

Cáncer de mama hormono-dependiente



Guía de apoyo para recuperar el equilibrio mente-cuerpo

Adaptado para España por el Dr. José Ignacio
Sánchez Méndez, **Sociedad Española
de Senología y Patología Mamaria**

*Editado por Manuelita Mazza**
*Nicoletta Orthmann **.*

* **Senología Médica,**
Instituto Europeo de Oncología, Milán
** **Director Médico y Científico**
Fundación Onda ETS

 **Sociedad Española
de Senología y Patología Mamaria**



**FARMACIAS
APOTECA
NATURA**
Por una salud consciente

Papel de las terapias hormonales en el tratamiento del cáncer de mama

Existen muchos tipos diferentes de cáncer de mama. El avance y perfeccionamiento de los métodos diagnósticos, gracias al incesante impulso de la investigación y la innovación tecnológica, han permitido construir, para cada caso de cáncer, un propio perfil, a partir del cual se pueden identificar las estrategias terapéuticas más específicas y personalizadas, maximizando la eficacia y seguridad de los tratamientos y mejorando significativamente la calidad de vida de las mujeres.

Receptores hormonales (estrógeno y progesterona) en el cáncer de mama

Las células mamarias poseen receptores (como "antenas") para las hormonas estrógeno y progesterona. En aproximadamente el 70% de los tumores de mama, estos receptores están presentes y promueven un crecimiento celular descontrolado, lo que conduce a la formación de un tumor denominado "hormono-dependiente".

Por qué son importantes

Estos receptores son un objetivo de las terapias hormonales, que ayudan a reducir el riesgo de que la enfermedad reaparezca (recurrencia) y se extienda a otras partes del cuerpo (metástasis), contribuyendo así a aumentar la probabilidad de curación.

Terapias Hormonales

Cuándo se utilizan

Por lo general, los medicamentos hormonales se prescriben después de la cirugía y después de la quimioterapia (si es necesario). La mayoría de las pacientes los toman durante 5 años. A veces pueden utilizarse antes de la cirugía, o junto con fármacos "dirigidos", como los inhibidores de ciclina, para que el tratamiento sea aún más eficaz. En pacientes de más riesgo pueden prescribirse durante 7 o más años.

Tamoxifeno

En las pacientes que aún no han entrado en la menopausia se suele emplear el tamoxifeno como hormonoterapia. Actúa bloqueando los receptores estrogénicos en algunos tejidos como el mamario.

Inhibidores de la aromatasa

Los inhibidores de la aromatasa son los fármacos más recetados tras la cirugía del cáncer de mama hormono-dependiente. Actúan reduciendo los niveles de estrógenos mediante el bloqueo de la enzima aromatasa, que se encuentra en el tejido adiposo, muscular... y convierte los andrógenos en estrógenos. En ocasiones se combinan con fármacos que bloquean temporalmente la actividad ovárica (análogos de la LHRH), para poder emplearlos en mujeres premenopáusicas.



Beneficios y posibles efectos secundarios

El uso de la hormonoterapia ha mejorado el pronóstico de las pacientes. Sin embargo, pueden provocar síntomas típicos de la menopausia debido a la reducción de estrógenos, o el bloqueo de su acción.

Gestión de la terapia: adherencia terapéutica e interacciones farmacológicas

La terapia hormonal es oral y consiste en tomar un comprimido al día aproximadamente a la misma hora. El hecho de no hacerlo no debe “compensarse” tomando dos comprimidos juntos al día siguiente.

Tomar la medicación con cuidado y seguir sistemáticamente las instrucciones de la receta (lo que se denomina **adherencia terapéutica**) es el requisito previo para la máxima eficacia de la terapia. Así pues, en primer lugar, asegúrate de haber entendido correctamente las instrucciones de tu médico (¡hay que resolver incluso las pequeñas dudas!) sobre cómo y cuándo tomar el medicamento, qué hacer si olvidas una dosis, si hay alimentos o bebidas que debas evitar; en segundo lugar, pide una hoja de tratamiento con toda la información útil y las indicaciones sobre los posibles efectos secundarios.

