

Contenido

- 01 | **Tratamientos para el MBC**
- 03 | **Control de los efectos secundarios**
- 06 | **Diez cosas que debe saber sobre el cáncer de mama metastásico**
- 07 | **¿Qué son los ensayos clínicos?**
- 08 | **Elección de su equipo de tratamiento**

Cómo imprimir secciones específicas

Elija **Archivo > Imprimir**. O haga clic en el icono  Icon

En el panel de **Rango de impresión** impresión del cuadro de diálogo Imprimir, escriba los números de página de la sección que desea imprimir. Para **imprimir toda una sección** a la vez, escriba el rango de páginas con un guion. Separe cada página o rango con una coma o espacio (por ejemplo, "2, 8, 10-15").

Haga clic en **Aceptar** o en **Imprimir**.

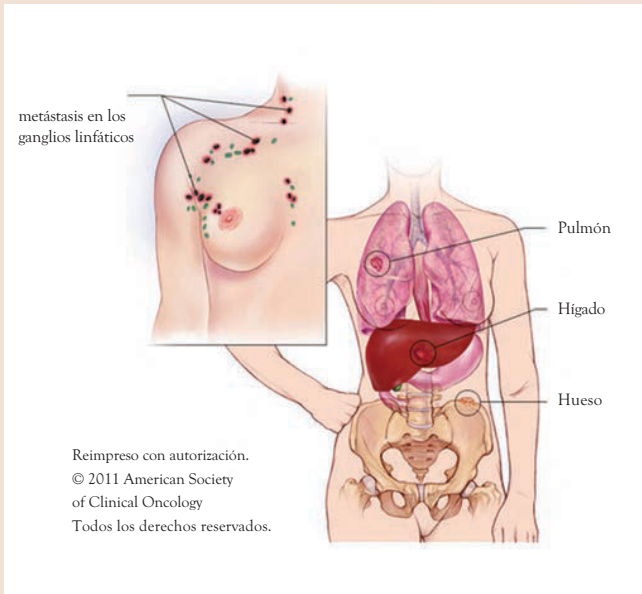
Beyond Pink

COMPARTIMOS NUESTRA HISTORIA DEL CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO

Tratamientos para el MBC

Aprender sobre su enfermedad y las opciones de tratamiento la ayudará a tomar decisiones informadas con su médico.

Hay muchos factores que su médico debe tener en cuenta a la hora de elaborar un plan de tratamiento. Algunas pacientes con cáncer de mama metastásico (metastatic breast cancer, MBC) pueden mejorar con un único tratamiento, mientras que otras pueden necesitar una terapia combinada. Su plan de tratamiento puede depender del tipo de MBC que tenga, en función de cuál sea su estado con respecto a los receptores hormonales (hormonal receptors, HR) y los niveles de expresión del receptor del factor de crecimiento epidérmico humano 2 (human epidermal growth factor receptor 2, HER2), así como de sus objetivos y preferencias de tratamiento personales. Las opciones de tratamiento incluyen las siguientes:



