

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

[Breast Cancer]

- Tumorectomía [Lumpectomy]
- Biopsia del Ganglio Centinela [Sentinel Node Biopsy]
- Cyclophosphamide (Cytoxan®, Neosar®)
- Doxorubicin (Adriamycin®, Rubex®)
- Tamoxifen (Nolvadex®)
- Radiación a la pared del pecho para el cáncer del seno (después de una mastectomía) [Radiation treatment for breast cancer after lumpectomy]
- Radiografía basada - IMRT [X-ray based radiation- IMRT]

## Información del proveedor de atención médica

### Qué hay en su plan de cuidado

- Resumen
  - Cuidado de Seguimiento del Cáncer de Mama (seno)
- Cirugía
  - Biopsia del ganglio linfático centinela
  - Tumorectomía
- Riesgos Relacionados a los Medicamentos
  - Riesgo de desarrollar cataratas
  - Riesgo de toxicidades de la vejiga o del tracto urinario
  - Riesgo de desarrollar cáncer de vejiga
  - Riesgo de problemas cardíacos (del corazón) relacionados con las quimioterapias con antraciclina
  - Tratamiento: Riesgo de osteoporosis
  - Cambios en la piel
  - Comprensión del quimio-cerebro
  - Cuestiones de fertilidad de las sobrevivientes femeninas
  - Efectos secundarios mientras toma Tamoxifeno
  - Cuestiones de sexualidad de las sobrevivientes femeninas
  - Riesgo de desarrollar un cáncer secundario
  - Lo Que No Sabemos
- Radiación
  - Radiación para cáncer de mama (después de una tumorectomía)
  - 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

---

### Biopsia del ganglio linfático centinela

#### Puntos Clave

- Reporte cualquier señal de hinchazón en el brazo/mano en el lado de la cirugía. Usted debe consultar con un terapeuta de linfedema certificado si desarrolla cualquier signo de hinchazón.
- Siga las precauciones dadas para reducir su riesgo de desarrollar o empeorar el linfedema.

### Tumorectomía

#### Puntos Clave

- Reporte cualquier señal de hinchazón en el brazo/mano en el lado de la cirugía. Usted debe consultar con un terapeuta de linfedema certificado si desarrolla cualquier signo de hinchazón.
- Usted se hará una mamografía de 6 a 12 meses después de que se haya terminado el tratamiento y luego anualmente.
- Informe a su proveedor de atención médica sobre cualquier dolor o cambio en la mama o la pared torácica.
- Solicite trabajar con un fisioterapeuta si tiene problemas para mover el hombro o el brazo.

## Riesgos Relacionados a los Medicamentos

---

### Riesgo de desarrollar cataratas

#### Puntos Clave

- Diríjase a un oftalmólogo para un examen ocular cada algunos años.
- Consulte a su médico si experimenta cualquier síntoma de cataratas.
  - Visión borrosa.
  - Sensibilidad a la luz.
  - Mala visión nocturna.
  - Doble visión en un ojo.
  - Ve aureolas alrededor de los objetos.
  - Necesita una luz más brillante para leer.
  - Desvanecimiento o amarillamiento de los colores.

### Riesgo de toxicidades de la vejiga o del tracto urinario

#### Puntos Clave

- Evite consumir alcohol y fumar.
- Informe los siguientes síntomas al médico:
  - Dolor al orinar.
  - Dificultad para iniciar y detener la micción al orinar.
  - Orinar con frecuencia:
    - Orinar más de 5 veces al día.
    - Levantarse en medio de la noche para orinar.
  - Ver sangre en la orina.

## Riesgo de desarrollar cáncer de vejiga

### Puntos Clave

- Evite consumir alcohol y fumar.
- Informe los siguientes síntomas al médico:
  - Dolor al orinar.
  - Dificultad para iniciar y detener la micción al orinar.
  - Orina con frecuencia.
  - Ve sangre en la orina.

