

Nombre: \_\_\_\_\_

MR#: \_\_\_\_\_

## Recibió los siguientes tratamientos para Cáncer del Seno / La Mama

[Breast Cancer]

- Retiro de los Ganglios Linfáticos (Disección) [Lymph Node Removal (Dissection)]
- Mastectomía [Mastectomy]
- Bevacizumab (Avastin®)
- Anastrozole (Arimidex®)
- Tenía células madre de BMT autólogo
- Radiación a la pared del pecho para el cáncer del seno (después de una mastectomía) [Radiation treatment for breast cancer after lumpectomy]
- Radiación para metástasis en el cerebro o la médula espinal [Radiation for metastasis to the brain or spinal cord]
- Radiación para metástasis en el pulmón [Radiation for metastasis to the lung]
- Radiografía basada - Radioterapia conformal [X-ray based - Conformal Radiotherapy]

## Qué hay en su plan de cuidado

- Resumen
  - Cuidado de Seguimiento del Cáncer de Mama (seno)
- Cirugía
  - Extirpación (disección) de ganglios linfáticos
  - Mastectomía
- Riesgos Relacionados a los Medicamentos
  - Trasplante autólogo de células madre o de médula ósea
  - Tratamiento: Riesgo de osteoporosis
  - Comprensión del quimio-cerebro
  - Cuestiones de fertilidad de las sobrevivientes femeninas
  - Efectos secundarios al tomar inhibidores de la aromatasa
  - Cuestiones de sexualidad de las sobrevivientes femeninas
  - Lo Que No Sabemos
- Radiación
  - Radiación para cáncer de mama (después de una tumorectomía)
  - Cerebro
  - Médula espinal
  - Corazón / Cardiovascular
  - Pulmón
  - Hueso
  - Piel
  - Ganglios linfáticos
- Vida Sana

- Detección temprana del cáncer en general para las mujeres después cáncer del seno / la mama
- Riesgo Genético
- Fatiga

## Efectos secundarios cirugía

---

### Extirpación (disección) de ganglios linfáticos

#### Puntos Clave

- Informe a su proveedor de atención médica sobre cualquier signo de hinchazón en la parte de su cuerpo que se encuentre en riesgo con prontitud. Se debe consultar a un Terapeuta Certificado en Linfedema a la primera señal de hinchazón para que se pueda iniciar el tratamiento.
- Siga las instrucciones dadas para disminuir el riesgo de desarrollar o empeorar el linfedema.

### Mastectomía

#### Puntos Clave

- Reporte cualquier señal de hinchazón en el brazo/mano en el lado de la cirugía. Debe consultar a un terapeuta de linfedema certificado si desarrolla cualquier signo de hinchazón.
- Si se sometió a una mastectomía única, debe realizarse una mamografía en el seno restante cada año.
- Reporte el dolor en el seno o en la pared torácica a su médico.
- Pida una derivación para fisioterapia si tiene problemas para mover el hombro.

## Riesgos Relacionados a los Medicamentos

---

### Trasplante autólogo de células madre o de médula ósea

#### Puntos Clave

- Un estilo de vida saludable es una parte importante para reducir su riesgo de complicaciones relacionadas con el trasplante y su diagnóstico de cáncer subyacente. Evite fumar, haga ejercicio regularmente y coma una dieta saludable.
- Siga las recomendaciones de su equipo acerca de los exámenes de rutina y las pruebas de laboratorio.
- Vacúnese contra la gripe todos los años.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre la revacunación (neumonía neumocócica, sarampión/paperas/rubéola, herpes zóster) después del trasplante autólogo de médula ósea.
- Los estudios DEXA se recomiendan un año después del trasplante para los pacientes con

mieloma o linfoma. Si tiene otro diagnóstico, hable con su proveedor sobre si necesita un estudio dexa después del trasplante.

## Tratamiento: Riesgo de osteoporosis

### Puntos Clave

- Evite fumar, la cafeína y el consumo excesivo de alcohol.
- Realice ejercicios de levantamiento de pesas y entrenamiento de fuerza 2 o 3 veces por semana.
- Ingesta de calcio de 1000-1200 mg por día más vitamina D 800 UI a 1000 UI por día (idealmente de fuentes alimenticias y suplementos cuando la dieta no sea suficiente).
- Considere la posibilidad de realizar un examen DEXA.

## Comprensión del quimio-cerebro

### Puntos Clave

- No existe un tratamiento comprobado para el quimio-cerebro, pero la rehabilitación cognitiva o los juegos cerebrales, evitar la fatiga, el ejercicio regular y una dieta saludable pueden ser útiles.
- Cree recordatorios haciendo listas, usando aplicaciones para tareas o alarmas en un teléfono para ayudarlo a mantenerse en orden.
- Si usted cree que está experimentando quimio-cerebro debe consultar a su médico para descartar otros problemas de salud, como problemas de tiroides, depresión y ansiedad.