- **Terapia hormonal:** es el tratamiento estándar para muchas personas con cáncer de mama positivo para receptores hormonales (HR+); bloquea el efecto del estrógeno o la progesterona en las células del cáncer de mama y disminuye la cantidad de estrógeno o progesterona en el cuerpo, lo que puede desacelerar o detener el crecimiento del cáncer.
- **Quimioterapia:** fármacos que eliminan las células de rápido crecimiento, incluidas células cancerosas y algunas células sanas. Hay muchos fármacos de quimioterapia disponibles, por lo que si el cáncer empeora durante o después del tratamiento, o si los efectos secundarios relacionados con el tratamiento son un problema, los pacientes pueden probar un fármaco alternativo. Se puede usar quimioterapia para tratar el MBC negativo para receptores hormonales (HR-) y el MBC triple negativo (mTNBC), y en el caso de algunas personas que tienen enfermedad HR+.
- **Terapia dirigida:** es un tratamiento para el cáncer que utiliza fármacos dirigidos a genes y proteínas específicos que participan en el crecimiento y la supervivencia de las células cancerosas. Estos fármacos funcionan de manera diferente a la quimioterapia tradicional o a los medicamentos de terapia hormonal porque afectan los cambios genéticos que causan el cáncer y, a menudo, tienen efectos secundarios diferentes.
- **Inmunoterapia:** fármacos que fortalecen o cambian la forma en que funciona el sistema inmunitario para permitir combatir mejor el cáncer. Las inmunoterapias actúan ayudando a su sistema inmunitario a trabajar más intensamente y de manera más eficiente para atacar las células cancerosas al dirigirse a receptores específicos en las células del cáncer de mama, y estimulando el sistema inmunitario para detener o ralentizar el crecimiento del cáncer, así como su diseminación a otras áreas del cuerpo.
- **Terapia combinada:** uso de dos o más métodos para tratar el cáncer. Las terapias aprobadas para ser combinadas se administran por separado y no se combinan en una sola administración. Existe una variedad de medicamentos que pueden utilizarse en la terapia combinada. Hable con su médico sobre qué régimen de tratamiento puede ser adecuado para su caso.

Otras opciones de tratamiento

Existen algunos medicamentos adicionales que su médico puede recomendarle para mejorar los efectos de otros tratamientos o ayudar a prevenir los efectos secundarios.



- **Tratamientos para las metástasis óseas:** si el cáncer de mama se ha diseminado a los huesos, las pacientes pueden experimentar dolor de huesos y tener mayor riesgo de fracturas. Además, algunos tratamientos contra el cáncer de mama pueden provocar reducción de la masa ósea (osteoporosis). Cuando se confirma que una paciente tiene metástasis ósea, el médico puede recomendar alguna de las siguientes opciones siguientes opciones para ayudar a mejorar la salud de los huesos:

- Medicamentos para fortalecer los huesos y disminuir el riesgo de una fractura ósea, minimizando la necesidad de cirugía
- Suplementos de venta libre (over-the-counter, OTC), además de los medicamentos recetados
- Radiación para tratar el dolor de huesos

- **Cirugía:** la cirugía es relativamente poco frecuente en pacientes con cáncer de mama metastásico, pero puede usarse en ciertos casos.

- **Radioterapia:** la radioterapia utiliza rayos X para eliminar las células cancerosas. Suele realizarse después de una cirugía para ayudar a reducir las posibilidades de que el cáncer reaparezca en la mama o cerca de los ganglios linfáticos. La radiación también puede recomendarse tras la extirpación quirúrgica de la mama (mastectomía) en pacientes con un tumor de más de 5 centímetros, o bien cuando se encuentran células cancerosas en los ganglios linfáticos. En las pacientes con cáncer de mama metastásico, la radioterapia se puede utilizar para ayudar a aliviar síntomas como el dolor o para mejorar la respiración.



La respuesta al tratamiento varía en cada paciente

Si su tratamiento deja de hacer efecto, el equipo médico puede recomendarle otro tipo de tratamiento. Sin embargo, antes de que eso suceda, su equipo médico puede solicitar pruebas adicionales para ayudar a determinar si su cáncer ha cambiado o progresado.

Control de los efectos secundarios

Ya sea que le hayan diagnosticado MBC hace poco o que viva con la enfermedad desde hace un tiempo, es útil saber qué esperar de su tratamiento, su eficacia y efectos secundarios, y el costo que afrontará. A continuación, se presentan algunos de los efectos secundarios más frecuentes asociados con el tratamiento del MBC y algunos consejos sobre cómo manejarlos con su médico. Esta no es una lista completa de los efectos secundarios. Hable con su médico sobre cualquier efecto secundario que pueda experimentar y cómo ayudar a controlar estos efectos secundarios. Siempre asegúrese de consultar con su equipo médico antes de probar cualquier consejo.



