

## Cáncer de mama: la vida después del tratamiento

A pesar de la alta prevalencia del cáncer de mama en Chile, aún es poco lo que se sabe respecto de los cambios que experimenta una mujer y los cuidados que se deben tener tras el tratamiento.

El cáncer de mama es una de las principales causas de muerte en mujeres chilenas y afecta a 55 por cada 100 mil personas en Chile, de acuerdo a cifras oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS). No obstante, a pesar de que hay numerosas publicaciones en la prensa sobre la detección del cáncer y las etapas que conlleva el tratamiento, es muy poca la información que existe sobre lo que ocurre luego de éste.

Una sobreviviente al cáncer de mama puede presentar efectos secundarios en el mediano y largo plazo, no sólo por el tratamiento, sino que también por el estrés psicológico del diagnóstico o una posible recurrencia o reaparición del cáncer. "El diagnóstico de un cáncer siempre será un shock para cualquier persona que lo experimente. Por eso, incluso después de haber terminado el tratamiento, es muy importante mantener un seguimiento y control médico. Estas visitas son una muy buena oportunidad para hacer las preguntas respecto a problemas, síntomas o preocupaciones que se estén presentado", señala Magda-

lena Galarce, médica de servicios clínicos y farmacéuticos de Farmacias Ahumada.

En este sentido, los cambios que puede provocar el cáncer y algunos efectos a mediano plazo, pueden aquejar la salud mental de las mujeres. "Una mastectomía total o parcial de uno o

trastornos del ánimo, por ejemplo) que podrían, incluso, deteriorar su calidad de vida. "Contar con el apoyo de la familia o grupos de mujeres que ya han pasado por lo mismo es una ayuda sustancial a la hora de enfrentar la vida después del tratamiento", añade.



ambos senos, la pérdida del cabello que puede producir la quimioterapia, el aumento o pérdida de peso, la fatiga o el dolor en las articulaciones, pueden generar un impacto en cómo la mujer se percibe a ella y a su cuerpo. Bajo este panorama, la mujer puede sufrir alteraciones porque su integridad, seguridad y confianza, además de su rol social (que puede incluir la maternidad), femenino y sexual se pueden ver amenazados", enfatiza la doctora.

De no tratarse, esto podría provocar problemas más importantes a largo plazo (como

Por esto, lo ideal es que el médico tratante genere un plan de atención posterior al tratamiento, el que puede incluir no sólo la información de los controles médicos, la periodicidad de éstos y los exámenes que debe hacerse en el futuro, sino también la educación sobre los posibles efectos secundarios tardíos al tratamiento recibido, indicaciones de hábitos de estilo de vida (que incluyan alimentación, actividad física, hábitos de sueño u otros) y una lista de los posibles síntomas a presentar en caso de recaídas.

### ¿Nunca más?

Sin embargo, la doctora también recalca que "desafortunadamente, una vez finalizado el tratamiento, no le podemos asegurar a ninguna paciente que el cáncer no va a volver, pero sí podemos ayudar a que estas probabilidades se reduzcan a través de tratamientos farmacológicos y un cambio sustantivo en los hábitos de vida".

Este último punto es clave, ya que contribuirá favorablemente a la salud mental de la paciente y a la reducción de la aparición de otras enfermedades. "Mantener un peso adecuado (ya que el sobrepeso y obesidad aumentan el riesgo de tener varios cánceres), junto con llevar una dieta equilibrada, realizar ejercicio físico -mínimo tres veces por semana- y evitar el alcohol y el tabaco ayudarán a que el cuerpo se mantenga estable y podría reducir las posibilidades de una recurrencia", destaca la profesional.

Ahora, en el caso de mujeres que quieran quedar embarazadas, muchas pueden hacerlo. De acuerdo con la profesional, "la quimioterapia podría dañar los ovarios, lo que afectaría la fertilidad inmediata o posterior por lo que, si existe el deseo de embarazarse, se debe hablar con el médico tratante antes del inicio de los tratamientos.

La posibilidad de congelar óvulos y poder hacerlo más adelante, o hacerlo de manera natural, es posible, aunque dependerá del tipo de tratamiento".

Por otro lado, no existe suficiente evidencia que demuestre que el embarazo o la lactancia aumenten el riesgo de cáncer de mama. "De hecho, hay algunas investigaciones que sugieren que tener antecedentes de lactancia materna podría reducir el riesgo que el cáncer regrese", añade Galarce. Por último, y respecto al bebé, no existen pruebas de que haber tenido un cáncer de mama tenga un efecto directo en él, como alteraciones congénitas o problema de salud a largo plazo.

En esta etapa, darle prioridad a la salud y el bienestar de la paciente es fundamental. No apurar los procesos -como volver al trabajo o re-tomar actividades que solían realizarse antes del diagnóstico-, contar con ayuda profesional para enfrentar los miedos y una nueva realidad, mejorar hábitos y mantener controles médicos serán parte de la vida de una mujer posterior al tratamiento de un cáncer de mama, una mujer que sigue siendo igual de capaz, pero que necesitará de tiempo y el apoyo familiar para que este proceso sea más fácil y efectivo.