

CUIDADOS DURANTE EL TRATAMIENTO ONCOLÓGICO

Guía para el paciente



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	04
2. TRATAMIENTOS PARA EL CÁNCER DE MAMA	06
2.1. Quimioterapia	
2.2. Radioterapia	
2.3. Hormonoterapia	
2.4. Tratamientos biológicos (inmunoterapia)	
3. ¿CÓMO PREVENIR LA CAÍDA DEL CABELLO DURANTE LA QUIMIOTERAPIA?	14
4. ESTÉTICA ONCOLÓGICA	16
5. ATENCIÓN PSICOLÓGICA DURANTE EL PROCESO ONCOLÓGICO	17
6. EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL TRATAMIENTO	18



1

Introducción

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente en la población femenina, por lo que es muy importante vigilar y cuidar las mamas, aprendiendo a explorarlas y conocerlas desde edades tempranas.

Una vez diagnosticado el cáncer, su médico será el encargado de pautarle el tratamiento a seguir, así como de ofrecerle toda la información necesaria para que viva su proceso oncológico de una forma tranquila y segura.

En el Centro de Patología de la Mama - Fundación Tejerina, somos un centro médico de referencia en patologías de la mama en el que profesionales expertos le ofrecerán la mejor medicina personalizada y una atención multidisciplinar, siguiendo como premisa principal la humanización del proceso asistencial y la cercanía con el paciente.

Esta guía se ha realizado con la intención de convertirse en una ayuda más. En ella, le ofrecemos toda la información necesaria sobre los tratamientos frente al cáncer de mama, sus efectos secundarios y pautas para reducirlos, mejorando así su calidad de vida.

Dr. Armando Tejerina
Fundador y director científico
del Centro de Patología de la Mama y
presidente de Fundación Tejerina.

Tratamientos para el cáncer de mama

Frente a un cáncer de mama, existen diferentes opciones terapéuticas. A continuación, compartimos con usted algunos aspectos a tener en cuenta sobre cada tipo de tratamiento.

2.1. Quimioterapia

La quimioterapia bloquea el crecimiento y elimina las células tumorales para evitar que crezcan y se dividan en más células. Por lo general, las células tumorales se multiplican más rápido que el resto de células, escapando a las defensas del organismo y generando tumores. Esto también las hace más vulnerables al tratamiento con quimioterapia, que las destruye más rápido y con más eficacia que al resto de células.

Es importante destacar que **no todos los pacientes con cáncer de mama experimentan los mismos efectos secundarios** ni con el mismo grado de intensidad durante la quimioterapia. Además, estos se pueden reducir mediante fármacos de apoyo, lo que mejorará su calidad de vida durante el tratamiento.

Asimismo, cabe señalar que **la gran mayoría de los efectos secundarios ocasionados por la quimioterapia son reversibles** una vez finalizado el tratamiento.

Cuidado de la piel durante la quimioterapia

Durante la quimioterapia debe prestar más atención al cuidado de su piel, ya que resulta fundamental prevenir la deshidratación cutánea y protegerse de los

rayos solares. Para ello, es muy importante que siga las siguientes indicaciones:

- **Aumente la ingesta de líquidos** (agua o infusiones).
- **Aplíquese crema hidratante** con ingredientes emolientes (añadir a la crema corporal aceite de rosa mosqueta).
- Hidrate también sus uñas y no se realice la manicura permanente.
- **Mantenga la piel limpia.** Utilice jabones hipoalergénicos que no contengan alcohol, perfumes o parabenos.
- **Seque la piel sin frotar**, dando toques.
- **No exfolie su piel.**
- **Mejor baños cortos** que duchas largas.
- **Evite la exposición directa al sol y use fotoprotectores** con alto factor de protección solar.

Beba dos litros de agua diarios y utilice protector solar en las zonas de su cuerpo que queden expuestas por la ropa (rostro, manos, orejas...).