Sofocos

Uno de los efectos secundarios más frecuentes del tratamiento hormonal, los sofocos, está asociado con los cambios hormonales dentro del cuerpo. Estos cambios pueden ser causados por la menopausia y/o los medicamentos. Hay algunos medicamentos de venta con receta que tratan los sofocos. También puede ser de ayuda el evitar ciertos desencadenantes, incluidos los siguientes:

- Alcohol
- Alimentos calientes
- Comida picante
- Cafeína
- Pastillas para adelgazar
- Salas calientes
- Baños calientes
- Saunas
- Duchas calientes
- Tabaco
- Estrés

Dolor articular

El dolor articular y muscular puede deberse a su tratamiento, o a otras afecciones médicas u otros medicamentos que esté tomando. El dolor puede desaparecer con el tiempo a medida que el cuerpo se adapta. Para el dolor persistente, puede intentar lo siguiente:

- Medicamentos de venta libre (sin receta)
- Natación
- Medicamentos con receta
- Ejercicios de desarrollo de fortalezas
- Calor
- Yoga
- Tratamientos de masajes

Náuseas y vómitos

Efectos secundarios frecuentes durante el tratamiento del MBC, que pueden deberse a los tratamientos específicos para el cáncer, el uso de determinados medicamentos para el dolor o a la ansiedad. Hable con su médico sobre qué opciones pueden ser adecuadas para usted.



Disminución de la masa ósea

El debilitamiento de los huesos, también conocido como osteoporosis, aumenta el riesgo de fracturas óseas. Puede deberse a algunos tratamientos para el MBC o a una disminución de estrógenos debido a la menopausia. Una prueba de densidad ósea puede medir la pérdida de masa ósea. Para ayudar a reducir el riesgo:

- Siga una dieta equilibrada, rica en calcio y vitamina D
- Haga ejercicio con resistencia de su peso corporal, como caminar
- Evite fumar y el consumo excesivo de alcohol

Cambios en el peso

Algunos tratamientos para el MBC pueden hacer que usted baje o suba de peso. Lleve un diario para tener un control su peso y patrones de alimentación, y analice cualquier inquietud con su equipo de tratamiento. Su equipo puede recomendar:

- Que complemente su dieta con proteínas y calorías adicionales.
- Que consulte a un especialista en dietética o nutrición para obtener recomendaciones específicas.
- Si aumenta de peso, que reduzca el contenido de grasa y/o la cantidad de calorías de su dieta diaria.
- Puede comenzar un programa de ejercicio moderado regular para una mayor reducción del peso.



Sequedad vaginal

La terapia contra el cáncer puede causar sequedad vaginal, lo que provoca molestias y relaciones sexuales más difíciles o dolorosas. Existen numerosos lubricantes vaginales de venta sin receta a base de agua o hidratantes disponibles que pueden ayudar. Se debe evitar la vaselina, ya que puede aumentar el riesgo de infecciones vaginales por hongos.

Fatiga

La fatiga relacionada con el tratamiento puede ser agotadora desde los puntos de vista físico, emocional y mental, y afectar la calidad de vida. A diferencia del cansancio normal que disminuye con descanso, ejercicio o una noche de sueño reparador, la fatiga relacionada con el tratamiento puede hacerla sentir “machacada”, incluso después de haber descansado bastante. Para ayudar a manejar la fatiga:

- Sea consciente de sus niveles de energía y racione su esfuerzo en consonancia.
- ‘Escuche’ a su cuerpo.
- Busque “ventanas de oportunidad” para actividades importantes.
- Hágase un control para ver si pudiera tener anemia.
- Pídale recomendaciones a su equipo de tratamiento.

Linfedema

Acumulación de líquido linfático adicional en los tejidos que a menudo ocurre después de una cirugía o de ciertos tratamientos para el MBC. La acumulación de líquido de los ganglios linfáticos debajo de los brazos puede causar hinchazón en el brazo o la mano, sensación de rigidez o pesadez en el brazo y dificultad para realizar las tareas diarias. El linfedema puede manejarse mediante lo siguiente:



- Elevando el brazo afectado.
- Con terapia física o de masaje profesional para el brazo afectado.
- Haciendo ejercicio con suavidad.
- Poniéndose una manga de compresión para ayudar a drenar el líquido del brazo afectado.

