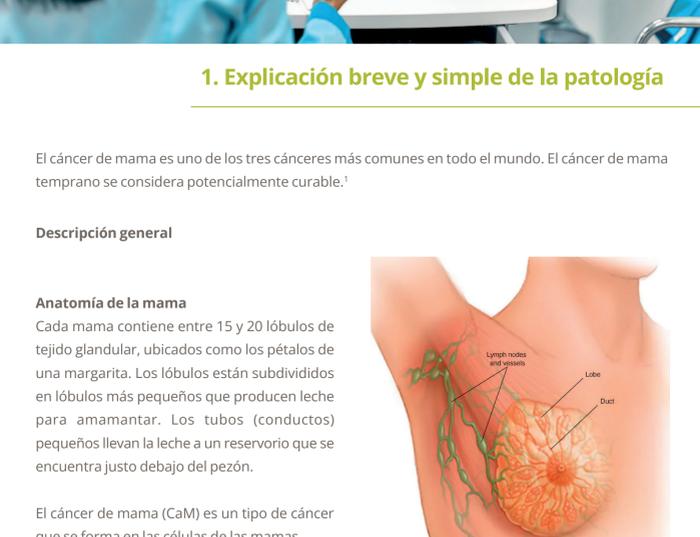


## Recomendaciones para el cuidador y familiar



### 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 es uno de los tres cánceres más comunes en todo el mundo. El cáncer de mama temprano se considera potencialmente curable.<sup>1</sup>

### Descripción general

#### 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.

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



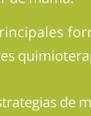
Después del cáncer de piel, el cáncer de mama es el tipo más común diagnosticado en mujeres en Estados Unidos. El cáncer de mama se puede presentar tanto en hombres como en mujeres; sin embargo, es mucho más común en las mujeres.

El considerable apoyo para la concientización y la financiación de investigaciones sobre el cáncer de mama ha ayudado a crear avances en el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad.

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.<sup>2</sup>

## 2. Relación entre síntomas y cómo aliviarlos

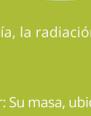
Entre los signos y síntomas del cáncer de mama se pueden incluir los siguientes:<sup>2</sup>



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



Enrojecimiento o pequeños orificios en la piel que se encuentra sobre tu mama, como la 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.<sup>2</sup>

En el tratamiento del cáncer de mama, el objetivo es preservar la calidad de vida con una esperanza de vida prolongada.

El uso de bioflavonoides puede inhibir la formación de estrógenos.

La comunicación médico-paciente mejora la calidad de vida de las pacientes con cáncer de mama. Estudios anteriores han demostrado que una menor exposición a las radiaciones, un mayor ingreso familiar mensual, muchos años después del diagnóstico, una mayor educación, un cáncer en etapa inicial y una edad más joven se relacionaron considerablemente con una mejor calidad de vida (CV) en pacientes con cáncer de mama.

Las principales formas de tratamiento del cáncer en humanos son la cirugía, la radiación y los agentes quimioterapéuticos.

Las estrategias de manejo del cáncer de mama difieren según el paso del cáncer: Su masa, ubicación, si se ha extendido a otros órganos del cuerpo y la condición física del individuo.

El tratamiento actual del cáncer de mama incluye terapias dirigidas, tratamiento hormonal, radioterapia y cirugía.<sup>4</sup>

La terapia ha progresado sustancialmente en los últimos años con una reducción en la intensidad de la terapia, tanto para la terapia locorregional como sistémica; evitar el tratamiento excesivo pero también el tratamiento insuficiente se ha convertido en un objetivo importante.

Los conceptos terapéuticos siguen una intención curativa y deben decidirse en un entorno multidisciplinario, teniendo en cuenta el subtipo molecular y la carga tumoral locorregional.

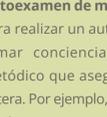
La cirugía primaria convencional ya no es la opción óptima para todos los pacientes.

Dependiendo del subtipo de tumor clínico, los pilares terapéuticos incluyen terapia endocrina, focalización anti-HER2 y quimioterapia.

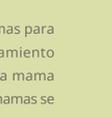
En el cáncer de mama metastásico, los objetivos del tratamiento son la prolongación de la supervivencia y el mantenimiento de la calidad de vida.

Los avances en terapias y combinaciones endocrinas, así como la focalización en HER2 y la promesa de terapias dirigidas más nuevas hacen que la perspectiva de control a largo plazo de la enfermedad en el cáncer de mama metastásico sea una realidad cada vez mayor.<sup>1</sup>

Las pruebas y los procedimientos usados para el diagnóstico del cáncer de mama incluyen:<sup>3</sup>



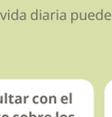
Examen de mama.



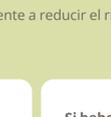
Mamograma.



Ecografía mamaria.



Extracción de una muestra de células de la mama para su análisis (biopsia).



Imágenes de la mama por resonancia magnética.

Quizás en el caso de su paciente se usen otras pruebas y otros procedimientos.