Recuerde: será su profesional médico el encargado de indicarle el procedimiento a seguir y cuál es el tratamiento más adecuado.

Cuidado de la mucosa oral durante la quimioterapia

La mucosa oral también puede sufrir alteraciones durante el tratamiento, ya que este puede producir cambios en los tejidos de la boca y las glándulas que elaboran la saliva. Para reducir estos posibles efectos secundarios es muy importante que:

- **Antes de empezar el tratamiento con quimioterapia acuda a su dentista** para una revisión, así como una vez finalizado.
- **Realice una higiene bucal adecuada** después de cada comida para reducir el riesgo de mucositis oral (inflamación de la mucosa oral que puede producir escozor, hormigueo, hipersensibilidad, úlceras e inflamación de encías).
- **Utilice cepillo de dientes blando y colutorio sin alcohol.**
- Frente a la xerostomía (sequedad de la boca), si es necesario, **emplee sustitutivos de la saliva:** agua y saliva artificial.

Ante el menor síntoma de mucositis o xerostomía acuda a su médico.



Durante el tratamiento, también puede producirse la pérdida total del gusto (ageusia); la disminución de la capacidad de percepción del sabor (hipogeusia); la percepción de un sabor metálico o desagradable (disgeusia) o el cambio del sabor (parosmia). Todas estas alteraciones son reversibles una vez finalizados los ciclos de quimioterapia.

Higiene íntima durante la quimioterapia

Otro aspecto que deberá tener en cuenta durante el tratamiento con quimioterapia es el cuidado de su higiene íntima. Es recomendable que:

- **No utilice agua muy fría o muy caliente.**
- **No lave en exceso la zona íntima** (una vez al día es suficiente) y siempre de delante hacia atrás.
- **Utilice jabones hipoalérgicos** específicos para la zona.
- **Hidrate interna y externamente** la zona con cremas específicas sin hormonas.

Durante la enfermedad la pareja puede ser un gran apoyo. La comunicación fluida y continuada entre ambos es vital durante el proceso oncológico.

El tratamiento también puede afectar al deseo sexual. Recuerde que las relaciones íntimas no se basan solo en el sexo, busque otras formas de expresar afecto (besos, caricias, abrazos...), tómese su tiempo, utilice humectantes y lubricantes vaginales y, sobre todo, comuníquese con su pareja. Una vez finalizada la quimioterapia, el deseo sexual vuelve con el tiempo.

Nutrición durante la quimioterapia

En ocasiones, la quimioterapia puede causar falta de apetito o dificultad para tragar o masticar. A continuación, compartimos algunos **consejos y pautas nutricionales que deberá tener en cuenta durante el tratamiento oncológico.**

- **Es imprescindible que siga una alimentación correcta y equilibrada, como la Dieta Mediterránea.**
- **Si es necesario, aumente el número de comidas a lo largo del día ingiriendo menor cantidad de alimento en ellas.** Realizar un mayor consumo de alimento en una sola toma resulta más complicado.
- **Tome abundante proteína**, lo que le ayudará a encontrarse fuerte.
- **Tenga siempre cerca alimentos cuyo consumo le resulte sencillo** (por ejemplo, frutos secos).
- **Si fuera necesario, en la farmacia encontrará preparados de alto valor** nutricional adaptados a sus necesidades nutricionales (alimentación básica adaptada).
- **Coma despacio**, masticando bien.
- **Evite el consumo de alcohol y tabaco.**

Si necesita más información o asesoramiento sobre nutrición y dietética durante el tratamiento le animamos a contactar con nuestro equipo de nutricionistas. ¡Pregúntenos por él!



2.2. Radioterapia

La radioterapia utiliza la radiación para acabar con las células cancerosas. En general, estas tienen menos capacidad de recuperación de los daños por radiación que las células normales. La radioterapia en el cáncer de mama tiene como objetivo destruir las células cancerosas utilizando radiación de alta energía a nivel local. Este tipo de tratamiento es una de las especialidades que más ha avanzado en los últimos años, disminuyendo con ello los efectos secundarios de la misma.