## Riesgo de problemas cardíacos (del corazón) relacionados con las quimioterapias con antraciclina

### Puntos Clave

- Mantenga un estilo de vida saludable:
  - Evite fumar y usar drogas.
  - Mantenga un peso saludable.
  - Haga ejercicio regularmente y coma una dieta bien balanceada.
- Consulte a su médico para un examen físico, que incluye un examen cardíaco, varias veces en el primer año después de la terapia y anualmente a partir de entonces.
  - Si usted desarrolla síntomas nuevos o los síntomas empeoran, debe hacerse pruebas adicionales con análisis de sangre y ecocardiograma.
  - Cualquier anomalía debe ser evaluada por un cardiólogo con experiencia en oncología.
  - Maneje sus otros problemas de salud, incluida la presión arterial, el nivel de colesterol y el azúcar en la sangre.
- Informe los siguientes síntomas al médico:
  - Dificultad para respirar (con o sin esfuerzo).
  - Dificultad para respirar cuando se está acostado.
  - Dolor en el pecho/acidez estomacal.
  - Palpitaciones.
  - Mareos/vértigo.
  - Hinchazón en los brazos o las piernas.
  - Si recibió quimioterapia antes de los 25 años, informe los síntomas de náuseas y vómitos.

## 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.

## **Cambios en la piel**

### **Puntos Clave**

- Cuide su piel con jabones suaves y lociones hidratantes.
- Proteja su piel del daño causado por el sol.

## **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 ayudarle 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 mientras toma Tamoxifeno**

### **Puntos Clave**

- Usted puede experimentar sofocos y otros síntomas de la menopausia. Hágale saber a su médico si estos síntomas se vuelven problemáticos.
- Existe un pequeño riesgo de desarrollar cáncer de endometrio. Asegúrese de reportar cualquier

sangrado vaginal irregular o dolor/presión pélvica de inmediato.

- Existe un pequeño riesgo de desarrollar coágulos sanguíneos (generalmente, en la pierna o en el pulmón). Notifique inmediatamente a su médico si experimenta cualquier dolor de piernas, calor o hinchazón de una pierna, fiebre, falta de aliento que le viene muy rápidamente, corazón acelerado o dolor en el pecho.
- Hable de los efectos secundarios con su equipo de oncología, ya que muchos de ellos son manejables. La terapia óptima puede durar 5 años, por lo que el control de los efectos secundarios es fundamental para ayudarle a permanecer en la terapia.

## Cuestiones de sexualidad de las sobrevivientes femeninas

### Puntos Clave

- Los agentes quimioterapéuticos 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 resulta beneficioso para aliviar 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.

## Riesgo de desarrollar un cáncer secundario

### Puntos Clave

- Existe un pequeño riesgo de desarrollar un cáncer en la sangre años después de que su tratamiento se haya completado.
- Informe los siguientes síntomas al médico inmediatamente:
  - Más cansancio o debilidad de lo normal.
  - Falta de aliento.
  - Pérdida del apetito.
  - Pérdida de peso.
  - Escalofríos, fiebre, sudores nocturnos.
  - Inflamación indolora de un ganglio linfático.
  - Formación fácil de hematomas, hemorragias nasales, sangrado de las encías.
- El médico controlará los resultados de sus estudios de laboratorio atentamente. Considere la posibilidad de que su médico le haga un estudio de sangre completo con fórmula leucocitaria anualmente si recibió terapias de alto riesgo.

## Lo Que No Sabemos

### Puntos Clave

- Muchos tratamientos para el cáncer hoy en día no han estado disponibles el tiempo suficiente para determinar qué efectos 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

- Usted se hará 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, puede acudir 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.

### 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 anual.

### 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, insuficiencia respiratoria o tos con sangre.

## Hueso

### Puntos Clave

- Si usted está teniendo dolor después de cualquier traumatismo, como una caída o un accidente automovilístico, debe ser evaluado por cualquier 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. Cuide su piel con jabones suaves y lociones hidratantes. Use protector solar diariamente para prevenir quemaduras.
- 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. 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. 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 qué 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, prevenir otras enfermedades, y detectar cualquier cáncer posterior 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.

problema de salud o tiene preguntas o inquietudes sobre el medicamento que le recetaron, debe consultar a su proveedor de atención médica.