Posibles efectos secundarios de la radioterapia

Los efectos secundarios de la radioterapia pueden variar según dónde se aplique el tratamiento de radiación. Si bien los efectos secundarios suelen disminuir con el tiempo, pueden persistir varios meses después de terminado el tratamiento. Los más frecuentes son irritación de la piel (enrojecimiento, dolor o sensibilidad al tacto) y cansancio extremo. Informe a su médico si experimenta algún efecto secundario mientras se realiza el tratamiento.

Posibles efectos secundarios de la inmunoterapia

Diferentes tipos de inmunoterapia pueden causar diferentes tipos de efectos secundarios. Algunos de los efectos secundarios más frecuentes de la inmunoterapia pueden incluir cambios en la piel, como enrojecimiento, sequedad o formación de ampollas y síntomas similares a los de la gripe. Es importante que analice todos los efectos secundarios con su médico. Muchos efectos secundarios pueden desaparecer cuando finaliza el tratamiento, pero algunos efectos pueden durar más allá del período de tratamiento.



que debe saber sobre el cáncer de mama metastásico:

Recibir el diagnóstico de cáncer de mama metastásico puede ser terrible y aterrador, y suele provocar preguntas como por ejemplo “¿Cómo voy a manejar un cáncer que tendré por el resto de mi vida?”. Si bien esta pregunta puede ser difícil de responder, es importante saber que no está sola para responderla.

A CONTINUACIÓN, SE DESCRIBEN 10 COSAS QUE DEBE SABER PARA AYUDAR A CONTROLAR DE MANERA ACTIVA EL CÁNCER DE MAMA METASTÁSICO.

- 1 Participe de forma activa en las conversaciones sobre el tratamiento** y pídale a su médico que le explique cualquier cosa que no comprenda o información con la que no se sienta segura.
- 2 Involucre a todo su equipo de tratamiento.** Su equipo de atención médica consta de diversos profesionales de atención médica. Sea abierta y sincera sobre los síntomas y los efectos secundarios del tratamiento. El cáncer afecta a las personas de formas distintas y nadie puede predecir su experiencia individual.
- 3 Conozca el estado con respecto a los receptores hormonales del tumor y pregunte qué significa para su tratamiento.** El cáncer de mama puede estar impulsado por hormonas, y la evolución del MBC puede relacionarse de forma directa con los tipos de hormonas. Saber qué es lo que impulsa el crecimiento del tumor les permite a usted y a su equipo médico identificar y seleccionar las opciones de tratamiento adecuadas. Además, es recomendable que se le vuelva a realizar una biopsia periódicamente para ver si cambió su estado con respecto a los receptores hormonales del tumor.
- 4 Considere llevar a un familiar o amigo a sus consultas** para que le brinde apoyo, la ayude a recordar las preguntas que desea hacer o para que tome notas para que usted pueda revisarlas más adelante.
- 5 Comparta los sentimientos de ansiedad y angustia con su equipo de atención médica y sus seres queridos.** Este no es el momento de ocultar sus inquietudes o de esperar a que pasen los sentimientos de ansiedad y angustia. Hable con su equipo de atención médica y sus seres queridos sobre maneras en las que puede aliviar el estrés y disminuir sus miedos.
- 6 Conozca cómo podría afectar el tratamiento su actividad o deseo sexual.** El cáncer de mama y los tratamientos pueden causar fatiga, malestar, dolor y otros efectos secundarios; y todos estos pueden disminuir el deseo sexual. Hable con su equipo de atención médica sobre qué esperar y cómo manejar estos efectos secundarios y sea abierta y sincera con su pareja sobre qué siente y qué necesita.
- 7 Manténgase activa y haga ejercicio cuando pueda.** Salga a caminar cuando tenga ganas o busque un programa de ejercicios pensado para pacientes con cáncer dentro de su comunidad. Mantener un buen nivel de actividad física puede ayudar a mantener su cuerpo fuerte y puede mejorar su sensación de bienestar, pero asegúrese de hablar con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio.
- 8 Mantenga una dieta saludable.** Considere hablar con un nutricionista a fin de encontrar una dieta adecuada para usted. Una buena nutrición puede ayudarla a mantenerse fuerte y controlar los efectos secundarios del tratamiento.
- 9 Hable con otras personas que están atravesando situaciones similares.** Lidar con el cáncer puede ser agotador a nivel físico y emocional. Conectar con otras personas con cáncer de mama metastásico en persona o por Internet puede ser una gran fuente de respaldo, tanto para quienes recién comenzaron a vivir con el MBC como para quienes tienen experiencias y conocimientos para compartir.
- 10 Siga participando en las actividades que disfruta.** Tener una rutina puede ayudarla a enfocarse en las actividades que le traen alegría. Ya sea una rutina diaria o algo que hace solamente una vez a la semana, una rutina puede ayudarla a mantener buenos hábitos y permitirle organizarse en momentos de incertidumbre cuando tantos otros aspectos de la vida parecen estar fuera de control.