La radioterapia en la mama puede causar algunos efectos secundarios como irritación, sequedad o cambios en la piel de la zona, sensibilidad o hinchazón debido a la acumulación de líquido.

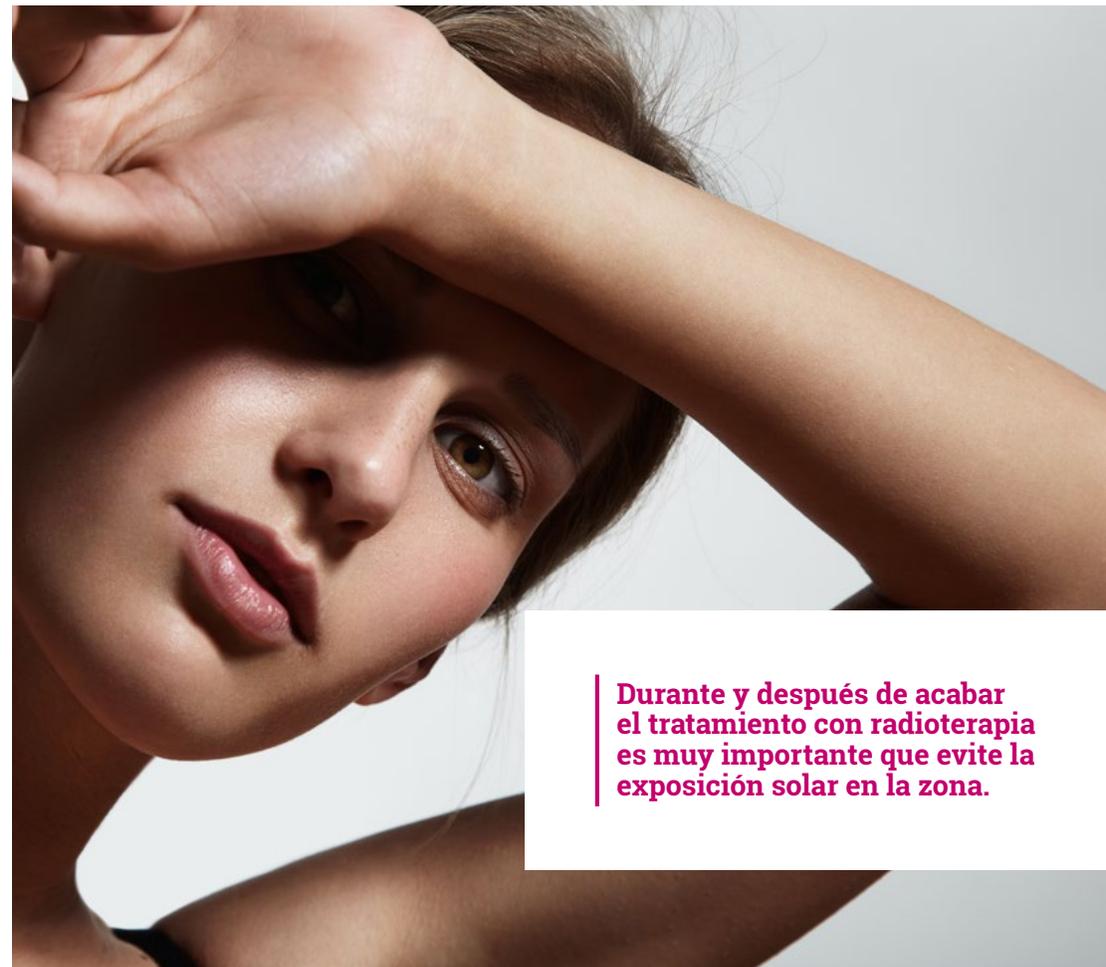
Si tiene dudas, pregunte a su radioterapeuta para que pueda explicarle todo aquello que necesita conocer.



