

OCTUBRE ES EL MES DEDICADO A CONCIENTIZAR SOBRE ESTA PATOLOGÍA:

# ¿Son útiles las terapias complementarias para el manejo del cáncer de mama?

Se trata de actividades enfocadas en fortalecer el bienestar anímico de las pacientes y aminorar efectos habituales como dolor o fatiga, entre otros. Los expertos aconsejan recurrir a ellas si hay interés, pero sin abandonar los tratamientos médicos convencionales.

C. GONZÁLEZ

Poco tiempo después de finalizar la quimioterapia por un cáncer de mama, Carolina Saavedra (48) empezó a practicar yoga. "Cuando comencé estaba exhausta, pero me daba ánimos porque sentía la necesidad de estar haciendo algo; además disfrutaba mucho ese espacio para mí y me resultaba muy relajante, aunque tenía problemas para acostarme e incorporarme desde el suelo. El yoga ha sido una vía para liberar la tensión de todo este tiempo".

Convivir con un cáncer mamario no es fácil; bien lo saben las cerca de 6.000 chilenas que son diagnosticadas con este tumor anualmente. Al impacto de la enfermedad misma, suelen sumarse los efectos de las terapias y cirugías necesarias para su tratamiento, como quimioterapia, radioterapia, hormonoterapia o inmunoterapia.

De allí que muchas pacientes busquen ayuda en terapias complementarias para afrontar de mejor manera este período.

Como su nombre lo dice, se trata de alternativas terapéuticas que complementan las terapias médicas convencionales disponibles para esta enfermedad, es decir, no las reemplazan ni son una alternativa, como enfatiza Edith Salazar, enfermera oncológica y presidenta de la Corporación Yo Mujer, entidad que ofrece talleres gratuitos para las pacientes.

"No existe en la literatura evidencia científica que demuestre que alguna terapia alternativa o complementaria demuestre por sí sola utilidad en el control, manejo ni supervivencia del cáncer de mama ni de otro tipo de enfermedad oncológica", precisa.

Marcía Valenzuela, cirujana de mama de Clínica Santa María, complementa esta idea. "Pueden ser útiles como un complemento que puede ayudar a que la paciente se sienta más relajada, que haya menos estrés durante el tratamiento, pero no como reemplazo del tratamiento formal. A veces los pacientes complementan sus tratamientos formales con algunas terapias alternativas, pero lo hacemos siempre y cuando no interfieran en el tratamiento".

De hecho, precisa, se sabe que a veces "una terapia complementaria puede ayudar a disminuir la ansie-



Practicar yoga, por ejemplo, puede ser útil para reducir la ansiedad, el estrés, los síntomas depresivos y trastornos del ánimo.

Así, agrega, actividades como musicoterapia, meditación y yoga pueden ser útiles para reducir la ansiedad, estrés, los síntomas depresivos y trastornos del ánimo. "Para incrementar la calidad de vida en estas personas se recomienda la meditación y la práctica de yoga; para síntomas como las náuseas y los vómitos inducidos por la quimioterapia se recomiendan la acupresión y la acupuntura".

De igual manera, "terapias de artes tales como pintura, música o danza pueden ser herramientas efectivas para el manejo del estrés y la expresión corporal, reduciendo la ansiedad y mejorando el estado de ánimo y la calidad de vida de las pacientes", dice Salazar.

Los expertos concuerdan en que siempre que haya interés en iniciar un proceso terapéutico será recomendable hacerlo.

"Cuando ingresa una paciente a la Corporación, generalmente llega llena de dudas y temores, muy ansiosa y angustiada por ella y sus seres queridos", cuenta Salazar. En las primeras atenciones es clave explicarles cuáles serán los "cuidados y probables efectos que podría presentar con cada una de las terapias (...). Vamos a tener una persona más consistente, tranquila y comprometida con su equipo médico a colaborar en su tratamiento y recuperación".

