

Al empezar la terapia contra el cáncer, muchas personas piensan que el último día del tratamiento significará el final de este reto en sus vidas. No obstante, algunas personas manifiestan experimentar constantes problemas emocionales y físicos que no esperaban. Los efectos secundarios duraderos del tratamiento y los problemas emocionales son comunes. Es útil saber qué esperar después de terminar el tratamiento.



## Efectos emocionales del tratamiento

### El último día del tratamiento

A menudo los pensamientos acerca del último día de tratamiento van asociados con imágenes de pastel y celebraciones. No obstante, muchas personas indican que se sienten decepcionadas, tristes, cansadas y ansiosas. Una manera para que este cambio sea más fácil es hacer algo especial ese día. Puede ser que usted no se sienta con ánimo de celebrar en grande, pero una cena tranquila con sus seres queridos o ir a cenar a algún lugar especial pueden ser buenas maneras de celebrar.

### ¿Volveré a sentirme como antes?

Usted se preguntará cuándo volverá a sentirse como antes. Los amigos y familiares con frecuencia piensan que usted se ha recuperado sólo porque actualmente usted ya no recibe tratamientos. Sin embargo, es posible que le tome el mismo tiempo que duró el tratamiento — o más — para recuperarse físicamente. Tómese el tiempo necesario antes de aceptar nuevos compromisos. Si usted se da cuenta de que le es difícil decir “no”, podría ayudarle el tener un guión a la mano. Practique diciendo: “No, gracias. Por el momento preferiría no comprometerme a hacer nada más”.

### ¿Siente ansiedad?

Una de las fuentes de ansiedad es que ahora usted está muy consciente de todos los dolores de su cuerpo. Cada dolor trae consigo el temor de que reaparezca el cáncer.

Esto es normal, y se irá atenuando con el tiempo. Si usted está preocupada por algún síntoma, comuníquese con su médico en lugar de preocuparse.

### La ansiedad de los exámenes médicos

A pesar de ser necesarios, los exámenes de seguimiento pueden causar miedo. Esto es normal. Puede ayudarle el programar sus exámenes de modo que usted obtenga los resultados ese mismo día o al día siguiente. Algunas personas prefieren sacar una cita con su médico para comentar los resultados, ya sea en persona o por teléfono, de modo que ellas no tengan que esperar que las llamen del consultorio del médico. También puede ayudar hacerse acompañar por algún familiar o amigo a su cita para brindarle el apoyo necesario.

### El temor a que regrese el cáncer

El temor a que regrese el cáncer es una reacción normal. La mayoría de las personas manifiestan que ellas piensan cada vez menos en ello a medida que transcurre el tiempo. Para disminuir su ansiedad, puede ayudarle el obtener apoyo de las personas que sobreviven con usted (familiares, amigos, proveedores de atención de salud o colegas; todos ellos están presentes para dar apoyo desde la etapa del diagnóstico hasta más allá del tratamiento). Si siente que sus temores no disminuyen con el tiempo o que interfieren con su vida diaria, usted debe hablar con su médico. Usted puede estar sufriendo de depresión. El obtener el apoyo y el tratamiento que usted necesita es importante para su salud y su calidad de vida.

## Efectos físicos del tratamiento

### Cirugía

Es posible que después de la cirugía haya cicatrices, cambios en la forma del seno o ausencia del tejido del seno. Es posible que lleve algún tiempo acostumbrarse a la nueva apariencia de su seno. Si usted ha tenido una mastectomía, puede ser que esté pensando en usar una prótesis o en hacerse una cirugía reconstructiva. Sin importar cuál sea su decisión, no es necesario que usted se apresure. Si está pensando en una reconstrucción, tómese el tiempo necesario para encontrar un cirujano experimentado y hable acerca de los riesgos y beneficios. Es posible someterse a una cirugía reconstructiva el mismo día de la mastectomía.

Si le han extirpado los ganglios linfáticos en la axila, puede estar en riesgo de desarrollar linfedema. Eso significa hinchazón debido a la acumulación de fluido linfático. Ello puede ocurrir desde poco tiempo después de la cirugía hasta años después del tratamiento. Pregúntele a su cirujano cómo darse cuenta de ello y cómo reducir su riesgo.

### Quimioterapia

Al finalizar la quimioterapia, usted debe estar deseando que su cabello crezca nuevamente. El cabello crece alrededor de media pulgada por mes, de modo que tomará algún tiempo antes de que usted pueda arreglárselo como antes. En ocasiones el cabello que crece nuevamente es de un color y de una textura distinta.

La quimioterapia puede causar una menopausia súbita. Es más probable que ello ocurra cuanto más cerca esté una mujer de su menopausia natural. En las mujeres jóvenes, la menopausia causada por la quimioterapia puede ser temporal o puede ser permanente, trayendo como resultado pérdida de fertilidad. Este es un súbito cambio físico, y trae consigo todos los síntomas de la menopausia. La utilización de hormonas posmenopáusicas no es una opción para controlar esos síntomas debido al papel que juegan las hormonas en el cáncer de seno. No obstante, su médico puede ayudarle a encontrar otras maneras de controlar dichos síntomas.

La quimioterapia puede conducir a problemas de memoria. A veces esto se conoce como “chemobrain” (algo así como “quimiocerebro”) y es un estado de “confusión” mental y problemas de memoria de corto

plazo. La mayoría de las mujeres afirman que dichos síntomas mejoran con el tiempo, a pesar de que no existe la seguridad de que regresen a los niveles previos al tratamiento. Converse con su médico a fin de descartar los efectos secundarios de los medicamentos o la depresión como probables causas.

El aumentar de peso es un efecto secundario común de la quimioterapia. El hacer ejercicio, como caminar, puede ayudarle a bajar de peso y a la vez a reducir el estrés. También es muy importante alimentarse de acuerdo a una dieta saludable. Ello le ayudará a que su cuerpo se recupere y controle su peso.

### Radioterapia

La radioterapia puede causar fatiga y cambios en la piel. Por lo general dichos cambios empiezan a mejorar después de terminar el tratamiento. Algunas anormalidades en el seno, tales como dolor, hinchazón, cambios en la consistencia y en el color del seno, pueden durar hasta un año o más.

### Terapia hormonal

La mayoría de los efectos secundarios de la terapia hormonal terminan una vez finalizada esta terapia. Hoy día, el tamoxifen (Nolvadex) o un inhibidor de aromatasas (Arimidex o Femara) se recetan durante cinco años para reducir las probabilidades de que el cáncer regrese. Los efectos secundarios más comunes del tamoxifen son: bochornos, sequedad o secreción vaginales, aumento de peso, náuseas moderadas, fatiga, depresión y disminución del deseo sexual. Los efectos secundarios de los inhibidores de aromatasas incluyen dolor óseo, bochornos, fatiga, dolor articular, osteoporosis y fracturas. Su doctor puede recetarle otro medicamento junto con el inhibidor aromatasas para prevenir la osteoporosis.

#### Hojas de información relacionadas en esta serie:

- Inhibidores de aromatasas
- Reconstrucción del seno y prótesis
- La quimioterapia y los efectos secundarios
- El seguimiento
- Conseguir el apoyo que necesita
- La terapia hormonal
- El linfedema
- La radioterapia y los efectos secundarios