Cuidado de la piel durante la radioterapia

Durante el periodo de tratamiento con radioterapia es aconsejable seguir algunas pautas que le ayudarán a reducir las reacciones cutáneas en su piel. Le recomendamos:

- Evite usar sujetador siempre que sea posible. En el caso de tener que utilizarlos se aconseja que sean sin aro y de algodón.
- Aumente la ingesta de líquidos (agua o infusiones).
- Mejor baños cortos que duchas largas.
- Utilice jabones neutros.
- No utilice esponja para frotar la zona tratada.
- Seque la piel de la zona sin frotar, dando toques.
- Mantenga la zona de mayor riesgo lo más seca posible.
- Aplíquese crema de base acuosa o leche corporal hidratante.
- No utilice productos químicos en la zona tratada.
- Evite la exposición directa al sol y use fotoprotectores con alto factor de protección solar durante y después del tratamiento.



Durante y después de acabar el tratamiento con radioterapia es muy importante que evite la exposición solar en la zona.

2.3. Hormonoterapia

Algunos tumores originados en las células de la mama pueden conservar la capacidad de responder a los cambios hormonales, dejando de crecer si las hormonas que estimulan su desarrollo se suprimen o si se administran medicamentos que contrarrestan dicho efecto de crecimiento. **Estos tumores presentan receptores hormonales para los estrógenos (RE) y/o para la progesterona (RP) y se denominan hormonodependientes.**

La terapia hormonal u hormonoterapia **puede estar acompañada de algunos efectos secundarios** en los pacientes con cáncer de mama como la sensación repentina de calor (bochorno), sequedad vaginal, dolor de cabeza, leves náuseas, cansancio, dolor en articulaciones, huesos y osteoporosis. **Generalmente, es un tratamiento bien tolerado por los pacientes.**



Relaciones íntimas durante la hormonoterapia

La zona íntima es una parte muy sensible del cuerpo de la mujer que puede verse afectada por tratamientos como la hormonoterapia. La sequedad vaginal puede causar algunas molestias durante las relaciones sexuales, para lo que podrá utilizar humectantes, lubricantes vaginales e incluso tratamientos con láser ginecológico, que puede aliviar o reducir los síntomas relacionados con la falta de estrógenos como la sequedad vaginal, los picores, la sensación de ardor e incluso las molestias al orinar y durante las relaciones sexuales.

Hable con su pareja sobre cómo se siente y exploren nuevas maneras de proporcionarse placer mutuamente. Los ejercicios de caricias y abrazos pueden ser muy efectivos.

Recuerde que las relaciones íntimas no se basan solo en el sexo, busque otras formas de expresar afecto (besos, caricias, abrazos, masajes...), tómese su tiempo y, sobre todo, **comuníquese con su pareja.**



2.4. Tratamientos biológicos (inmunoterapia)

Los tratamientos dirigidos o inmunoterapia se diferencian de la quimioterapia en que **están diseñados para bloquear de forma específica aspectos concretos de la biología celular o del tumor**, en lugar de destruir, de manera más indiscriminada, todas aquellas células que se reproducen rápidamente, como hace la quimioterapia.

Los tratamientos biológicos dañan únicamente las células cancerosas, bloqueando los genes o las

proteínas que se encuentran en ellas. Estos nuevos fármacos se pueden administrar solos, aunque casi siempre van acompañados durante un periodo de tiempo por quimioterapia estándar.

Actualmente, la inmunoterapia o tratamiento biológico es una terapia que produce un menor número de efectos secundarios con una mayor eficacia. Además, su médico le realizará un seguimiento específico durante todo el tratamiento.

¿Cómo prevenir la caída del cabello durante la quimioterapia?

La alopecia o caída del pelo, es uno de los efectos secundarios más frecuentes producido por la quimioterapia y que más altera el día a día de los pacientes.



