

lidERA

Cáncer de Mama



Cómo lidiar con los efectos secundarios del tratamiento hormonal del cáncer de mama

Un folleto para pacientes con cáncer de mama sensible a hormonas

¿Qué es el cáncer de mama?

El **cáncer de mama** es la forma más frecuente de cáncer entre las **mujeres**, particularmente aquellas que tienen **50 años o más**.

Existen 3 tipos principales:

- > Cáncer de mama con **receptores hormonales positivos**
- > Cáncer de mama **HER2 positivo**
- > Cáncer de mama **triple negativo** (que no tiene receptores hormonales)



Para averiguar si el cáncer de mama contiene receptores hormonales positivos, los médicos pueden examinar una parte del tejido canceroso (**una biopsia**) con un microscopio.

Si esta contiene **células del cáncer de mama con receptores hormonales positivos**, el mejor tratamiento para usted será la terapia **hormonal (endocrina)**.

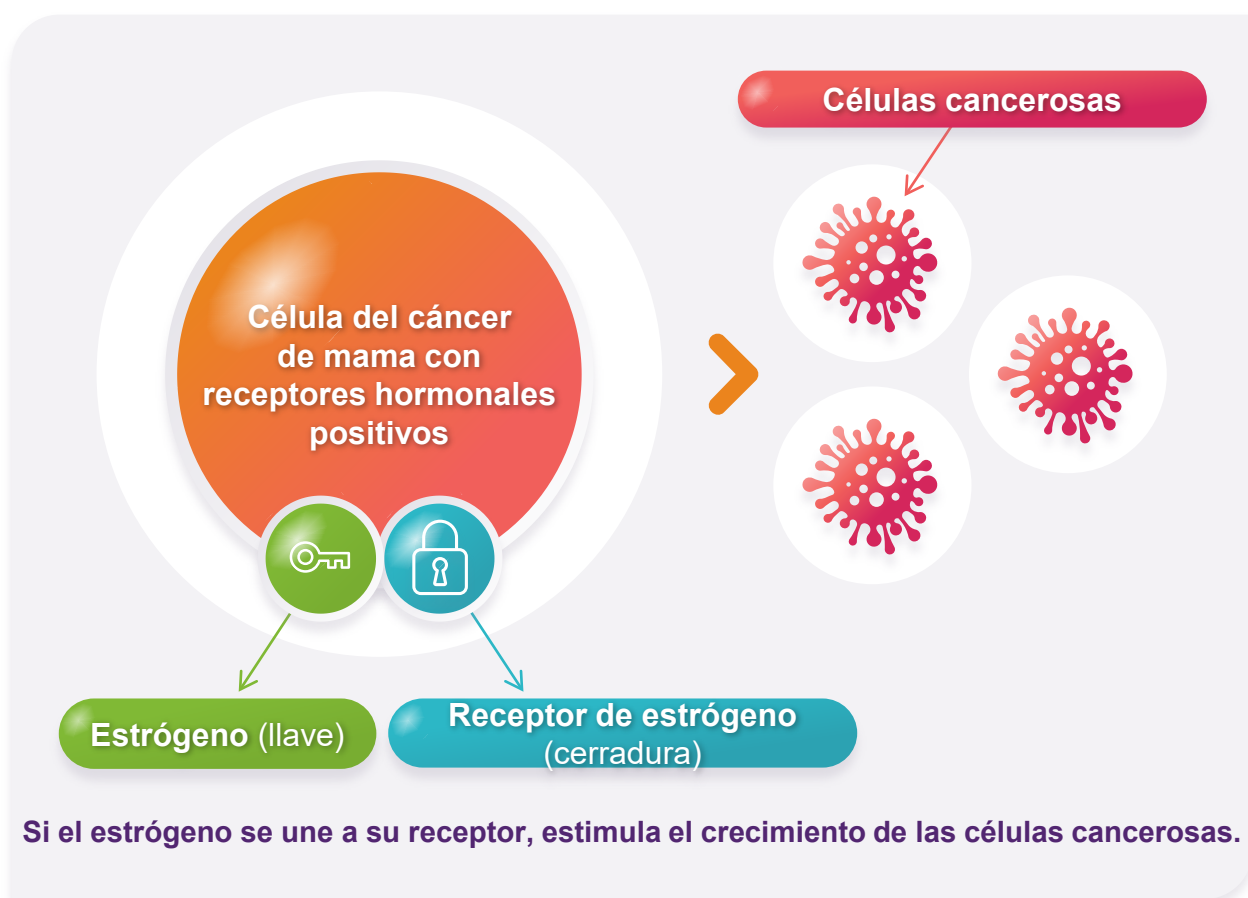


¿Cómo crecen las células del cáncer de mama?

Las hormonas sexuales femeninas, como el **estrógeno** y la **progesterona**, ayudan a las células cancerosas a crecer.

En el cáncer de mama con receptores hormonales positivos, hay **proteínas** o **receptores** que son sensibles y responden a estas hormonas.

Piense en un **receptor de estrógenos** como si fuese una **cerradura** y el **estrógeno** una **llave**. Si la **llave** se introduce en la **cerradura**, **estimulará** el crecimiento de esa célula.



No queremos que las células del cáncer de mama se estimulen y crezcan, por lo que cambiamos eso al administrarle a las pacientes **un tratamiento hormonal (endocrino)**.

Tipos de tratamientos hormonales (endocrinos)

Existen diferentes tipos de tratamientos hormonales (endocrinos). Por lo general, estos se administran en comprimidos que se toman todos los días. Funcionan **reduciendo** la **cantidad** de **hormona** que reciben las células del cáncer de mama de una de las siguientes maneras:

Bloquean la **hormona** (**llave**) que llega al **receptor** (**cerradura**);

o

impiden que se produzca la **hormona** (**llave**);

o

cambian la forma en que funciona el **receptor** (**cerradura**).