## Cuestiones de fertilidad de las sobrevivientes femeninas

### Puntos Clave

- Si desea quedar embarazada, debe considerar la posibilidad de consultar a un especialista en fertilidad que esté familiarizado con sobrevivientes de cáncer.
- Si está embarazada, hable con su médico sobre si debe hacer un seguimiento con un obstetra para pacientes de alto riesgo.
- Debe tener en cuenta que es posible quedar embarazada incluso después de haber dejado de tener la menstruación. Los tratamientos como la quimioterapia y la radiación pueden ser peligrosos para el feto. Por lo tanto, si usted era premenopáusica antes de comenzar el tratamiento contra el cáncer, debe usar métodos anticonceptivos durante el tratamiento contra el cáncer, incluso si sus períodos han cesado.

## Efectos secundarios al tomar inhibidores de la aromatasa

### Puntos Clave

- Usted puede experimentar sofocos y otros síntomas de la menopausia, así como dolor en los músculos, las articulaciones o los huesos. Hágale saber a su médico si estos síntomas se

vuelven problemáticos.

- Hable de los efectos secundarios con su equipo de oncología, ya que muchos de ellos son manejables. La terapia óptima puede durar de 5 a 10 años, por lo que el control de los efectos secundarios es fundamental para ayudarlo a permanecer en la terapia.

## Cuestiones de sexualidad de las sobrevivientes femeninas

### Puntos Clave

- Muchos medicamentos contra el cáncer se asocian con sequedad vaginal, relaciones sexuales dolorosas, menor deseo sexual y menor capacidad para alcanzar el orgasmo. Muchos de estos problemas son causados por el inicio repentino de la menopausia, que puede ocurrir con la terapia contra el cáncer. El artículo de OncoLink sobre [Sequedad vaginal y relaciones sexuales dolorosas](#) ofrece consejos y sugerencias sobre productos.
- Además, puede experimentar otros síntomas de la menopausia, como sofocos, cambios de humor, fatiga e irritabilidad. La investigación ha descubierto que ejercitarse, hacer yoga y la acupuntura pueden ayudar a disminuir los síntomas de la menopausia.
- Hable con el equipo de atención médica sobre consejos para tratar estos problemas.
- La comunicación abierta con su equipo de atención médica y con su pareja es esencial para recuperar su sexualidad y resolver los problemas. También puede considerar hablar con un terapeuta con experiencia en el trabajo con sobrevivientes de cáncer.

## Lo Que No Sabemos

### Puntos Clave

- Muchos tratamientos para el cáncer hoy en día no han estado disponibles el tiempo suficiente para saber qué problemas pueden causar en los años posteriores al tratamiento.
- Siempre hágale saber a su equipo de atención médica si nota cualquier síntoma nuevo o que empeore. Recuerde que usted conoce su cuerpo mejor que nadie.
- Busque periódicamente nueva información sobre su tratamiento y hable con su equipo de atención médica para ver si tienen algo nuevo que informar.

## Efectos secundarios de la radiación

Los efectos a plazo largo de la radioterapia varían grandemente dependiendo de las áreas incluidas en el campo de radiación y las técnicas de radiación que fueron utilizadas, como estas continúan siendo desarrolladas y mejoradas. Un problema con consistencia en todos los tejidos del cuerpo es la posibilidad de desarrollar un segundo cáncer en, o cerca de, el campo de radiación. Los cánceres secundarios se desarrollan como resultado de la exposición del tejido sano a la radiación. Las técnicas más nuevas de radiación fueron diseñadas para limitar la exposición, pero no es siempre posible prevenir toda la exposición y todavía realizar los resultados deseados.

## Radiación para cáncer de mama (después de una tumorectomía)

### **Puntos Clave**

- Debe realizarse una mamografía de 6 a 12 meses después de que se haya terminado el tratamiento de radiación y luego anualmente.
- Si tiene dolor, debilidad o hinchazón en el brazo, consulte a un fisioterapeuta o a un terapeuta ocupacional para su tratamiento.
- Consulte con el proveedor de atención médica de inmediato si presenta una nueva hinchazón, enrojecimiento o dolor en el brazo, especialmente con fiebre.

## **Cerebro**

### **Puntos Clave**

- Usted puede tener pérdida de memoria o cambios en la forma en que funciona su cerebro. Si nota algún cambio en su memoria, póngase en contacto con su proveedor de atención médica.
- Si tiene problemas para caminar o para mantener el equilibrio, es posible que se beneficie de trabajar con un fisioterapeuta/terapeuta ocupacional.
- Si tiene algún síntoma nuevo que sospecha que puede estar relacionado con los niveles hormonales, hable con su proveedor de atención médica.