Nuestro interés en investigar este área nos hizo ser pioneros en España con un sistema para prevenir la caída del pelo en los pacientes que reciben este tratamiento. Gracias a ello, **una gran parte de nuestros pacientes en quimioterapia continua su vida sin tener que pasar por el efecto indeseable de la alopecia.** Además, hemos comprobado cómo el pelo crece tras los tratamientos de manera más rápida y uniforme.

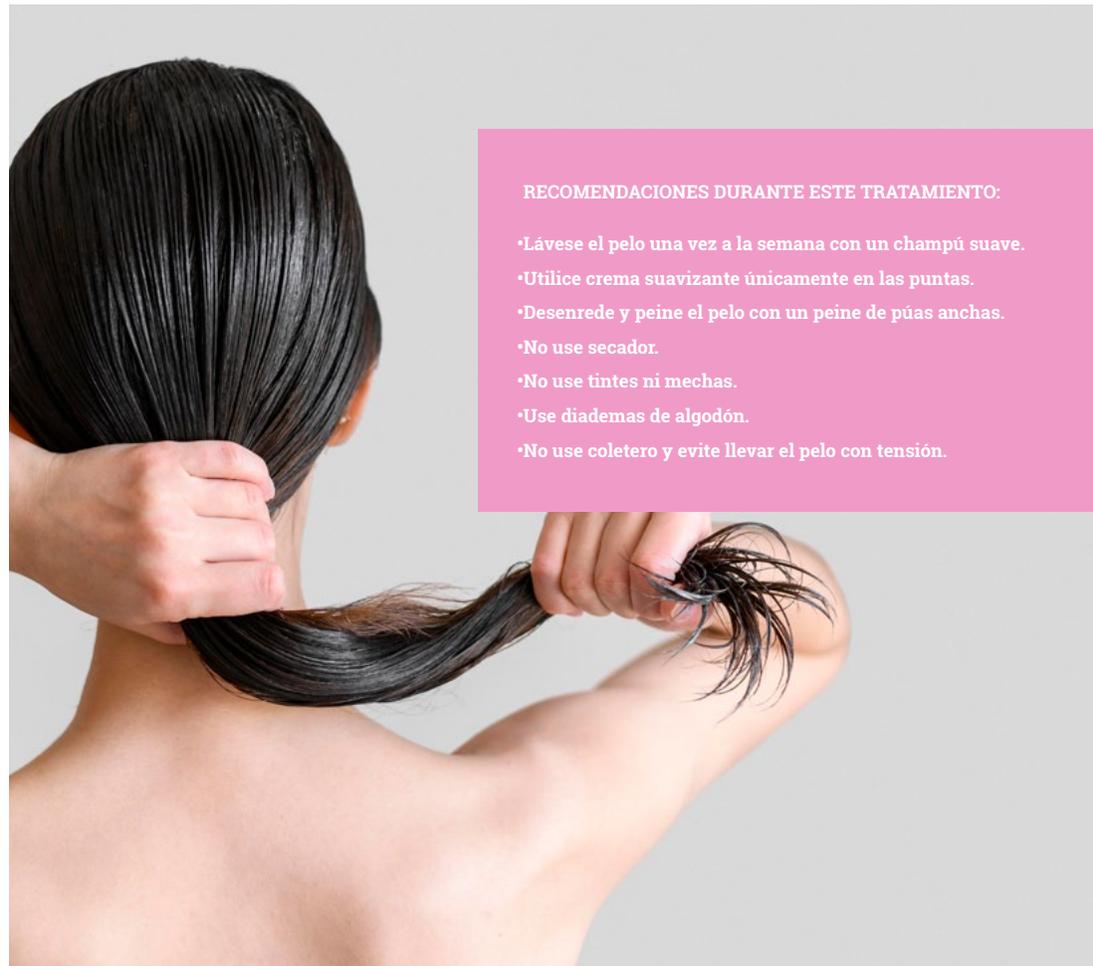
La caída del cabello inducida por la quimioterapia puede reducirse mediante el enfriamiento del cuero cabelludo durante la infusión del medicamento. Como consecuencia, los pequeños vasos sanguíneos se contraen, de modo que solo una cantidad ínfima de citostáticos alcanza las células capilares. Una enfermera del Centro de Patología de la Mama - Fundación Tejerina será la encargada de su aplicación.