01

Moduladores selectivos de los receptores de estrógenos (MSRE)

- > Tamoxifeno
- > Toremifeno



Célula cancerosa

Bloquean la **hormona** (**llave**) que llega al **receptor** (**cerradura**)

02

Inhibidores de la aromatasa (IA)

- > Anastrozol
- > Letrozol



Célula cancerosa

Impiden que se produzca la **hormona** (**llave**)

03

Degradadores selectivos de los receptores de estrógenos (DSRE)

- > Fulvestrant (inyección)
- > Giredestrant (comprimido oral)



Célula cancerosa

Cambian la forma en que funciona el **receptor** (**cerradura**)

Esto evita que las células cancerosas obtengan el combustible que necesitan para crecer y multiplicarse.

Por qué es importante tomar los comprimidos



Es **importante tomar los comprimidos hormonales todos los días** para ayudar a reducir el riesgo de que vuelva a aparecer el cáncer. Conviene tragarlos enteros junto con un vaso con agua. Se pueden tomar por la mañana o por la noche con alimentos o inmediatamente después de comer.

Lo importante es **desarrollar una rutina regular** que se adapte a su estilo de vida.



A **3** de cada **4** mujeres les resulta difícil tomar los comprimidos con regularidad

Tomar los comprimidos **todos los días durante al menos 5 años** o más puede evitar que el cáncer regrese.

Si deja de tomarlos o no los toma con regularidad, existe un mayor riesgo de que el cáncer de mama **se repita o vuelva a aparecer,** y esto puede afectar la supervivencia.

Este folleto proporciona algunas pautas y consejos generales para ayudar a las pacientes como usted a seguir tomando los **comprimidos hormonales (endocrinos)** con regularidad.

Es posible que prefiera ver un breve **video de información para la paciente** (escanee el **código QR** que se muestra a continuación) para obtener más detalles sobre cómo manejar mejor los efectos secundarios.



¿Cuáles son los efectos secundarios del tratamiento?

Al igual que todos los medicamentos, la terapia hormonal puede causar ciertos **efectos secundarios**, que pueden ser el motivo por el cual algunas mujeres no los toman con regularidad.