Una buena práctica consiste en **elaborar un diario** en el que anotar la ingesta del fármaco (existen numerosas aplicaciones móviles) y la aparición de posibles molestias, de modo que puedas comunicarlás a tu médico con tiempo suficiente para valorar posibles estrategias de intervención. Asociar la ingesta a una actividad diaria concreta ayuda a recordarla.

Antes de tomar cualquier suplemento o producto natural, es aconsejable consultar con tu oncólogo, ya que las posibles interacciones farmacológicas pueden aumentar o disminuir la eficacia de los tratamientos actuales o incluso ser responsables de efectos secundarios graves. De hecho, los inhibidores de ciclinas (terapia oral dirigida, cada vez más prescrita junto con inhibidores de la aromatasas) y el viejo tamoxifeno tienen interacciones farmacológicas incluso con algunas vitaminas y suplementos ampliamente utilizados, como la *Actaea racemosa*, el Ginseng, los antioxidantes, la Hierba de San Juan o la curcumina.

Control de los efectos secundarios de la terapia estrogénica

Como se preveía, las terapias hormonales prescritas para el cáncer de mama se asocian, aunque no siempre, a la aparición de síntomas de deficiencia estrogénica, típicos de la menopausia pero normalmente más intensos que los que presentan las mujeres que entran fisiológicamente en el periodo de transición menopáusica.

Los **síntomas/trastornos más frecuentes**:

- **Vasomotores**: sofocos y sudores nocturnos;
- **Mentales y neurológicos**: trastornos del humor, insomnio, dificultades de concentración y memoria;
- **Génito-urinario**: sequedad vaginal y dispareunia (dolor en la penetración);
- **Músculo-articular**: dolor generalizado;
- **Estética**: caída del cabello, alteraciones cutáneas;
- **Retención de líquidos**

Dado que los estrógenos desempeñan una función metabólica y ósea clave, **otras posibles consecuencias son la aparición de hipertensión arterial e hipercolesterolemia, aumento de peso y reducción de la densidad ósea** con mayor riesgo de osteoporosis.

Sofocos

Los sofocos son una sensación repentina de calor en la cara, el cuello y el pecho, asociada a enrojecimiento y sudoración. Pueden tener un impacto muy importante en la vida cotidiana y la calidad de vida, causando malestar e interfiriendo en el sueño.

Las estrategias generales para contrarrestarlo son la **actividad física** y el **control del peso**. Pequeños trucos de comportamiento sugeridos son: ventilador/abanico siempre a mano, ropa "en capas", limitar la ingesta de cafeína y alimentos picantes. Pueden emplearse extractos de magnesio o de polen. Cuidado con los suplementos, que en algunos casos, como ya se ha mencionado, pueden ser responsables de interacciones medicamentosas. En el caso de sofocos moderados/graves, se puede considerar un posible tratamiento farmacológico de acuerdo con tu oncólogo. La terapia hormonal sustitutiva sistémica (conocida como THS) está contraindicada para las mujeres que han padecido cáncer de mama.

Sequedad vaginal

Se trata de un efecto muy frecuente y de aparición precoz. Es importante "ir a lo seguro" utilizando a diario productos hidratantes/a base de ácido hialurónico que se absorban bien en la vulva y la vagina, que se combinarán con lubricantes (por ejemplo, aceite de coco, aceite que contenga vitamina E o lidocaína vaginal), que se aplicarán antes de las relaciones sexuales.

Para prevenir la sequedad vaginal, se recomienda mantener una **higiene íntima adecuada** utilizando agua tibia y un limpiador clínicamente probado con un pH de 3,5-5,5 en los genitales externos. El tratamiento con terapias hormonales locales es posible, pero debe ser evaluado por tu oncólogo. También existen opciones no farmacológicas, como el láser, que estimula la producción de colágeno corrigiendo la reducción de volumen, remodelándolo y restaurando la hidratación y la elasticidad, de forma indolora.

