

lidERA

Carcinoma mammario



Affrontare gli effetti collaterali del trattamento ormonale per il carcinoma mammario

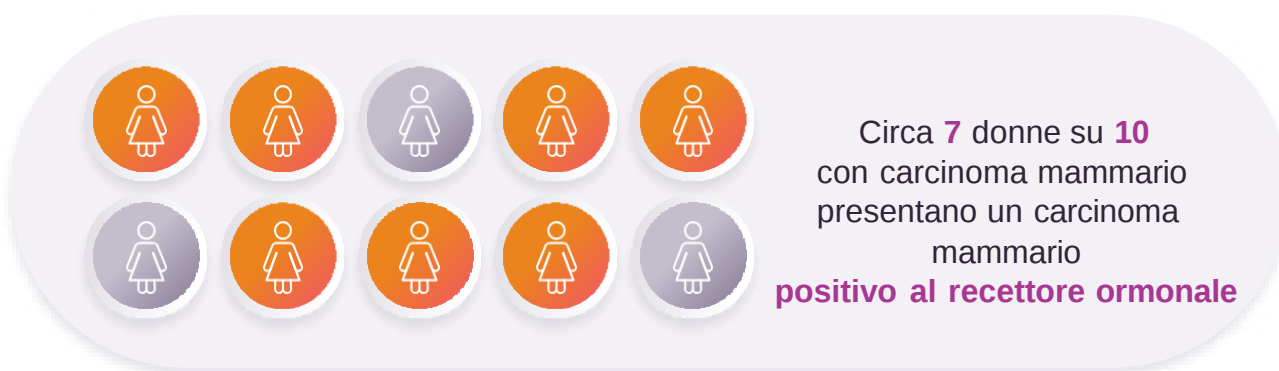
Un opuscolo per pazienti con carcinoma mammario sensibile agli ormoni

Cos'è il carcinoma mammario?

Il **carcinoma mammario** è la forma di tumore più comune tra le **donne**, in particolare quelle di **età pari o superiore a 50 anni**.

Esistono 3 tipi principali:

- > Carcinoma mammario **positivo al recettore ormonale**
- > Carcinoma mammario **HER2 positivo**
- > Carcinoma mammario **triplo negativo** (che non presenta recettori ormonali)



Per scoprire se il carcinoma mammario è positivo al recettore ormonale, i medici possono esaminare un pezzo di tessuto tumorale (**una biopsia**) al microscopio.

Se questo contiene **cellule tumorali del carcinoma mammario positivo al recettore ormonale**, allora il trattamento migliore per Lei sarà la terapia **ormonale (endocrina)**.