Preguntas que puede hacerle a su médico sobre las opciones de tratamiento

- ¿Qué tipo de tratamiento o tratamientos debería seguir?
 - ¿Por qué?
 - ¿Cuándo comenzaré el tratamiento?
 - ¿Cómo se me administrará el tratamiento?
- ¿Con qué frecuencia se realizará?
 - ¿Cuánto tiempo tendré que hacerlo?
 - ¿Cuáles son los efectos secundarios y cómo puedo manejarlos?



Ensayos clínicos

Los ensayos clínicos son estudios de investigación realizados cuidadosamente con pacientes voluntarios. Están diseñados para determinar la efectividad y seguridad de los tratamientos o procedimientos más recientes. Cada ensayo clínico tiene pautas específicas sobre las características de los pacientes que deben incluirse y excluirse. Los siguientes factores pueden ayudar a determinar la elegibilidad de un paciente para un ensayo clínico determinado:

- Edad
- Tipo de enfermedad
- Antecedentes médicos
- Género
- Tratamientos anteriores

Además, cada ensayo tiene reglas específicas determinadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de EE. UU. con respecto a cómo y cuándo es necesario monitorear a los pacientes, así como cuándo recibirán los medicamentos y en qué dosis. Durante el estudio, las pacientes tendrán visitas con el equipo de investigación para determinar si el tratamiento funciona y si están experimentando efectos secundarios. Hable con su médico para determinar si los ensayos clínicos podrían ser una opción adecuada para su caso.

Fases del ensayo clínico

- Los **ENSAYOS DE FASE I** suelen ser los primeros estudios que se realizan para probar un fármaco nuevo en personas. Generalmente evalúan cómo se debe administrar un nuevo medicamento y qué cantidad del medicamento se puede administrar de manera segura en un pequeño grupo de pacientes (20 a 80).
- Los **ENSAYOS DE FASE II** evalúan en más detalle la seguridad del fármaco y comienzan a medir cómo funciona en un grupo de pacientes más grande (entre 100 y 300). Los participantes suelen ser pacientes con la enfermedad para la que se evalúa el medicamento específico.
- Los **ENSAYOS DE FASE III** suelen comparar la seguridad y la eficacia del tratamiento nuevo con las del tratamiento estándar actual. A menudo reclutan una gran cantidad de pacientes (1000 a 3000) en diferentes centros. Estos estudios casi siempre se utilizan para determinar si se puede presentar una solicitud de aprobación del medicamento a la FDA.
- Los **ENSAYOS DE FASE IV** se llevan a cabo una vez que el tratamiento nuevo ha sido aprobado por la FDA y está disponible para ser recetado. Por lo general, estos ensayos evalúan la seguridad y eficacia de un fármaco en períodos más prolongados, en una mayor cantidad de pacientes.