Trastornos del sueño e impacto cognitivo

Los estrógenos influyen en la duración y la calidad de las fases profundas del sueño. En consecuencia, la carencia de estrógenos, junto con la aparición de sofocos nocturnos, puede provocar trastornos del sueño, como insomnio, despertares frecuentes y sueño menos satisfactorio.

Para mejorar la calidad del sueño, es útil establecer una **rutina nocturna relajante** con técnicas como la meditación o la lectura, reducir la exposición a la luz azul antes de acostarse y, posiblemente, considerar la posibilidad de recibir asesoramiento médico para tratar los trastornos del sueño persistentes.



Dolor osteoarticular

Son efectos secundarios muy comunes de las terapias hormonales con inhibidores de la Aromatasa. Típicamente se manifiestan como rigidez matutina al inicio del movimiento, que luego mejora con el movimiento a lo largo del día.

Es importante acudir al oncólogo para una posible pausa terapéutica o sustitución del fármaco. Entre las **estrategias de apoyo eficaces** figuran el yoga, el pilates, la natación, y la acupuntura.

El sulfato de glucosamina y el sulfato de condroitina están asociados a una mejoría significativa de los síntomas; además, puede ser útil la aplicación de productos tópicos a base de Harpagofito (Garra del diablo) con efecto calor y calmante.

Alteraciones metabólicas

La toma de inhibidores de la aromatasa suele provocar un aumento de los niveles de colesterol, lo que se traduce en un mayor riesgo cardiovascular. Por ello, es importante **adoptar un estilo de vida saludable**, basado en una dieta equilibrada y una actividad física regular. El perfil lipídico debe comprobarse periódicamente para diagnosticar la hipercolesterolemia e iniciar una terapia específica, si es necesario.

Osteopenia

Se trata de un efecto secundario asintomático que puede evaluarse y controlarse a lo largo del tiempo mediante **Densitometría Ósea**. Se recomienda realizarla cada dos años durante el tratamiento con inhibidores de la aromatasa y tomar suplementos de calcio y vitamina D en caso necesario.

Como estrategia preventiva, se recomienda el ejercicio de fuerza de forma regular (pesas, bandas

elásticas...). Tanto en prevención primaria en casos seleccionados, como en casos de osteoporosis, puede prescribirse una terapia específica con fármacos antirresortivos. Para los pacientes en tratamiento, son importantes la dosificación de vitamina D y el ejercicio de resistencia.

Bienestar: redescubrir el equilibrio entre mente y cuerpo

Un estilo de vida correcto basado en la dieta mediterránea, la actividad física regular y el control del peso representan una estrategia eficaz incluso después del diagnóstico de cáncer de mama: existen numerosas pruebas científicas sólidas que avalan su papel en la reducción de las recidivas y la supervivencia. Además, como ya se ha mencionado, **un estilo de vida sano y activo ayuda a limitar los efectos secundarios asociados a la terapia hormonal.**

Salud en la mesa: principios de una nutrición adecuada.

Estos son los "principios" fundamentales:

- Seguir una **dieta lo más variada posible**, que contenga todos los nutrientes, favoreciendo el consumo de cereales integrales, legumbres, verduras y frutas.
- Comer a diario **frutas y verduras de temporada** (los expertos recomiendan cinco raciones al día), preferiblemente frescas y de distintos colores: cada color corresponde a sustancias específicas con alto poder antioxidante y,



por tanto, acción protectora, además de vitaminas y minerales.

- **Limitar el consumo de azúcares simples**, presentes en los refrescos, los dulces y los aperitivos industriales.
- Alternar la carne, el pescado, los huevos (preferiblemente pescado salvaje en lugar de pescado de piscifactoría, y carnes magras) que contienen **proteínas animales de alto valor biológico**.
- Un consumo juicioso de leche y productos lácteos es una valiosa **fuentes de calcio**, proteínas biológicas de alta calidad y algunas vitaminas.
- Favorecer **formas sencillas y sanas de cocinar**, como al vapor o al horno.
- Condimentar, **utilizar aceite de oliva virgen extra** en crudo siempre que sea posible.
- **Limitar el consumo de sal** en la mesa y en la cocina, y tener cuidado con los embutidos y salchichas, los quesos grasos, los productos envasados como sopas y aperitivos salados, los alimentos enlatados, las salsas y cubitos de caldo, los encurtidos.
- **Cuidado con los productos industriales** dulces y salados, ricos en ácidos grasos saturados y azúcares simples.

