararte para la consulta?

Consulta con su equipo de atención médica.

Las mujeres con cáncer de mama pueden tener consultas con el médico de atención primaria, así como también con otros médicos y profesionales de salud, entre ellos:

- Especialistas en salud mamaria
- Cirujanos de mamas
- Médicos que se especializan en pruebas de diagnóstico, como mamografías (radiólogos)
- Médicos que se especializan en tratar el cáncer (oncólogos)
- Médicos que tratan el cáncer con radiación (oncólogos radioterápicos)
- Asesores en genética
- Cirujanos plásticos



¿Qué puedes hacer para prepararte? [3]

Anota cualquier síntoma que tengas, incluso los que parezcan no tener relación con el motivo por el cual programaste la consulta.

Anota tu información personal más importante, incluyendo lo que te genere mayor estrés o cualquier cambio reciente en tu vida.

Anota tus antecedentes familiares de cáncer. Toma nota de cualquier familiar que haya tenido cáncer, incluyendo la relación entre tú y este familiar, el tipo de cáncer, su edad cuando se hizo el diagnóstico, y si cada persona sobrevivió.

Haz una lista de todos los medicamentos, las vitaminas y los suplementos que estés tomando.

Anota las preguntas para hacerle al médico.

Considera pedirle a un familiar o a un amigo de confianza que te acompañe. A veces puede ser difícil asimilar toda la información que se brinda durante una consulta. La persona que te acompañe puede recordar algún detalle

Conserva todos los documentos relacionados con tu diagnóstico de cáncer y el tratamiento. Organiza los documentos en un

que hayas pasado por alto u olvidado.

archivador o una carpeta que puedas llevar a tus citas.

Preguntas para hacerle a tu médico

El tiempo con el médico es limitado; por eso, preparar una lista de preguntas te puede ayudar a aprovechar al máximo el tiempo juntos.

Organiza tus preguntas, de la más a la menos importante en caso de que se acabe el tiempo.

En cuanto al cáncer de mama, algunas preguntas básicas para hacerle al médico son:

- ¿Qué tipo de cáncer de mama tengo?
- ¿En qué estadio está el cáncer que tengo?
- ¿Puede explicarme el informe de patología? ¿Puedo llevarme una copia?
- ¿Necesito hacerme alguna otra prueba?
- ¿Qué opciones de tratamiento están disponibles para esta enfermedad?
- ¿Cuáles son los beneficios de cada tratamiento que me recomienda?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de cada opción de tratamiento?
- ¿Este tratamiento me causará menopausia?
- ¿Cómo afectará el tratamiento oncológico mi vida cotidiana? ¿Puedo continuar trabajando?
- ¿Existe alguna opción de tratamiento que recomiende más que las otras?
- ¿Cómo sabe si estos tratamientos serán beneficiosos para mí?
- ¿Qué le recomendaría a un amigo o familiar en mi situación?
- ¿Con qué rapidez necesito tomar una decisión sobre el tratamiento oncológico?
- ¿Qué sucede si no quiero seguir ningún tratamiento oncológico?
- ¿Cuánto costarán mis tratamientos?
- ¿El plan de mi seguro médico comprende las pruebas y el tratamiento recomendados?
- ¿Debo pedir una segunda opinión? ¿La cubrirá mi seguro?
- ¿Hay algún folleto u otro material impreso que pueda llevarme? ¿Qué libros o sitios web me recomienda?
- ¿Hay algún ensayo clínico o tratamiento experimental que debería considerar?

Además de las preguntas que hayas preparado para hacerle al médico, no dudes en hacerle otras que se te ocurran durante la consulta.[3]

¿Qué esperar del médico?

Es probable que el médico te haga una serie de preguntas. Estar listo para responderlas puede dejar tiempo para repasar los puntos a los que quieras dedicarles más tiempo. El médico podría preguntar:

- ¿Cuándo comenzaste a tener los síntomas?
- ¿Los síntomas han sido continuos u ocasionales?
- ¿Cuán intensos son los síntomas?
- ¿Existe algo que, al parecer, mejore los síntomas?
- ¿Existe algo que, al parecer, los empeore?[3]

Fuente bibliográfica

1. Harbeck, Nadia; Gnant, Michael (2016). Breast cancer. The Lancet, (), S0140673616318918–. doi:10.1016 S0140-6736(16)31891-8

2. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2022). Mayo Clinic. Rochester, Minnesota. https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/breast-cancer/symptoms-causes/syc-20352470

3. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2022). Mayo Clinic. Rochester, Minnesota. https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/breast-cancer/diagnosis-treatment/drc-20352475

4. McDonald, E. S.; Clark, A. S.; Tchou, J.; Zhang, P.; Freedman, G. M. (2016). Clinical Diagnosis and Management of Breast Cancer. Journal of Nuclear Medicine, 57(Supplement_1), 9S–16S. doi:10.2967/jnumed.115.157834