### Biopsia por aspiración de núcleo

En una biopsia por punción con aguja gruesa se usa un tubo largo y hueco para obtener una muestra de tejido. En este caso, se está haciendo una biopsia de un bulto sospechoso en la mama. La muestra se envía a un laboratorio para pruebas y evaluación por parte de médicos llamados patólogos, que se especializan en el análisis de la sangre y los tejidos corporales.<sup>3</sup>



### IRM de mama

Durante una resonancia magnética de las mamas, te acuestas boca abajo en una camilla de exploración acolchonada. Tus senos se colocan en una parte hundida de la camilla, que cuenta con bobinas que detectan señales magnéticas. La camilla se desliza hacia la gran apertura del aparato de resonancia magnética.<sup>3</sup>



## 3. Consejos para mejorar la adherencia

Trabajar en conjunto con el equipo médico es esencial para un manejo efectivo del CaM. Asegúrate de entender el plan de tratamiento del paciente, incluyendo los medicamentos recetados y las pautas de uso. Garantiza que el paciente tome los medicamentos según lo indicado y asista a todas las citas médicas. Llevar un registro de los síntomas y cambios en la condición del paciente puede ser útil para las consultas de seguimiento. La adherencia a las recomendaciones médicas, junto con un estilo de vida saludable, ayuda a controlar el CaM y prevenir complicaciones.<sup>2</sup>



## 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 revise 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.<sup>2</sup>



Hacer cambios en la vida diaria puede ayudar a su paciente a reducir el riesgo de cáncer de mama. Intentar lo siguiente:

**Consultar con el médico sobre los análisis para detección del cáncer de mama.**

**Hacer que el paciente se familiarice con sus pechos durante un autoexamen para tomar conciencia sobre las mamas.**

**Si bebe alcohol, que sea con moderación.**

**Hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana.**

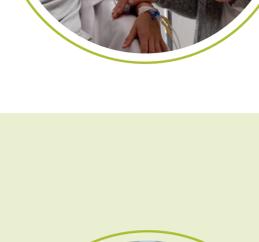
**Usar la menor dosis posible de terapia hormonal durante el periodo más corto posible.**

**Mantener un peso saludable.**

**Optar por una dieta saludable.**

### Cuidados de apoyo (paliativos)

Los cuidados paliativos son cuidados médicos especializados que se centran en brindar a su paciente alivio del dolor y de otros síntomas de una enfermedad grave. Los especialistas en cuidados paliativos trabajan con el paciente, con el cuidador o familia y con sus demás médicos a fin de proporcionar un nivel de apoyo adicional que complemente la 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.



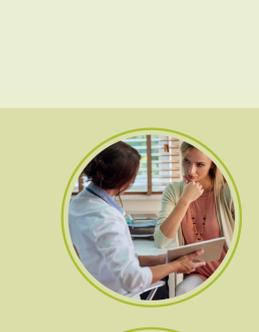
Esta forma de atención se ofrece junto con los tratamientos curativos o de otro tipo que su paciente pueda estar recibiendo.<sup>3</sup>

### Medicina alternativa

No se han descubierto tratamientos de medicina alternativa para curar el cáncer de mama. No obstante, las terapias complementarias y alternativas pueden ayudar al paciente a afrontar los efectos secundarios del tratamiento si las combinan 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 su doctor, las terapias de medicina complementaria y alternativa pueden ayudar a aliviar la fatiga.



Consulta al médico sobre:

- **Ejercicio leve.** Si el doctor está de acuerdo, que el paciente comience haciendo ejercicio leve algunos días a la semana, y que aumente si así lo desea. Considerar lo siguiente: Caminar, nadar, o hacer yoga o taichi.
- **Controla el estrés.** Controla el estrés en la vida diaria. Probar con técnicas para reducción del estrés, como relajamiento muscular, visualización, y pasar tiempo con los amigos y la familia.
- **Expresa tus sentimientos.** Es crucial que encuentren una actividad que permita al paciente escribir o hablar sobre sus emociones, como escribir un diario, participar en un grupo de apoyo, o hablar con un consejero.<sup>3</sup>



### Estrategias de afrontamiento y apoyo

Un diagnóstico de cáncer de mama puede resultar abrumador. Y justo cuando el paciente está tratando de absorber el choque y el miedo sobre su futuro, le piden que tome decisiones de importancia sobre el tratamiento.



Cada persona encuentra su propia manera de enfrentar un diagnóstico de cáncer. Hasta que descubran qué es lo que funciona para el paciente, prueben a hacer lo siguiente:

- **Obtener suficiente información acerca del cáncer de mama para tomar decisiones sobre la atención médica.**
- **Hablar con otras personas que hayan sobrevivido al cáncer de mama.**
- **Encontrar alguien con quien hablar para que el paciente hable sobre lo que siente.**
- **Mantener la compañía de sus familiares y amigos.**
- **Mantener la intimidad con su pareja.<sup>3</sup>**



## Fuente bibliográfica

1. Harbeck, Nadia; Gnant, Michael (2016). Breast cancer. The Lancet, 0, 50140673616318918-. 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. Akram, Muhammad; Iqbal, Mehwish; Daniyal, Muhammad; Khan, Asmat Ullah (2017). Awareness and current knowledge of breast cancer. Biological Research, 50(1), 33-. doi:10.1186/s40659-017-0140-9