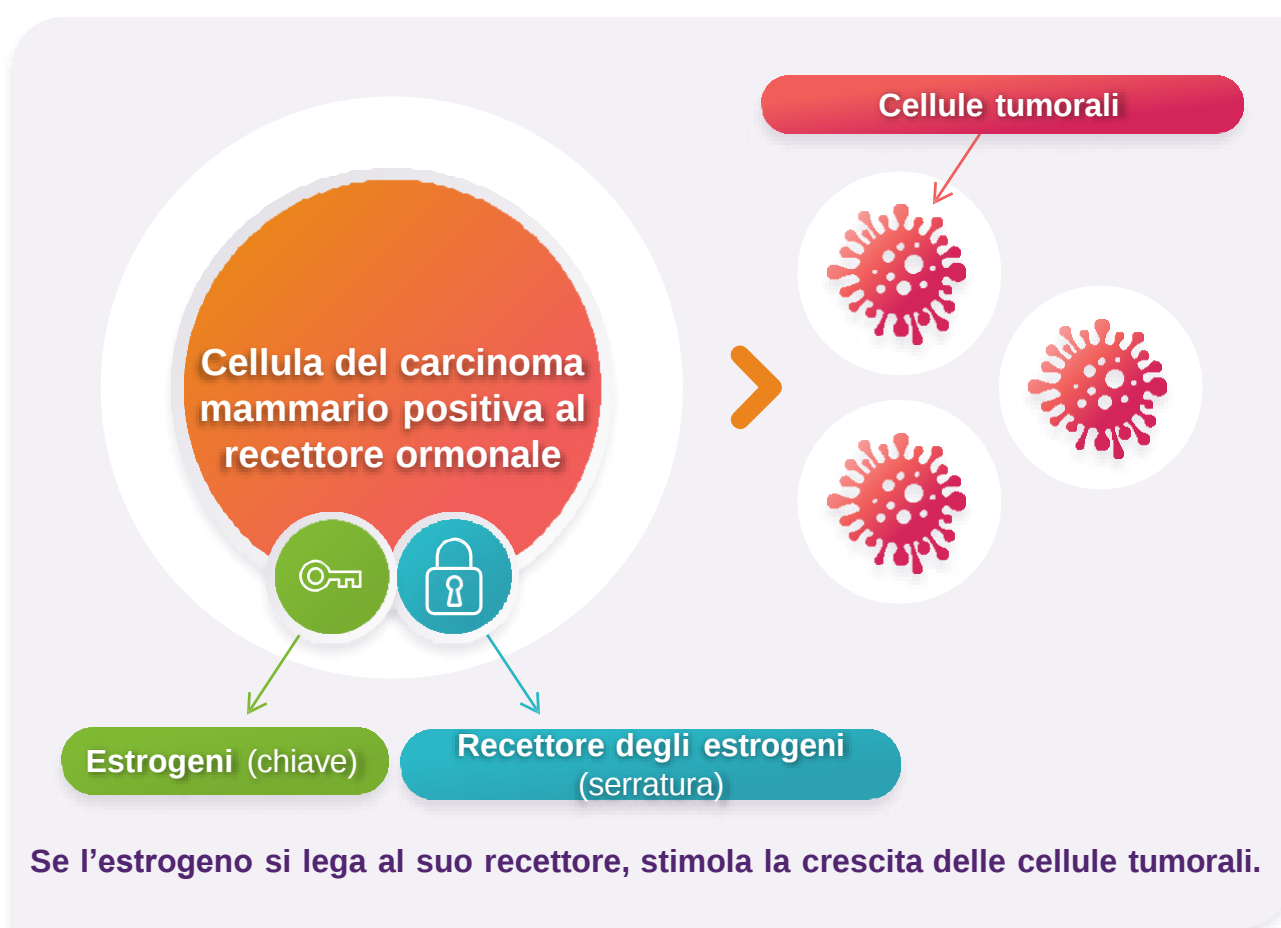


Come crescono le cellule del carcinoma mammario?

Gli ormoni sessuali femminili, come gli **estrogeni** e un altro chiamato **progesterone**, aiutano le cellule tumorali a crescere.

Nel carcinoma mammario positivo al recettore ormonale, vi sono **proteine** o **recettori** che sono sensibili e rispondono a questi ormoni.

Pensate a un **recettore degli estrogeni** piuttosto come a una **serratura** e agli **estrogeni** come una **chiave**. Se la **chiave** raggiunge la **serratura**, **stimolerà** la crescita della cellula.



Non vogliamo che le cellule del carcinoma mammario siano stimulate e crescano, quindi lo modifichiamo somministrando alle pazienti un **trattamento ormonale (endocrino)**.

Tipi di trattamenti ormonali (endocrini)

Esistono diversi tipi di trattamenti ormonali (endocrini). Questi sono solitamente somministrati sotto forma di compresse da assumere ogni giorno; agiscono **riducendo** la **quantità** di **ormone** che le cellule del carcinoma mammario ricevono:

bloccando l'**ormone** (**chiave**) che raggiunge il **recettore** (**serratura**)

o

impedendo la produzione dell'**ormone** (**chiave**)

o

modificando il modo in cui agisce il **recettore** (**serratura**)

01 Modulatori selettivi dei recettori degli estrogeni (SERM)

- > Tamoxifene
- > Toremifene



Bloccano l'**ormone** (**chiave**) che raggiunge il **recettore** (**serratura**)

02 Inibitori dell'aromatasi (Ais)

- > Anastrozolo
- > Letrozolo



Impediscono la produzione dell'**ormone** (**chiave**)

03 Degradatori selettivi del recettore degli estrogeni (SERD)

- > Fulvestrant (iniezione)
- > Giredestrant (compressa orale)



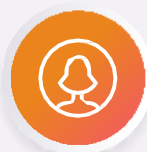
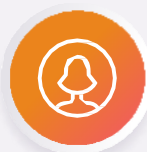
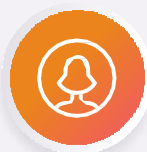
Modificano il modo in cui agisce il **recettore** (**serratura**)

Ciò impedisce alle cellule tumorali di ricevere il carburante di cui hanno bisogno per crescere e moltiplicarsi.