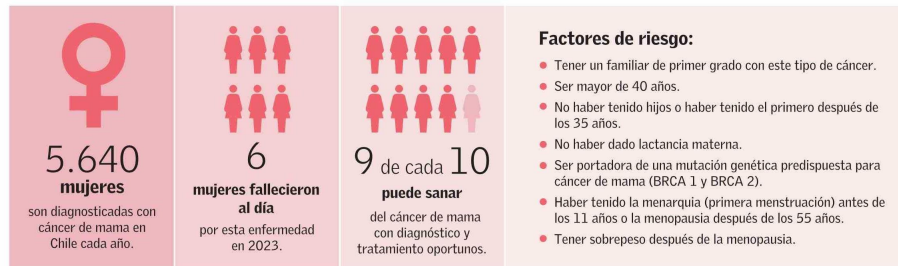
Por lo mismo, respecto a terapias complementarias, es importante "informarle que no existen terapias milagrosas, por lo que deben aceptar y recibir lo que está científicamente probado y validado. Que cualquier medicamento, aunque sean vitaminas, hierbas u otra terapia, debe ser consultado a su médico antes de comenzar a recibirlo, porque podrían interferir, ya sea disminuyendo o anulando el efecto de algún medicamento o bien de la misma droga oncológica que está recibiendo".

De lo contrario, advierte Valenzuela, el panorama puede ser negativo. "Tenemos casos de pacientes que han abandonado los tratamientos de cáncer y han intentado utilizar alguna otra terapia que no está científicamente comprobada y lo que vemos es que los tumores rebotan o vuelven meses o incluso años después, con cánceres muy avanzados".

La actividad física ha mostrado ser esencial en estas pacientes, agrega Salazar. Un estudio, publicado en 2021 en el Journal of the National Cancer Institute de EE.UU., "demostró que hacer ejercicio con regularidad no solo podría prevenir el cáncer de mama, sino que también para las pacientes ya diagnosticadas y tratadas, el hacer ejercicios en forma regular puede disminuir el riesgo de recidiva (que el cáncer vuelva) y disminuir la probabilidad de morir".

## Mal de mujeres

El cáncer de mama es la enfermedad oncológica más frecuente en mujeres en el país y la que causa mayor cantidad de muertes al año en este grupo de la población. Se trata de un tumor maligno que se origina en la glándula mamaria y que puede invadir a tejidos sanos alrededor e incluso alcanzar otros órganos.



### Signos de alerta



Fuente: Ministerio de Salud / FALP / Globocan.

EL MERCURIO

dad o el estrés de la paciente y eso es bienvenido, pero el tratamiento de cáncer de mama y lo que conocemos como la medicina formal, es lo único que está comprobado científicamente que ayuda a tratar o curar un cáncer".

Las opciones son variadas y su uso dependerá del objetivo que necesite cada paciente.

"Es necesario recordar que no hay

dos experiencias vitales idénticas, ni siquiera en dos personas con el mismo diagnóstico, por tanto, siempre es necesario conocer las necesidades, expectativas y contextos de cada persona", precisa Víctor Tapia, jefe de la Unidad de Terapias Complementarias de la Fundación Arturo López Pérez (FALP).

En dicho centro, entre enero y

septiembre de este año se han realizado un total de 3.279 atenciones de este tipo.

"Es habitual que estos objetivos se orienten a incrementar el bienestar desde las esferas emocional, mental y espiritual (aumentando la paz interior, la relajación y fortaleciendo el contacto con el aquí-ahora); pero

también se pueden dirigir a factores como reducir el dolor, la fatiga y/o náuseas; favorecer la movilidad de alguna parte del cuerpo, contribuir a la coordinación, movilidad y fuerza, potenciar la atención y memoria y mejorar la calidad del sueño", explica Tapia.



Puede acceder a mayor información para prevenir y tratar el cáncer de mama al escanear el código QR.