Salud “activa”: el papel del ejercicio diario

La actividad física regular también es muy útil tras un diagnóstico de cáncer.

En general, se recomienda adoptar un **estilo de vida dinámico**, multiplicando las oportunidades de movimiento a lo largo del día y limitando las actividades



sedentarias, e incluyendo una **actividad física moderada**, como caminar a paso ligero durante al menos 30 minutos al día y ejercicios de fuerza.

La actividad física repercute favorablemente en el sistema cardiovascular, el tono muscular y la salud ósea. Además, la actividad física, al mejorar el aspecto físico e influir positivamente en el estado de ánimo, conduce a una mayor confianza en uno mismo y favorece las relaciones con los demás en el caso de las actividades en equipo o en grupo.

Salud cerebral: estrategias para preservarla y reducir el estrés

Las neuronas, las células que componen el cerebro, están dotadas de receptores para los estrógenos, unos “interruptores” específicos que las hacen sensibles a la presencia de estas hormonas en la sangre. Los estrógenos favorecen el crecimiento de las conexiones neuronales y protegen contra la neuroinflamación, desempeñando un papel crucial en la función cognitiva, la memoria y la regulación del estado de ánimo. Por lo tanto, la deficiencia de estrógenos inducida por terapias hormonales puede afectar a estas funciones. Afortunadamente, el cerebro femenino tiene una **extraordinaria capacidad de compensación y adaptación**, superando los síntomas con el tiempo y la adopción de estilos de vida correctos.

El estrés crónico no es bueno para el cerebro. De hecho, el cortisol, la hormona del estrés, puede dañar la memoria hasta el punto de provocar con el tiempo una reducción de la masa cerebral. Por eso son útiles **técnicas de relajación** el yoga o los ejercicios de respiración. Diversas formas de yoga



incluyen ejercicios de estiramiento y resistencia muscular, respiración profunda y meditación. El **"mindfulness"** es otra práctica meditativa que nos invita a parar, respirar, observar y conectar con nuestra experiencia interior. Un sueño de calidad es esencial para consolidar la memoria y favorecer el bienestar general del cerebro. Los juegos no tecnológicos, como los rompecabezas o los juegos de mesa, las actividades en grupo (como bailar), la participación en actos sociales, descubrir y cultivar nuevos intereses ayudan a mantener activo el cerebro. Los mejores alimentos para el cerebro son las verduras de hoja verde, el pescado azul, las bayas, las semillas de lino, los aguacates y los frutos secos. Por último, la actividad física mejora la circulación cerebral y reduce el riesgo de deterioro cognitivo.

Belleza: cuidar la piel

Para la limpieza de la piel, se recomiendan **limpiadores suaves o aceites de baño**, teniendo cuidado durante el lavado y el secado de no frotar, sino secar con toques suaves.

¡Extrema la precaución en la exposición al sol! Esto se debe a que algunos medicamentos pueden provocar reacciones cutáneas y la formación de manchas. Tenga especial cuidado en caso de radioterapia previa, ya que los rayos solares aumentan los daños por radiación. Por lo tanto, utilice crema solar en todo el cuerpo, protegiendo también los labios y las orejas con bastoncillos especiales. En caso de caída del cabello, es importante proteger el cuero cabelludo con un gorro de protección adecuado.

No existe ninguna contraindicación para el uso de desodorantes; de hecho, no están asociados a un riesgo de cáncer ni de recaídas.