Perché è importante assumere le compresse

È importante assumere le compresse ormonali ogni giorno per contribuire a ridurre il rischio di recidiva del tumore. È meglio ingerirle intere con un bicchiere d'acqua. Possono essere assunte al mattino o la sera con o subito dopo i pasti.

La cosa importante è sviluppare una routine regolare che si adatti al Suo stile di vita.



3 donne su **4**
trovano difficile
assumere regolarmente le
compresse

L'assunzione delle compresse ogni giorno per almeno 5 anni o più può prevenire la ricomparsa del tumore.

Se viene interrotta l'assunzione o le compresse non vengono assunte regolarmente, esiste un rischio maggiore che il carcinoma mammario recidivi o si ripresenti, e ciò può influire sulla sopravvivenza.

Questo opuscolo fornisce alcune indicazioni generali e consigli per aiutare le pazienti come Lei a continuare ad assumere regolarmente le compresse ormonali (endocrine).

Potrebbe preferire guardare un breve filmato informativo per la paziente (scansioni il codice QR mostrato di seguito) per maggiori dettagli su come gestire al meglio gli effetti collaterali.



Quali sono gli effetti collaterali del trattamento?

Come tutti i farmaci, la terapia ormonale può causare alcuni **effetti collaterali**, che possono essere il motivo per cui alcune donne non li assumono regolarmente.

È sempre difficile prevedere chi potrebbe manifestare effetti collaterali, ma si deve fare attenzione a monitorarli, poiché la **ricerca ha dimostrato** che vi sono **molte cose** da offrire che potrebbero **essere d'aiuto**.

Alcuni effetti collaterali comuni sono:

Vampate di calore

Sudorazione notturna

Rigidità/dolore articolare

Secchezza vaginale

Sbalzi d'umore

Affaticamento

Disturbi del sonno

Vi sono anche effetti collaterali **rari** ma **seri** da considerare, come:

Coaguli di sangue

Tumore dell'utero

Fratture ossee



Il normale ciclo mestruale potrebbe essere interrotto e la fertilità alterata nelle donne in **premenopausa**.

Le compresse ormonali sono una parte **molto importante** del trattamento per il carcinoma mammario e devono essere assunte regolarmente per funzionare al meglio. Pertanto, se manifesta effetti collaterali che **persistono** o sono **fastidiosi**, La preghiamo di parlare con il Suo personale sanitario in quanto potrebbe essere in grado di modificare la dose o il tipo di trattamento.

Effetti collaterali comuni

Vampate di calore e sudorazione notturna

Le vampate di calore e la sudorazione notturna sono improvvise variazioni della temperatura corporea. Potrebbe sentire caldo e sudorazione o avere un viso arrossato. Alcuni soggetti si svegliano impregnati di sudore.

Potrebbero esserLe offerti diversi **farmaci** (vedere tabella di seguito) per contribuire a ridurre le vampate di calore. È importante che discuta con il Suo medico i **benefici** e i possibili **rischi** dell'assunzione di questi farmaci.

Non tutte li trovano adatti, quindi ci sono altre soluzioni da provare.



Farmaci	Riducono la frequenza e la gravità delle vampate di calore fino a:	Potenziati effetti collaterali
Anticonvulsivanti (gabapentina, pregabalin)	70/100	Secchezza della bocca, secchezza oculare, nausea, mal di testa
Antidepressivi (venlafaxina, paroxetina, fluoxetina)	60/100	Nausea, diarrea, mal di testa
Antipertensivi (clonidina)	40/100	Nausea, diarrea, mal di testa
Miorilassante vescicale (ossibutinina)	40/100	Secchezza della bocca, capogiri, insonnia

Altre soluzioni da provare

Alcune persone trovano che alcuni **integratori** possano ridurre le vampate di calore. Tra questi vi sono l'**olio di enotera**, la **soia**, il **cohosh nero**, la **vitamina E** e la **salvia**. Ma non vi sono molte evidenze di ricerca che dimostrano che siano d'aiuto. Inoltre, alcuni integratori possono ridurre l'efficacia della terapia ormonale.

