



DATOS PARA LA VIDA

La vida después del tratamiento de cáncer de seno

Una vez que termina el tratamiento del cáncer de seno, quizá se enfrente a nuevas inquietudes y dificultades. Algunas personas presentan efectos tardíos del tratamiento o dificultades relacionadas con sexualidad, fertilidad o menopausia. Otras se preocupan de que a sus familiares les dé cáncer de seno y también de que su propio cáncer regrese. Puede ser útil saber qué esperar después de terminar el tratamiento.

Efectos emocionales del tratamiento

El último día del tratamiento

Es normal tener muchos sentimientos diferentes, emociones y miedos después de que termina el tratamiento. No todas las personas sienten lo mismo. Quizá usted sienta alivio y alegría y quiera celebrar con familiares y amigos. O quizá se sienta decepcionada, triste, cansada y ansiosa. Quizá una cena tranquila, una salida especial, o una gran celebración con familiares y amigos sean formas de marcar este día.

¿Volveré a sentirme como antes?

Usted se preguntará cuándo volverá a sentirse como antes. Los amigos y familiares con frecuencia piensan que usted se ha recuperado por completo porque ya terminó el tratamiento. Sin embargo, es posible que le tome tiempo recuperarse físicamente y emocionalmente. Tómese el tiempo necesario antes hacer demasiadas cosas. Si le es difícil decir “no”, practique diciendo: “No, gracias. Por el momento preferiría no comprometerme a hacer nada más”. Vaya despacio y regrese a sus actividades poco a poco.



¿Siente ansiedad?

Una de las fuentes de ansiedad es que ahora usted está consciente de todos los dolores de su cuerpo. Cada dolor trae consigo el temor de que reaparezca el cáncer. Esto es normal, y se irá atenuando con el tiempo. Si usted está preocupada por algún síntoma, comuníquese con su doctor.

Obtener apoyo de las personas que sobreviven con usted (familiares y amigos) también puede ayudar a disminuir sus temores. Si sus temores comienzan a interferir con su vida, hable con su doctor. Obtener el apoyo y el tratamiento que usted necesita es importante para su salud y su calidad de vida.

La ansiedad de los exámenes médicos

Los exámenes de seguimiento pueden causar miedo. Puede ayudarle el programar sus exámenes de modo que usted obtenga los resultados ese mismo día o al día siguiente. A algunas personas les gusta sacar una cita con el doctor para comentar los resultados (ya sea en persona o por teléfono). Así no tienen que esperar que las llamen del consultorio del doctor. También puede ayudar hacerse acompañar por algún familiar o amigo a su cita para brindarle apoyo.

Para obtener más información, visite komen.org o bien, llame a la línea para el cuidado de los senos de Susan G. Komen al 1-877-465-6636 (1-877 GO KOMEN) de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 10 p.m., hora del Este.

Efectos físicos del tratamiento

Cirugía

Después de la cirugía habrá cicatrices, habrá cambios en la forma o sensación del seno o ausencia del tejido del seno. Si tuvo una mastectomía, quizá sienta adormecimiento a través de su pecho. Quizá también haya tenido reconstrucción de seno (o la va a tener).

Es posible que lleve algún tiempo acostumbrarse a la nueva apariencia de sus senos.

Si le han extirpado los ganglios linfáticos en la axila, (o si ha sido tratada con radioterapia), puede estar en riesgo de desarrollar linfedema. El linfedema es cuando el fluido se acumula en el brazo (o en otras áreas como la mano, los dedos, el tórax o la espalda), ocasionando hinchazón. Ello puede ocurrir desde poco tiempo después de la cirugía hasta años después del tratamiento. Pregúntele al cirujano acerca de los síntomas y cómo reducir su riesgo.

Quimioterapia

Uno o dos meses después de terminar la quimioterapia, el cabello le volverá a crecer (el cabello crece alrededor de media pulgada por mes). Con frecuencia crece más rizado. La textura del cabello regresará a lo normal en el transcurso de varios meses. Usted puede aplicarle color, teñido o tratamientos como desee.

Usualmente, durante la quimioterapia, los ciclos menstruales regulares se detienen. En mujeres menores de 40 años de edad, esta situación puede ser temporal y los ciclos menstruales comenzarán de nuevo. En mujeres mayores de 40 años de edad, frecuentemente es permanente. Esto significa que la menopausia comienza antes de lo esperado. La menopausia temprana termina con la posibilidad de que una mujer tenga un embarazo natural. Una mujer que esté preocupada por los efectos de la quimioterapia en la fertilidad debe obtener la opinión de su doctor antes de comenzar el tratamiento.

La menopausia temprana quizá también ocasione síntomas como bochornos y sequedad vaginal. Las hormonas de reemplazo no son una opción para controlar esos síntomas. Esas hormonas aumentan el riesgo de cáncer de seno. Su doctor puede ayudarle a encontrar otras maneras de controlar dichos síntomas.

La quimioterapia puede conducir a problemas de confusión mental. A veces esto se conoce como “chemobrain” -algo así como “quimiocerebro”- (ya que también puede ocurrir en mujeres que han sido tratadas por cáncer, pero que no recibieron quimioterapia). Los síntomas pueden incluir falta de concentración, falta de memoria y no poder hacer varias cosas a la vez. La mayoría de las mujeres afirman que dichos síntomas mejoran con el tiempo. Converse con su médico a fin de

descartar los efectos secundarios de los medicamentos o la depresión como probables causas.

El aumentar de peso es un efecto secundario común de la quimioterapia. El hacer ejercicio puede ayudarle a bajar de peso y a la vez a reducir el estrés. También es importante llevar una dieta saludable.

Radioterapia

Después de terminar la radioterapia, con el tiempo quizá note firmeza o contracción del seno. Puede que haya una ligera coloración bronceada en donde el seno recibió tratamiento o bien, descoloración rojiza especialmente alrededor de la cicatriz o cicatrices de la cirugía. Estos cambios pueden ser permanentes. Si le han tratado con radioterapia los ganglios linfáticos en la axila, puede correr el riesgo de tener linfedema.

Terapia hormonal

La terapia de hormonas (tamoxifen y/o inhibidores de aromatasas) se receta hasta por 10 años. Los síntomas de la menopausia (tales como bochornos y sequedad vaginal), son efectos secundarios comunes.

Los inhibidores de aromatasas también pueden causar dolor articular, dolor muscular y pérdida de la densidad ósea (lo que puede conllevar a osteoporosis). Su doctor puede recetarle otro medicamento junto con el inhibidor de aromatasas para prevenir la osteoporosis.

En casos raros, el tamoxifen puede causar cáncer uterino y coágulos sanguíneos.

Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Reconstrucción del seno y prótesis después de la mastectomía
- La quimioterapia y los efectos secundarios
- El seguimiento después el tratamiento del cáncer de seno
- Conseguir el apoyo que necesita
- Terapia hormonal para el tratamiento del cáncer de seno
- El linfedema
- La radioterapia y los efectos secundarios