## **Médula espinal**

### **Puntos Clave**

- Debe llamar al proveedor de atención médica de inmediato si sufre algún nuevo dolor de espalda, dificultad para controlar los esfínteres o la vejiga (incontinencia), debilidad o, si de repente no puede mover los brazos o las piernas. Es posible que necesite una radiografía para determinar qué es lo que está causando estos síntomas.
- Si siente dolores similares a los de un choque eléctrico en los brazos o las piernas, el proveedor de atención médica puede sugerirle que acuda a un neurólogo.
- Si tiene alguna nueva curvatura de la columna vertebral, debe ser visto por un ortopedista.

## **Corazón / Cardiovascular**

### **Puntos Clave**

- En su examen físico anual, su proveedor de atención médica debe escuchar su corazón, revisar su presión arterial, y usted también debe hacerse revisar sus niveles de colesterol y azúcar en la sangre con un examen de sangre.
- Si usted está en alto riesgo de insuficiencia cardíaca, su proveedor de atención médica puede sugerirle que se haga un electrocardiograma o una ecocardiografía cada 2 años.

## **Pulmón**

### **Puntos Clave**

- Vacúnese contra la gripe todos los años y contra el neumococo cada 5 años.
- Fumar puede dañar aún más sus pulmones. No debe empezar a fumar. Si fuma, pídale ayuda a su proveedor de atención médica para dejar de fumar.
- Póngase en contacto con su proveedor de atención médica de inmediato si tiene una tos nueva o que empeora, sibilancias, falta de aire, dificultad para respirar o si tose sangre.

## Hueso

### **Puntos Clave**

- Si usted está teniendo dolor después de cualquier traumatismo, como una caída o un accidente automovilístico, debe ser evaluado por daño a sus huesos.
- Si usted desarrolla artritis, es probable que le proporcionen medicamentos para disminuir el dolor y la inflamación.
- Trabajar con un fisioterapeuta o un terapeuta ocupacional también puede ser útil.

## Piel

### **Puntos Clave**

- El área de la piel que fue afectada por la radiación puede ser más sensible. Es posible que la piel siempre esté más seca. Cuide su piel con jabones suaves y lociones hidratantes. Use protector solar diariamente para prevenir quemaduras de sol.
- Póngase en contacto con el proveedor de atención médica si tiene algún cambio en la piel.

## Ganglios linfáticos

### **Puntos Clave**

- La radiación puede incrementar el riesgo de desarrollar linfedema (hinchazón). Hable con su proveedor de atención médica si experimenta una nueva hinchazón. Se debe consultar a un Terapeuta Certificado en Linfedema a la primera señal de hinchazón para obtener los mejores resultados.
- La radiación o la cirugía pueden dañar los nervios, que pueden empeorar con la formación de cicatrices y provocar dolor neuropático (dolor punzante o ardiente). Es posible que necesite ver a un especialista en dolor para controlar el dolor neuropático.

### Vida sana después del cáncer

Los sobrevivientes a menudo se preguntan que medidas se pueden tomar para hacer una vida más sana después del cáncer. No hay ningún suplemento o alimento específico que usted puede comer para asegurar una buena salud, pero hay cosas que usted puede hacer para vivir más saludable, a prevenir

otras enfermedades, y detectar cualquier cánceres posteriores temprano.

Además de los problemas médicos y la detección temprana, los sobrevivientes de cáncer también tienen problemas con el seguro, el empleo, las relaciones, el funcionamiento sexual, la fertilidad y problemas emocionales debido a su tratamiento, y discutiremos estos en su plan de cuidado de sobrevivencia. De cualquier modo, es importante tener un plan sobre quién le dará su cuidado de seguimiento relativo a su cáncer (un oncólogo, un médico de sobrevivencia o un médico de cuidado primario). Usted ha dado el primer paso desarrollando un plan de cuidado de sobrevivencia. Si desea encontrar un médico de sobrevivencia para revisar su plan de cuidado, puede comunicarse con los centros de cáncer de su área para ver si tienen una clínica de sobrevivencia o buscar una clínica en la [lista de clínicas de sobrevivencia](#) de OncoLink.



OncoLink está diseñado solo para fines educativos y no se dedica a brindar asesoramiento médico o servicios profesionales. La información proporcionada a través de OncoLink no debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad. No es un sustituto de la atención profesional. Si tiene o sospecha que puede tener un problema de salud o tiene preguntas o inquietudes sobre el medicamento que le recetaron, debe consultar a su proveedor de atención médica.