Di seguito sono riportati alcuni consigli utili su come mantenere una temperatura fresca e asciutta:

- > **Mantenere fresca la temperatura della camera da letto.** Usare lenzuola di cotone, un cuscino refrigerante, un ventilatore.
- > **Evitare alcol e bevande contenenti caffeina.**
- > **Fare regolarmente attività fisica.** Lo yoga ha contribuito a ridurre il numero di vampate di calore di quasi un terzo.
- > **Seguire la dieta** e cercare di perdere peso, se necessario.
- > Tutto questo aiuta, ma le **migliori evidenze di ricerca per ridurre vampate di calore e sudorazione notturna riguardano la terapia cognitivo-comportamentale (TCC).**
- > **Un terapeuta della TCC** La aiuterà a pensare in modo diverso alle vampate di calore e alla sudorazione.
 - Imparerà a valorizzare le Sue qualità e i Suoi punti di forza e come gestire i pensieri negativi su di Lei.
 - Le insegnerà un semplice esercizio di respirazione lenta che calma la Sua reazione fisica ed emotiva allo stress e La aiuta a rilassarsi.
 - La **TCC** può ridurre di due terzi il disagio delle donne che soffrono di vampate di calore.



Disturbi del sonno

I problemi del sonno possono essere dovuti a stress, preoccupazione, ansia, dolore o vampate di calore. È necessario sviluppare buone abitudini per dormire bene, come:

- > **Coricarsi a un orario regolare.** Cerchi di andare a letto e di svegliarsi alla stessa ora ogni giorno per entrare in una routine.
- > **Rimuovere dispositivi elettronici** come telefoni o portatili dalla camera da letto.
- > **Evitare le** bevande contenenti caffeina prima di coricarsi.
- > **Evitare** di fare attività fisica subito prima di coricarsi.
- > **Prendere in considerazione la possibilità di provare la TCC per l'insonnia.** Questo può cambiare il Suo modello di pensiero per aiutarLa a dormire meglio.

Nel breve termine, il medico potrebbe prescriberLe delle compresse per dormire, ma naturalmente anche queste hanno degli effetti collaterali.



Sbalzi d'umore

È normale sentirsi emotive e turbate quando viene diagnosticato un carcinoma mammario e si riceve un trattamento.

Alcuni soggetti con un'anamnesi di ansia o depressione hanno maggiori probabilità di manifestare sbalzi d'umore durante il trattamento del carcinoma mammario.

Cosa può aiutare

Cercare di rimuovere le cause note

Queste includono la preoccupazione causata da effetti collaterali come vampate di calore e sudorazione notturna.

Parli con il Suo medico o infermiere specializzato di eventuali dubbi. Potrebbero indirizzarLa per ricevere consulenza, TCC o prescriberLe altri farmaci per aiutarLa.



Affaticamento

Alcune persone si sentono prive di energia, deboli e stanche o **affaticate** anche dopo un buon sonno notturno e riposo.

Sconfiggere l'affaticamento

Trovare e provare a rimuovere le cause della Sua stanchezza,

forse la sudorazione notturna disturba il Suo sonno, oppure si sente preoccupata o ansiosa.



Conoscere i propri limiti

e prendersi del tempo per riposare quando è necessario. Attendere che l'affaticamento passi.

Provare a fare l'esercizio fisico delicato

che La fa sentire bene. Fino a 9 persone su 10 sostengono che lo yoga o l'esercizio aerobico (esercizio fisico che fa battere il cuore) hanno contribuito a ridurre la sensazione di affaticamento.



Prendere in considerazione la possibilità di provare la TCC.

8 persone su 10 hanno riferito che la TCC contribuisce ad alleviare l'affaticamento.

Rigidità articolare

Con l'avanzare dell'età, si può avvertire dolore e rigidità articolari dovuti all'artrite. Alcune donne possono manifestare **dolori articolari** durante il trattamento ormonale.

A differenza dell'artrite, il dolore **non causa danni duraturi alle articolazioni**. In genere, la rigidità, il fastidio e il dolore si manifestano nelle articolazioni più piccole, come i polsi e le caviglie, specialmente dopo un lungo periodo di tempo in posizione seduta o di sonno.



Come alleviare il dolore e il disagio

È stato dimostrato che l'attività fisica praticata durante le attività che Lei fanno stare bene, tra cui yoga, ciclismo, nuoto, golf, tennis o semplicemente camminare migliora il dolore, la rigidità e l'umore.



