



El tratamiento del cáncer de mama metastásico (metastatic breast cancer, MBC) se centra en prolongar y mantener la calidad de vida, lo que incluye:

- Salud emocional y física.
- Capacidad para desempeñar las funciones diarias.
- Sexualidad e intimidad.
- Dolor, fatiga y otros efectos secundarios del tratamiento o del propio cáncer.

Manejo de los síntomas

El manejo de los efectos secundarios y otros cuidados que afectan su calidad de vida pueden llamarse cuidados paliativos. Los cuidados paliativos son una parte fundamental de la atención oncológica.

Nunca debe sentir que tiene que soportar el dolor ni otros efectos secundarios. Informe a su médico o enfermera de cualquier problema que tenga. Ellos pueden ayudarlo a controlar el dolor y a manejar los síntomas, como las náuseas y la fatiga.

Algunos de los síntomas y efectos secundarios más frecuentes, así como las formas de manejarlos, son los siguientes:

Las NÁUSEAS son un efecto secundario frecuente de algunos tratamientos. Su médico puede recetarle medicamentos para ayudar a aliviarlas. Para obtener consejos sobre cómo manejar las náuseas, haga clic aquí.

La **FATIGA** puede deberse al tratamiento, la depresión, los problemas para dormir o la anemia (recuento bajo de glóbulos rojos). Hable con su médico sobre las formas de manejar la fatiga. Realizar algo de actividad física (si puede hacerlo) puede ayudar. Pida ayuda a familiares y amigos para las tareas cotidianas.

La **PÉRDIDA DE APETITO** puede deberse al tratamiento o al propio cáncer. Aunque esto puede dificultar la alimentación, trate de consumir suficientes calorías, proteínas y nutrientes. La comida fortalece su cuerpo. El ejercicio ligero (si puede hacerlo) puede ayudarlo a aumentar el apetito.

Para prevenir la pérdida de peso no deseada:

- Coma comidas y refrigerios pequeños y frecuentes.
- Coma sus comidas favoritas.
- Agregue calorías a las comidas con aceites, salsas, aguacate, frutos secos y mantequillas de frutos secos.
- Beba batidos, malteadas o bebidas proteicas (como Ensure y Boost).
- Beba mucha agua entre las comidas en lugar de con las comidas para evitar llenarse mientras come.

Para obtener más consejos, haga clic aquí.

El dolor es uno de los mayores temores del cáncer. El dolor casi siempre puede manejarse.

Informe inmediatamente a su médico de cualquier dolor que tenga. Es más fácil tratar el dolor cuando aparece por primera vez. Esperar hasta que el dolor sea intenso puede dificultar su control y requerir más medicamentos.

Debido a que el dolor no se puede ver, es difícil medirlo o describirlo. Lleve un diario que lo ayude a contarle a su médico lo que siente.

El dolor de huesos puede ser un efecto secundario para las personas con metástasis óseas. Su médico puede recetarle medicamentos que fortalezcan los huesos para reducir el riesgo de complicaciones óseas graves que causan dolor, como fracturas óseas (quebres) y compresión de la médula espinal. El dolor de huesos también puede tratarse con

Cáncer de mama 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 mama metastásico

Asista a la serie sobre el impacto del MBC de Komen, una serie de eventos educativos y gratuitos para las personas que viven con cáncer de mama metastásico y sus seres queridos.

Recursos relacionados en línea:

- Recurrencia del cáncer de mama
- Cáncer de mama metastásico: ¿Qué es?
- Cáncer de mama metastásico: Generalidades del tratamiento
- Cáncer de mama metastásico: Protección de los huesos
- Preguntas para hacerle a su doctor: Cáncer de mama metastásico
- Después del cáncer de mama en etapa temprana - Signos y síntomas del cáncer de mama metastásico
- Cuidados al final de la vida
- Terapias complementarias e integrantes
- Recursos educativos en español

calor, medicamentos para el dolor, terapia de radiación o quimioterapia.

Para obtener información sobre otros efectos secundarios del cáncer de mama metastásico, haga clic aquí.

La diarrea puede ser un efecto secundario de algunos medicamentos de quimioterapia y otros tratamientos farmacológicos. A continuación, se mencionan algunas formas de manejar la diarrea. Hable con su médico sobre qué medicamentos de venta libre para la diarrea puede usar y tómelos tal como se los han recetado. Si no funcionan, es posible que necesite medicamentos recetados.

Formas de manejar la diarrea:

- Coma pequeñas cantidades de alimentos blandos como plátanos, arroz, puré de manzana, tostadas o pasta normal.
- Beba de 8 a 10 vasos grandes de líquidos claros (los caldos y las bebidas deportivas con electrolitos son buenas opciones).
- Evite los productos lácteos, el alcohol, la cafeína y los alimentos muy condimentados.

Si tiene más de 4 deposiciones blandas al día o la diarrea no mejora después de 2 días, llame a su médico. Estos son signos de que la diarrea es grave y de que necesita atención médica.

Depresión: Un diagnóstico de cáncer de mama puede provocar una amplia gama de sentimientos, como conmoción, miedo, tristeza, ira y dolor. Estos sentimientos son normales, pero también pueden afectar gravemente su vida diaria, lo que puede provocar angustia emocional o depresión. Hable con su médico sobre cómo lo está afrontando. La depresión debe tratarse. A algunas personas les resulta útil un grupo de apoyo o hablar con un consejero o terapeuta.

No está solo

Muchas mujeres y hombres han estado donde usted está hoy. Puede ser útil hablar con otros. Su médico puede ayudarlo a encontrar un grupo de apoyo, un programa de tutoría entre pares o un consejero. La línea de ayuda para el cuidado de mamas de Komen también puede ayudarlo a encontrar recursos de apoyo en su área. Llame al 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) o envíe un correo electrónico 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.