



El tratamiento contra el cáncer de seno metastásico se centra en prolongar la vida y mantener la **calidad de vida**, lo cual implica lo siguiente:

- Salud física y emocional
- Capacidad para hacer actividades diarias
- Sexualidad e intimidad
- Dolor, cansancio y otros efectos secundarios del tratamiento o del cáncer en sí

Control de síntomas

El control de los efectos secundarios y otros problemas que afectan la calidad de vida son importantes en la atención contra el cáncer. Usted nunca debe sentir que tiene que soportar el dolor u otros efectos secundarios. Comuníquese a su doctor o a la enfermera todo problema que tenga. Ellos pueden ayudarle a controlar el dolor y los síntomas, como las náuseas y el cansancio. Estas medidas son llamadas cuidados paliativos.

Cuidados paliativos

Los cuidados paliativos son un nivel adicional de asistencia que se presta junto con el tratamiento del cáncer para mejorar la calidad de vida. Estos cuidados son más efectivos cuando se inician temprano en la atención contra el cáncer metastásico.

Antes de comenzar un tratamiento, hable con su doctor sobre los posibles efectos secundarios del tratamiento y las maneras de controlarlos.

Síntomas y efectos secundarios comunes y maneras de controlarlos:

La **DIARREA** puede ser un efecto secundario de ciertas quimioterapias y terapias de medicamentos. Si hace más de 4 deposiciones flojas al día o la diarrea no mejora después de 2 días, llame al médico para ver qué se puede hacer para prevenir la diarrea o darle tratamiento.

Maneras de controlar la diarrea:

- Consuma alimentos blandos como plátanos, arroz, pan tostado y pastas simples en pequeñas cantidades.
- Beba de 8 a 10 vasos grandes de líquidos transparentes (se recomienda el caldo y las bebidas deportivas con electrolitos).
- Evite los lácteos, las bebidas alcohólicas, la cafeína y las comidas picantes.

El **CANSANCIO** puede ser causado por el tratamiento o por depresión, dificultad para dormir o anemia (bajo recuento de glóbulos rojos). Hable con su doctor sobre las maneras de controlar el cansancio. Hacer un poco de actividad física (si puede) puede ser beneficioso. Pídale a sus familiares y amigos que le ayuden con las tareas diarias.

La **PÉRDIDA DE APETITO** puede ser causada por el tratamiento o por el cáncer en sí. Aunque esto puede dificultar la alimentación, trate de consumir suficientes calorías. La comida fortalece el cuerpo. El ejercicio ligero (si puede hacerlo) favorece el apetito. Las náuseas son un efecto secundario común de algunos tratamientos. Su doctor puede recetarle medicamentos para reducir las náuseas. Para ver consejos sobre control de náuseas, haga clic [aquí](#).

Para no perder peso sin desearlo:

- Consuma pequeñas comidas y tentempiés frecuentemente.
- Coma lo que le guste.
- Agregue calorías a las comidas mediante aceites, salsas, aguacates, nueces y mantequillas de nueces.
- Beba batidos de fruta, malteadas de leche o bebidas proteicas (como Ensure y Boost).
- Beba mucha agua entre las comidas y no en las comidas para evitar la saciedad al comer.

Para ver más consejos, haga clic [aquí](#).

Cáncer de seno metastásico: **CALIDAD DE VIDA**

Recursos

Susan G. Komen®

1-877 GO KOMEN
(1-877-465-6636)
komen.org

Serie sobre el impacto del cáncer de seno metastásico

Asista a los eventos de la Serie de impacto sobre el cáncer de seno metastásico de Susan G Komen. Esta serie de eventos educativos mensuales gratuitos es para personas con Cáncer de Seno Metastásico (Metastatic Breast Cancer, MBC) y sus seres queridos.
komenmbc.vfairs.com

Recursos relacionados en línea:

- Recurrencia del cáncer de seno
- Cáncer de seno metastásico. ¿Qué es?
- Cáncer de seno metastásico. Perspectiva general del tratamiento
- Cáncer de seno metastásico. Preguntas para el médico
- Después del cáncer de seno en etapa temprana. Signos y síntomas de cáncer de seno metastásico
- Cáncer de seno metastásico. Protección de los huesos
- Cuidados al final de la vida
- Terapias complementarias e integradoras

El **DOLOR** es uno de los mayores temores generados por el cáncer. El dolor casi siempre se puede controlar.

Comuníquese a su doctor de inmediato todo dolor que tenga. El dolor es más fácil de tratar al principio. Esperar hasta que el dolor sea intenso puede dificultar controlarlo y requerir más medicamentos.

Como el dolor no se ve, es difícil de medir o describir. Lleve un diario para poder decirle al doctor lo que siente.

El **DOLOR DE HUESOS** puede ser un efecto secundario en las personas con metástasis en los huesos. Las complicaciones graves de los huesos, como las fracturas (quebraduras) de huesos y la compresión de la médula espinal, pueden causar este dolor. Su doctor puede recetarle medicamentos para fortalecer los huesos a fin de reducir estos riesgos. El dolor de huesos también se puede tratar con calor, analgésicos, radioterapia o quimioterapia.

Para ver información sobre otros efectos secundarios del cáncer de seno metastásico, haga clic [aquí](#).

DEPRESIÓN: El diagnóstico de cáncer de seno puede causar una amplia gama de sentimientos como shock, temor, tristeza, enojo y dolor. Estos sentimientos son normales, pero pueden causar angustia emocional y depresión. Hable con su doctor sobre la manera de enfrentar la depresión. Es necesario seguir un tratamiento contra la depresión. A algunas personas les hace bien reunirse en un grupo de apoyo o hablar con un orientador o terapeuta.



Usted no está sola(o)

Muchas mujeres y hombres se han encontrado donde usted se encuentra hoy. Hablar con otras personas puede hacerle bien. Su doctor puede ayudarle a encontrar un grupo de apoyo. El apoyo social es uno de los beneficios de la terapia de grupo. La línea de ayuda de Komen para el cuidado de los senos puede ayudarle a encontrar recursos locales. Llame al 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) o escriba a helpline@komen.org.

Este contenido provisto por Susan G. Komen® está diseñado solamente con fines educativos y no es exhaustivo. Por favor consulte a su médico personal.