Siempre es difícil predecir quién podría experimentar efectos secundarios, pero se los monitorea atentamente, ya que las **investigaciones han demostrado** que hay **muchas alternativas** disponibles que pueden **ayudar**.

Algunos efectos secundarios frecuentes son los siguientes:

Sofocos

Sudoración nocturna

Rigidez/dolor articular

Sequedad vaginal

Cambios anímicos

Fatiga

Alteraciones del sueño

También hay efectos secundarios **poco frecuentes**, pero **graves** que se deben considerar, como:

Coágulos de sangre

Cáncer de útero

Fracturas óseas



El ciclo menstrual normal podría interrumpirse y la fertilidad podría verse alterada en mujeres **premenopáusicas**.

Los comprimidos hormonales son una parte **muy importante** de su tratamiento para el cáncer de mama y deben tomarse con regularidad para que funcionen bien. Por lo tanto, si experimenta efectos secundarios que **persisten** o son **molestos**, hable con su equipo de atención médica, ya que podrían modificar la dosis o el tipo de tratamiento.

Efectos secundarios frecuentes

Sofocos y sudoración nocturna

Los sofocos y la sudoración nocturna son cambios repentinos en la temperatura corporal. Es posible que se sienta acalorada y transpirada o que tenga la cara enrojecida. Algunas personas se despiertan empapadas de sudor.

Es posible que se le ofrezcan diferentes **medicamentos** (consulte la tabla a continuación) para ayudar a reducir los sofocos. Es importante que analice con su médico los **beneficios** y los posibles **riesgos** de tomar estos medicamentos.

No todas las mujeres los consideran adecuados, por lo que se pueden probar otras alternativas.



Medicamentos	Reducen la frecuencia y la gravedad de los sofocos hasta:	Posibles efectos secundarios
Anticonvulsivos (gabapentina, pregabalina)	70/100	Boca seca, ojos secos, náuseas, dolores de cabeza
Antidepresivos (venlafaxina, paroxetina, fluoxetina)	60/100	Náuseas, diarrea, dolor de cabeza
Antihipertensivo (clonidina)	40/100	Náuseas, diarrea, dolor de cabeza
Relajante muscular de la vejiga (oxibutinina)	40/100	Boca seca, mareos, insomnio

Otras alternativas para probar

Algunas personas encuentran que ciertos **suplementos** pueden reducir los sofocos. Estos incluyen **aceite de onagra**, **soja**, **cimicífuga racemosa**, **vitamina E** y **salvia**. Aunque no hay mucha evidencia basada en investigación que lo respalde. Además, algunos suplementos pueden hacer que la terapia hormonal no funcione tan bien.

A continuación, se ofrecen algunos consejos útiles sobre cómo mantenerse fresca y seca:

- > **Mantenga la temperatura de su habitación fresca**, use sábanas de algodón, una almohada refrigerante y un ventilador.
- > **Evite el alcohol y las bebidas que contengan cafeína.**
- > **Haga ejercicio con regularidad.** Hacer yoga ayudó a reducir la cantidad de sofocos en casi un tercio.
- > **Controle su dieta** e intente bajar de peso de ser necesario.
- > Todo lo mencionado anteriormente ayuda, pero la **mejor evidencia basada en investigación para reducir los sofocos y la sudoración nocturna apunta a la terapia cognitivo-conductual (TCC).**
- > Un **terapeuta de TCC** la ayudará a pensar de manera diferente sobre sus sofocos y sudor.
 - Aprenderá a valorar sus propias cualidades y fortalezas, y cómo manejar sus pensamientos negativos sobre usted misma.
 - Le enseñará un ejercicio de respiración simple y lento para calmar su reacción física y emocional al estrés que la ayudará a relajarse.
 - La **TCC** puede reducir en dos tercios la molestia que experimentan las mujeres por los sofocos.