Puede encontrarse más información sobre ensayos clínicos actuales en el registro de ensayos del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute, NCI), disponible en <http://www.cancer.gov/clinicaltrials/search>

Elección de su equipo de tratamiento

A fin de cuentas, su equipo médico es el mejor recurso para ayudar a controlar la enfermedad, así que es importante comprender qué profesionales de atención médica (Health Care Professionals, HCP) debe considerar para que sean parte de su equipo. A continuación, encontrará 10 cosas que debe saber al elegir su equipo de tratamiento.

- 1** El primer paso es **comprender quién debe estar en su equipo**. Utilice todos los recursos que tenga a su disposición, como su médico de cabecera, el centro de cáncer local, grupos de apoyo, el directorio de oncólogos (Asociación Médica Estadounidense [American Medical Association, AMA], Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica [American Society of Clinical Oncology, ASCO]), o la compañía de seguro médico, a fin de encontrar a los expertos adecuados que le brinden apoyo en su convivencia con la enfermedad.
- 2** **Un equipo de tratamiento eficaz incluye una variedad de profesionales**. Los especialistas y los HCP que debe considerar incluir en su equipo médico comprenden un oncólogo médico, un médico especializado, un nutricionista, un profesional de salud mental, un fisioterapeuta, un farmacéutico, un cirujano, un radiólogo y un enfermero practicante de oncología.
- 3** **El oncólogo médico será responsable de su atención y el plan de tratamiento**. Considere elegir a alguien que se especialice en cáncer de mama y tenga experiencia en tratar mujeres con enfermedad metastásica.
- 4** **Investigue sobre los posibles proveedores** para garantizar que se sienta cómoda con su experiencia y estilo. Hable con otras personas que recibieron tratamiento de estos médicos, pida recomendaciones e investigue sus antecedentes y áreas de experiencia a través de búsquedas por Internet y recomendaciones de la sociedad profesional (p. ej., National Consortium of Breast Centers).
- 5** **Considere elegir miembros de un centro de mama consolidado** que sea parte del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute, NCI). Esto puede ayudar a optimizar su atención, ya que ofrecen muchos servicios “bajo el mismo techo”, incluidos los siguientes: seminarios o talleres a cargo de un asesor o un enfermero que enseñe estrategias a fin de capacitar a los pacientes a administrar su atención de manera activa, información para los pacientes y sus familiares (p. ej., materiales informativos, grupos de apoyo, asesoramiento), servicios de pruebas y análisis, necesidades de atención urgente y apoyo emocional.
- 6** **Identifique un punto de contacto principal**, que podría ser su oncólogo médico, un enfermero practicante o un asesor de pacientes. Esta persona trabajará en estrecha colaboración con usted a fin de ayudar a garantizar que todos en su equipo tengan la misma información sobre su plan de tratamiento y estén al tanto de sus necesidades.
- 7** **Establezca una relación con su equipo**. Una buena comunicación entre usted y su equipo es esencial para satisfacer sus necesidades. Comparta cómo desea recibir información y haga preguntas. Además, conozca cómo su equipo se comunica entre sí a fin de garantizar que se sienta segura de que recibe la mejor atención posible.
- 8** **Participe activamente en las conversaciones sobre su tratamiento y aprenda todo lo que pueda acerca del cáncer de mama metastásico (MBC)**. Si no comprende lo que su médico le dice, hágale preguntas hasta que entienda.
- 9** **Hable abiertamente con su equipo médico acerca de cómo su tratamiento actual puede afectarla y de cómo se siente**. Esto ayudará a determinar si necesita pruebas adicionales o si deben efectuarse cambios al tratamiento actual.
- 10** **Hable con otras personas que están atravesando una situación similar**. Compartir sus experiencias y obtener consejos de otras personas que viven con la enfermedad puede ayudarla a manejar mejor su experiencia de MBC, lo que incluye su experiencia personal con los médicos, consejos sobre cómo hablar de temas incómodos y dónde encontrar información acerca de la enfermedad.