

## FASCÍCULO 3 CÁNCER DE MAMA

## TEMAS DE IMPORTANCIA PARA EL PACIENTE ONCOLÓGICO

**Nutrición:** constituye uno de los aspectos más importantes para la conservación de la salud y la prevención de enfermedades. Una dieta adecuada y balanceada debe tener cantidades necesarias de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

## Tome en cuenta...

- Los efectos secundarios varían según el tipo de tratamiento, no son iguales en todas las personas, incluso hay quienes nunca los presentan.
- Los efectos secundarios se relacionan con los mecanismos de acción de los medicamentos que su tratamiento requiere y le han prescrito.
- Los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer son pasajeros, y en cuanto pasen y usted se sienta mejor podrá alimentarse normalmente.

## Algunas recomendaciones ante los efectos secundarios

- Aumente las medidas de higiene para preparar alimentos.
- Consuma bastante agua y fibra.
- Evite frituras y comidas condimentadas.
- Corte los alimentos en trocitos pequeños.
- Use caldos o sopas para humedecer los alimentos.
- Evite los aromas fuertes y penetrantes.
- Evite exponerse al sol directamente.

Algunas personas confunden los efectos secundarios de la quimioterapia (vómitos, pérdida de cabello) con los de la radioterapia, que únicamente afecta a nivel de piel con enrojecimiento y ardor leve en pieles sensibles principalmente.

## Sexualidad

Las necesidades y sentimientos relacionados con la sexualidad en el enfermo de cáncer no han sido una preocupación habitual en la práctica cotidiana, es un tema poco frecuente en los libros y reportes dedicados al diagnóstico y tratamiento del cáncer. Es aún más inusual encontrarlo en los trabajos dedicados al manejo de los enfermos con cáncer avanzado. Sin embargo, es una preocupación presente en los pacientes o un desafío para los profesionales que atienden a estos enfermos, al tratarse de un tema íntimo, de delicado manejo, pero real y vigente, que requiere de determinadas habilidades de exploración y tratamiento.

Tipos de problemas que pueden presentar las personas que se encuentran recibiendo algún tratamiento contra el cáncer:

- **Falta de interés sexual:** fundamentados en su imagen corporal después del tratamiento. La quimioterapia y algunos medicamentos contra el cáncer pueden reducir el deseo sexual también. Sin embargo, existen personas que no presentan ningún trastorno.
- **Cambios en las relaciones sexuales:** en el caso de las mujeres, después de tratamientos contra el cáncer, se les dificulta e incluso les resultan dolorosas las relaciones sexuales a causa de la sequedad o estrechez de la vagina, afectando su deseo sexual. En el caso de los varones, luego de un cáncer de próstata por ejemplo, el pene y los testículos no pueden tener o mantener la erección.
- **Posibilidad de tener hijos:** algunos tratamientos pueden ocasionar infertilidad. Infórmese con su médico sobre el tema.
- **Cambios en el aspecto físico:** actualmente los médicos se preocupan más por realizar cirugías conservadoras y de mínima invasión, conscientes del efecto emocional que estas pérdidas ocasionan, sobre todo en mujeres. Sin embargo la ciencia ofrece alternativas

como tratamientos de radioterapia con acelerador lineal que reducen el efecto estético en la piel, también implantes y reconstrucciones que devuelven la apariencia original del pecho.

Solicite ayuda cuando presente problemas sexuales a causa de su tratamiento, infórmese con su médico.

## No olvide

El diagnóstico oportuno del cáncer de mama aumenta hasta en un 90% las posibilidades de sobrevivir y optimiza el efecto del tratamiento que se utilice.

## Haga estos consejos parte de su vida

- Si eres menor de 35 años, realízate ultrasonidos periódicos en conjunto con tu control ginecológico
- Si eres mayor de 35 años, debes realizarte ultrasonido y mamografía.
- Si tienes factores de riesgo altos, consulta a tu médico sobre la periodicidad de tus chequeos.
- Informe a su médico ante cualquier anomalía que note en sus mamas.
- Recuerde que ante un diagnóstico de cáncer existen tratamientos como la cirugía, quimioterapia y radioterapia con acelerador lineal, que aplicados a tiempo aumentan la posibilidad de sobrevivir.
- La radioterapia debe ser aplicada entre la 4 y 5 semana posterior a la cirugía.
- Infórmese, hoy día la ciencia ha avanzado mucho en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama. Costa Rica cuenta con equipos de última tecnología como lo son los aceleradores lineales, que reducen al mínimo los efectos secundarios de la radioterapia.
- Gracias a los avances de la ciencia, la radioterapia que se aplica hoy día permite localizaciones más precisas del área a tratar, reduciendo los efectos secundarios a un

mínimo, protegen mejor las zonas vecinas al área dañada y se logra mayor control del tumor. Esto solo es posible con técnicas como la Radioterapia Conformada Tridimensional o con Intensidad Modulada, que optimiza las dosis de radiación aplicadas con acelerador lineal.

## Costa Rica y la supervivencia

El diagnóstico temprano de cáncer de mama es sinónimo de vida

## En cifras

- Actualmente el cáncer de mama detectado a tiempo se cura en más del 90% de los casos.
- El ultrasonido solo da una confiabilidad del 35% para el diagnóstico de cáncer.
- Realice sus chequeos oportunamente, acompañe el ultrasonido con una mamografía, estos dos exámenes juntos diagnostican con porcentajes superiores al 90% la detección del cáncer de mama.
- Cualquier mujer y hombre puede tener la enfermedad, a pesar de que la edad es un factor determinante, hoy día se evidencian casos en mujeres muy jóvenes. En el caso de los varones, pese a que las probabilidades son 1 de 10, no debe dejar pasar por alto ninguna anomalía. El 75% de los cánceres de mama no tiene ningún factor de riesgo como familiares directos que hayan tenido el mal.

**¡Ante un cáncer de mama que NO le paralice el miedo, infórmese y tómese a pecho!**

Información brindada por:

Centro Médico de Radioterapia Irazú. Telefaxis: 2290-3475 / 2290-3481

Info@radioterapiairazu.net / www.radioterapiairazu.net