Dificultades para dormir

Los problemas para dormir pueden deberse al estrés, la preocupación, la ansiedad, el dolor o los sofocos. Debe desarrollar buenos hábitos para dormir bien, como los siguientes:

- > **Acostarse siempre en el mismo horario.** Trate de irse a dormir y de despertarse a la misma hora todos los días para establecer una rutina.
- > **Retire los dispositivos electrónicos**, como teléfonos o computadoras portátiles, de su habitación.
- > **Evite** las bebidas con cafeína antes de acostarse.
- > **Evite** hacer ejercicio antes de acostarse.
- > **Considere probar la TCC para el insomnio.** Esta puede cambiar su patrón de pensamiento para ayudarle a dormir mejor.

A corto plazo, su médico puede recetarle comprimidos para dormir, pero estos también tienen efectos secundarios.



Cambios anímicos

Es normal sentirse emocional y alterada cuando se le diagnostica cáncer de mama y está recibiendo tratamiento.

Algunas personas con antecedentes de ansiedad o depresión tienen más probabilidades de experimentar cambios anímicos durante el tratamiento del cáncer de mama.

Qué puede ayudar

Intente eliminar las causas conocidas

Estas incluyen la preocupación causada por los efectos secundarios, como sofocos y sudoración nocturna.

Hable con su médico o enfermero especializado sobre cualquier inquietud que tenga. Es posible que puedan derivarla para recibir asistencia psicológica, realizar TCC o que le receten otros medicamentos para ayudarla.



Fatiga

Algunas personas se sienten con poca energía, débiles y cansadas o **fatigadas** incluso después de dormir y descansar bien por la noche.

Vencer a la fatiga

Encuentre e intente eliminar las causas de su cansancio,

tal vez la sudoración nocturna le altera el sueño o se siente preocupada o ansiosa.



Conozca sus límites

y tómese el tiempo para descansar cuando lo necesite. Espere a que pase la fatiga.

Trate de hacer ejercicios suaves

que disfrute. Hasta 9 de cada 10 personas descubrieron que el yoga o el ejercicio aeróbico (ejercicio que hace que el corazón bombee) las ayudaba a reducir la sensación de fatiga.



Considere probar la TCC.

8 de cada 10 personas informaron que la TCC las ayudó a aliviar su fatiga.

Rigidez articular

A medida que envejecemos, podemos sentir dolor articular y rigidez debido a la artritis. Algunas mujeres pueden experimentar **dolores articulares** mientras reciben tratamiento hormonal.

A diferencia de la artritis, el dolor **no causa daño duradero a las articulaciones**. Por lo general, la rigidez, las molestias y el dolor ocurren en las articulaciones más pequeñas, como las muñecas y los tobillos, especialmente después de un largo período de estar sentada o dormida.

Cómo aliviar el dolor y las molestias

Se ha demostrado que hacer actividades físicas que disfruta, como yoga, ciclismo, natación, golf, tenis o simplemente caminar, mejora el dolor, la rigidez y el estado de ánimo.



Tener sobrepeso puede empeorar los dolores articulares, así que trate de mantener una dieta saludable.

La **acupuntura** puede ayudar a algunas personas. Se dará cuenta de si es útil para usted después de unas pocas sesiones.

Rigidez articular (cont.)

Otras alternativas para el dolor articular

Ciertos medicamentos, como **los fármacos antiinflamatorios** y **los antidepresivos**, se usan habitualmente para reducir los dolores articulares, pero pueden tener efectos secundarios (consulte la tabla a continuación).

Medicamentos	Beneficios	Posibles inconvenientes
Fármaco antiinflamatorio (ibuprofeno, paracetamol)	Reduce el dolor	Dolores de cabeza, náuseas, irritación estomacal o sangrado
Antidepresivos (duloxetina)	Reduce el dolor	Diarrea, somnolencia, fatiga, presión arterial alta
Acupuntura	Reduce el dolor	Costosa
Aceite de cannabis	Ayuda a algunas personas	Sin evidencia
Vitamina D	Poco probable que sea nociva	Sin evidencia
Yoga	Mejora la calidad de vida	Incumplimiento
Ejercicio	Mejora la salud mental y la calidad de vida	Incumplimiento

No hay evidencia confiable que sugiera que el aceite de cannabis o la vitamina D sean útiles.