El Sistema DigniCap, utilizado en nuestro centro, se basa en una unidad de refrigeración y control, un gorro de silicona y un gorro de neopreno adaptado. Desde ella, se envía un líquido refrigerante a los conductos del gorro, garantizando así una circulación permanente.

Además, durante su utilización queda patente un registro de la temperatura empleada en todo el cuero cabelludo y, a diferencia de otros sistemas similares, los sensores patentados aseguran que se mantenga el frío adecuado durante todo el tratamiento. Sus efectos secundarios son muy leves.

Debemos tener en cuenta que **el cabello de un paciente puede ser una parte importante de su identidad, por lo que su caída puede generar un fuerte impacto emocional.** Asimismo, mantenerlo durante el proceso oncológico aumenta la sensación de privacidad y control durante el tratamiento, ya que será el paciente y no su aspecto físico quien decida con quién compartir su enfermedad, aumentando con ello su calidad de vida.

Si necesita más información o asesoramiento sobre este servicio, ¡pregunte a su oncólogo!



RECOMENDACIONES DURANTE ESTE TRATAMIENTO:

- Lávese el pelo una vez a la semana con un champú suave.
- Utilice crema suavizante únicamente en las puntas.
- Desenrede y peine el pelo con un peine de púas anchas.
- No use secador.
- No use tintes ni mechas.
- Use diademas de algodón.
- No use coiletero y evite llevar el pelo con tensión.

4

Estética oncológica

Sabemos que es importante minimizar las señales externas de los efectos de los tratamientos de quimioterapia y radioterapia. Con este objetivo, ofrecemos asesoramiento estético a nuestros pacientes.



A continuación, explicamos las diferencias entre micropigmentación y tatuaje y sus características:

La micropigmentación se utiliza para mejorar la estética de cejas, la reconstrucción de areola y retoque de cicatrices. Su implantación se lleva a cabo en la capa basal de la epidermis, razón por la cual los trazos obtenidos son semipermanentes y no definitivos. Esta técnica provoca una atenuación progresiva del color y de los trazos en un período que va de uno a tres años, según las personas y la intensidad de los pigmentos.

En los tatuajes, en cambio, se implantan en la dermis y, por ello, se consigue que el resultado sea permanente y no se atenúe con el tiempo.

Se pueden utilizar para:

- Perfilar los labios
- Perfilar y rellenar las cejas
- Perfilado a ras de los párpados
- Ocultar una cicatriz
- Disimular manchas de despigmentación
- Reconstrucción de areola y pezón en 3D

En una primera visita, se estudiará el caso realizando un perfilado con lápiz para determinar el color y el diseño que más se adapte a la persona, antes de proceder a realizar el tratamiento.



Si necesita más información o asesoramiento le animamos a contactar con nuestro equipo de estética oncológica. ¡Pregúntenos por él en recepción!

5

Atención psicológica durante el proceso oncológico

El diagnóstico de una enfermedad oncológica supone un gran impacto emocional para todos los implicados. El proceso diagnóstico y el inicio de los tratamientos oncológicos requieren de un gran esfuerzo psicológico por parte de los pacientes.



No existe una única manera de vivir el cáncer, pero si ciertas reacciones emocionales son comunes. Puede que pacientes y familiares se sientan bloqueados en el inicio, o quizá surja el miedo, la incredulidad, la incertidumbre, la impotencia, la rabia, la tristeza, la ansiedad, la culpabilidad... **Todas estas emociones forman parte del proceso de adaptación y es importante atenderlas** con el fin de prevenir un mayor malestar psicológico y de ofrecer recursos para un mejor manejo.