Intimidad: reavivar la llama del deseo

La sexualidad es una esfera importante que no debe descuidarse, ya que influye tanto en el bienestar físico como en el psicológico y emocional. Los trastornos de la esfera sexual dependen no sólo de los factores hormonales ya mencionados (deprivación estrogénica), que se traducen en sequedad vaginal y dolor durante la penetración, sino también de factores psicológicos relacionados con el malestar por la propia imagen corporal (consecuencia de la cirugía), con una percepción diferente de ti misma y de tu feminidad, así como de posibles alteraciones de la sensibilidad (secundarias al tratamiento quirúrgico y radioterápico).

A menudo, la mejora de la vida sexual pasa por la **recuperación de una intimidad redescubierta con la pareja**, incluso sin llegar necesariamente al coito pleno. En efecto, la intimidad no se compone únicamente de relaciones sexuales con penetración: los abrazos, los besos, las caricias, los mimos, el compartir momentos de ternura son gestos que dan vida y pueden ayudar a descubrir nuevas zonas erógenas.

Es útil comunicarse en la medida de lo posible, compartiendo lo que uno prefiere y lo que le molesta. La **comprensión y la aceptación** por parte de la pareja, un vínculo íntimo y una buena comunicación y apoyo emocional ayudan a restablecer el bienestar sexual comprometido. Cuando la pareja se implica activamente y afronta los problemas abiertamente, se crea



espacio para soluciones (a veces incluso creativas) que fomentan un sentimiento de conexión en la relación. Por el contrario, cuando se evita o descuida la intimidad, se perpetúa una sensación de desconexión y distancia emocional, que a menudo acentúa el aislamiento y el dolor.

La consulta a profesionales (sexólogos, ginecólogos, fisioterapeutas del suelo pélvico) es una estrategia eficaz para mejorar la salud sexual. Se desaconseja el uso de otros preparados hormonales como los contraceptivos.

Consulte alternativas con tu ginecólogo de confianza. En las mujeres jóvenes, el tratamiento del cáncer de mama puede reducir la fertilidad, por eso pueden someterse a técnicas de criopreservación de ovocitos, que tan sólo requieren estimulación hormonal durante un corto periodo de tiempo antes de iniciar los tratamientos antineoplásicos. En la actualidad, quedarse embarazada tras el adecuado tratamiento del cáncer de mama, y el asesoramiento médico, se considera seguro y no supone riesgo adicional ni para la madre ni para el hijo.



Conclusión:

Tú, en el centro de tu atención y de tu vida

El camino del tratamiento puede ser largo y exigente, con momentos de cansancio, incertidumbre y miedo. Por eso, te animamos a avanzar paso a paso, día a día, poniendo tu mirada en el presente y en todo aquello que pueda ayudarte a sentirte más ligera y más en paz.

Comparte tus emociones a través de un diálogo abierto con las personas que forman parte de tu red afectiva, sin temor a pedir ayuda. Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino que nace de la conciencia de los propios recursos y de los propios límites.

En el ámbito del cáncer de mama, existen muchas asociaciones que ofrecen distintos tipos de apoyo (informativo, psicológico, burocrático...) y promueven numerosas **actividades grupales**, como eventos deportivos.

Acude con confianza a los profesionales de referencia: tu oncólogo, el médico de cabecera, el farmacéutico, el psicólogo. Ellos podrán indicarte las estrategias de intervención más eficaces.

Elige cada día cuidarte, empezando por adoptar un estilo de vida saludable y activo, y por cultivar relaciones, pasiones y —¿por qué no? —una nueva afición.



Qué es Apoteca Natura

Apoteca Natura es una red internacional de farmacias enfocadas a cuidar de las personas para satisfacer sus necesidades de salud, respetando la fisiología del organismo y el medio ambiente.

Los productos Apoteca Natura, desarrollados en colaboración con los principales productores del sector, están formulados según nuestro Reglamento, que identifica y define las características de los productos para garantizar el respeto del equilibrio entre la persona y el medio ambiente.

FSC

Síguenos en



www.apotecanatura.es



FARMACIAS
**APOTECA
NATURA**

Por una salud consciente