A veces, el **dolor articular disminuye unos pocos meses** después de haber iniciado el tratamiento hormonal. Si el dolor le sigue molestando, informe a su equipo de atención médica; ellos podrían recetarle un tipo diferente de tratamiento hormonal.

Problemas sexuales

Durante el tratamiento del cáncer, algunas mujeres pueden experimentar problemas ginecológicos y sexuales, como sequedad vaginal o secreción, dolor durante las relaciones sexuales o pérdida de interés.

Estos pueden afectar su calidad de vida y sus relaciones.



Tratar los problemas sexuales

- > **Use un lubricante** como gel de pH neutro o humectante vaginal a base de agua para reducir la sequedad y el dolor.
- > **Hable con su equipo médico** sobre los problemas sexuales, ya que ellos están capacitados para brindar asesoramiento sobre este tema.
- > Hable con su médico antes de usar preparaciones **de estrógeno por vía vaginal**, ya que sus **posibles riesgos** para las mujeres con cáncer de mama con receptores hormonales positivos aún no están claros.
- > **Considere probar la TCC como una ayuda**, ya que ha demostrado tener un efecto positivo en la función sexual y la imagen corporal en sobrevivientes de cáncer de mama.
- > **No use jabón perfumado ni irrigador vaginal** en la vagina, ya que estos pueden provocar irritación.

Resumen

- > El **tratamiento hormonal** reduce el riesgo de que reaparezca el cáncer de mama, pero **debe tomarse con regularidad**.
- > Cada persona responde al tratamiento hormonal de manera diferente.
- > Muchos de los efectos secundarios frecuentes son temporales y son menos problemáticos después de unos meses, especialmente si las pacientes prueban algunas de las sugerencias mencionadas en este folleto.
- > Recuerde que si **continúa teniendo síntomas** que la tientan a **reducir** su tratamiento hormonal o **dejarlo** por completo, **debe hablar con su médico**.
- > Este puede sugerirle maneras de ayudarla, incluido el cambio a un tipo diferente de terapia hormonal.



Manejo de los efectos secundarios de los tratamientos hormonales para el cáncer de mama

Hoja informativa para la paciente
diseñada por:

Profesora Dame Lesley Fallowfield

Profesora Valerie Jenkins

Profesor Richard Simcock

Dr. Qi Ying Lean

Personal del estudio
de cáncer de mama lidERA:

Tanja Badovinac Crnjevic

Michael Davis

Anjula Sharma

Khushboo Shah

Financiado por Roche, F. Hoffman-La Roche

Referencias para obtener más información



Franzoi MA, Agostinetti E, Perachino M, Del Mastro L, de Azambuja E et al. Evidence based approaches for the management of side effects of adjuvant endocrine therapy in patients with breast cancer. *Lancet Oncology* 2021; 22(7): e303-e313.

Hall L, King NV, Graham CD, Green SMC, Barber A et al. Strategies to self-manage side-effects of adjuvant endocrine therapy among breast cancer survivors: an umbrella review of empirical evidence and clinical guidelines. *Journal of Cancer Survivorship*. 2022 16 (6): 1296-1338

Hunter MS. Cognitive behavioral therapy for menopausal symptoms. *Climacteric*. 2021; Feb 24(1): 51-56.

Roberts KE, Rickett K, Feng S, Vagenas D, Woodward NE. Exercise therapies for preventing or treating aromatase inhibitor-induced musculoskeletal symptoms in early breast cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2020 Issue 1 Art. No. CD012988

Mao JJ, Liou KT, Baser RE, Bao T, Panageas KS et al. Effectiveness of Electroacupuncture or Auricular Acupuncture vs Usual Care for Chronic Musculoskeletal Pain Among Cancer Survivors: The PEACE Randomized Clinical Trial. *Journal of the American Medicine Association*, 2021 May 1; 7(5):720-727.

Código QR del video de información para la paciente





lidERA
Cáncer de mama