Es recomendable normalizar estas reacciones emocionales, facilitar el desahogo y buscar apoyos, reforzar la relación de confianza con el equipo sanitario y solicitar la información necesaria sobre los tratamientos para conocer la situación y poder afrontar los cambios.

Mantener una comunicación constante con su pareja y familiares más cercanos le ayudará a disminuir la sensación de soledad y a que puedan acompañarle de manera más eficaz.

Es posible que se sienta abatido o que sea difícil asimilar los cambios físicos. Identifique aquellos aspectos que son importantes para usted y busque elementos que le ayuden a sentirse mejor consigo mismo.

La sexualidad es un área muy sensible que también puede verse afectada durante los tratamientos, es un espacio importante de su bienestar, por lo que no dude en solicitar asesoramiento si siente malestar o le gustaría mejorarla.

El diagnóstico supone que pacientes y familiares incorporen en su rutina diaria la incertidumbre y que vean modificados hábitos y rutinas familiares e individuales debido a las citas médicas, pruebas diagnósticas, tratamientos o efectos secundarios. La información facilitará que pueda adaptarse mejor a las dificultades y garantizar así una mayor calidad de vida para todas las personas implicadas en el proceso. En el caso de que las emociones se vivan de forma muy intensa e interfieran en la vida cotidiana es recomendable consultarlo con un profesional de psicooncología con el fin de que pueda valorar su situación y ofrecerle asesoramiento.

Ante cualquier duda o consulta pregúntenos por nuestro equipo de psicooncología. Recuerde: estamos para acompañarle y ayudarle.

6

Ejercicio físico durante el tratamiento

El ejercicio le ayudará a mantener un buen estado físico, mejorará su calidad de vida durante los tratamientos, y le dará bienestar emocional. Además, se reducirá la sensación de fatiga, le ayudará a mantener un buen tono muscular y favorecerá un correcto ritmo intestinal.

- Siempre deberá **preguntar primero a su oncólogo o a su fisioterapeuta** la posibilidad de realizar cualquier actividad física y seguir sus consejos.
- Realice **ligeros paseos** antes de las comidas que ayuden a abrir el apetito y favorezcan un correcto descanso nocturno.
- **Fije una hora diaria** para realizar la actividad.
- **El día que reciba el tratamiento** o si se encuentra más cansado **reduzca el tiempo de actividad** a 5 o 10 minutos al día.

En cuanto al ejercicio físico de mayor intensidad, siempre deberá estar supervisado por un profesional y debe contar con una correcta planificación y dosificación. Lo ideal es una combinación de ejercicio aeróbico y de fuerza.



Siguiendo estas recomendaciones, un entrenamiento para pacientes oncológicos podría ser:

FASE DE ADAPTACIÓN (8 SEMANAS)

- **Ejercicio cardiovascular 1-2 veces por semana**, unos 15-20 minutos a una intensidad moderada (nos permite respirar y hablar sin dificultad mientras lo realizamos).
- **Ejercicios de fuerza 1 o 2 veces por semana**. Entre 4 y 9 ejercicios que impliquen grandes grupos musculares como piernas, abdomen o espalda, brazos y pectoral.

FASE DE MANTENIMIENTO (A PARTIR DE LA SEMANA 9)

- **Ejercicio cardiovascular 3 veces por semana**, unos 30-40 minutos a una intensidad moderada (nos permite respirar y hablar sin dificultad mientras lo realizamos).
- **Ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana**. Entre 5 y 9 ejercicios que impliquen grandes grupos musculares como piernas, abdomen o espalda, brazos y pectoral.

Si necesita más información o asesoramiento sobre el ejercicio físico a realizar le animamos a contactar con nuestro equipo de fisioterapia. ¡Pregúntenos por él!



@fundaciontejerina



@fundaciontejerina



@CpmTejerina



Fundación Tejerina

Calle de José Abascal, 40
28003, Madrid

914 474 621

info@cpm-tejerina.com

www.cpm-tejerina.com