Il **sovrappeso** può peggiorare i dolori articolari, quindi cerchi di mantenere una dieta sana.

L'agopuntura può aiutare alcune persone. Noterà se è utile per Lei dopo poche sessioni.

Rigidità articolare (continua)



Altre soluzioni per il dolore articolare

Alcuni farmaci, come i **farmaci antinfiammatori** e gli **antidepressivi**, sono comunemente utilizzati per ridurre il dolore articolare, ma possono avere effetti collaterali (vedere tabella di seguito).

Farmaci	Benefici	Potenziati svantaggi
Farmaco antinfiammatorio (ibuprofene, paracetamolo)	Riduce il dolore	Mal di testa, malessere, irritazione o sanguinamento allo stomaco
Antidepressivi (duloxetina)	Riduce il dolore	Diarrea, sonnolenza, affaticamento, pressione sanguigna elevata
Agopuntura	Riduce il dolore	Costosa
Olio di cannabis	Aiuta alcune persone	Nessuna evidenza
Vitamina D	Poco probabile che sia dannosa	Nessuna evidenza
Yoga	Migliora la qualità della vita	Mancata aderenza
Esercizio fisico	Migliora la salute mentale e la qualità della vita	Mancata aderenza

Non esistono evidenze affidabili che suggeriscano che l'olio di cannabis o la vitamina D siano d'aiuto.

Talvolta il **dolore articolare diminuisce entro pochi mesi** dall'inizio del trattamento ormonale. Se il dolore continua a infastidirla, informi il personale sanitario che potrebbe essere in grado di prescriberLe un diverso tipo di trattamento ormonale.

Problemi sessuali

Durante il trattamento antitumorale, alcune donne possono manifestare problemi ginecologici e sessuali come secchezza o secrezione vaginale, dolore durante i rapporti sessuali o perdita di interesse.

Questi possono influire sulla qualità della vita e sui rapporti interpersonali.



Trattamento dei problemi sessuali

- > **Utilizzare un lubrificante** come un gel a pH neutro, un idratante vaginale a base d'acqua per ridurre la secchezza e il dolore.
- > La preghiamo di discutere con il Suo medico prima di usare preparazioni **vaginali a base di estrogeni** in quanto i loro **potenziali rischi** per le donne con carcinoma mammario positivo al recettore ormonale non sono ancora chiari.
- > **Non utilizzare saponi o lavande profumati** nella vagina, in quanto potrebbero causare irritazione.
- > **Parli con il Suo team medico** dei problemi sessuali, in quanto è formato a dare consigli su questo argomento.
- > **Prendere in considerazione la possibilità di provare la TCC come aiuto**, in quanto ha dimostrato di avere un effetto positivo sul funzionamento sessuale e sull'immagine corporea nelle donne che sono sopravvissute al carcinoma mammario.

Riepilogo

- > Il **trattamento ormonale** riduce il rischio di recidiva del carcinoma mammario, ma **deve essere assunto regolarmente**.
- > Ogni persona risponde in modo diverso al trattamento ormonale.
- > Molti degli effetti collaterali comuni sono temporanei e sono meno fastidiosi dopo alcuni mesi, specialmente se le pazienti provano alcuni dei suggerimenti contenuti in questo opuscolo.
- > Ricordi che se **continua ad avere sintomi** che La inducono a **ridurre** il Suo trattamento ormonale o a **interromperlo** del tutto, **si rivolga al Suo medico**.
- > Questi può suggerire dei modi per aiutarLa, tra cui il passaggio a un tipo diverso di terapia ormonale.



Gestione degli effetti collaterali dei trattamenti ormonali per il carcinoma mammario

Foglio informativo per la paziente progettato da:

Prof.ssa Dame Lesley Fallowfield

Prof.ssa Valerie Jenkins

Prof. Richard Simcock

Dott. Qi Ying Lean

Personale dello studio lidERA Breast Cancer:

Tanja Badovinac Crnjevic

Michael Davis

Anjula Sharma

Khushboo Shah

Finanziato da Roche, F. Hoffman-La Roche

Riferimenti per ulteriori informazioni



Franzoi MA, Agostinetto 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, 01 maggio 2021; 7(5):720-727.

Codice QR del filmato informativo per la paziente





lidERA
Carcinoma mammario

