

Cómo afrontar los efectos secundarios y los síntomas

El tratamiento para el cáncer también puede afectar a las células normales y sanas, lo que puede provocar efectos secundarios. Estos efectos secundarios y síntomas pueden variar según la persona.

Muchos de los efectos causados por el cáncer y su tratamiento pueden controlarse; por lo tanto, es importante que hable con su equipo de atención médica sobre cualquier efecto secundario, dolor o molestia. Hay muchos tipos diferentes de tratamientos de venta libre o recetados que pueden ayudar a controlar los efectos secundarios, incluidos:

- Aliviar el dolor
- Combatir infecciones
- Tratar la anemia (niveles anormalmente bajos en el recuento de glóbulos rojos)
- Fortalecer los huesos
- Tratar la diarrea
- Aliviar el estreñimiento
- Reducir las náuseas y los vómitos
- Tratar los sofocos
- Tratar la depresión

Además de los tratamientos médicos estándares, ciertos tratamientos complementarios también pueden ayudarle a sentirse mejor. Algunos ejemplos de los tratamientos complementarios son la acupuntura o la terapia de masaje. Consulte con su médico antes de comenzar cualquier terapia complementaria.

Mantener la salud y el bienestar general

Nutrición

Las personas con cáncer de mama deben hacer todo lo posible para elegir opciones saludables. Una buena nutrición puede ayudarle a mantenerse fuerte y lidiar con los efectos secundarios.

Además, una dieta saludable puede ayudar a disminuir el riesgo de infección. Es posible que quiera hablar con un dietista o nutricionista para que le ayude a encontrar una dieta que le proporcione suficientes calorías y proteínas, las cuales son fundamentales para ayudar a combatir las infecciones, así como para formar y mantener los tejidos y las enzimas. Los consejos a continuación pueden resultar útiles:

- Pruebe incorporar diferentes alimentos vegetales, como frijoles y guisantes, en vez de carnes, en algunas comidas todas las semanas.
- Intente comer al menos 2½ tazas de frutas y verduras al día, incluidas frutas cítricas y verduras de color verde oscuro y amarillo intenso.

- Opte por la leche con bajo contenido de grasa y los productos lácteos, y restrinja el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, especialmente aquellos que provienen de fuentes animales.
- Restrinja el consumo de alimentos conservados en sal, ahumados y encurtidos.

Ejercicio

Mantenerse activa puede ayudar a reducir la fatiga, aumentar la energía y el apetito. Es importante que consulte con su médico si planea comenzar un programa de ejercicio físico. El ejercicio puede ayudar con la fatiga y el estrés. También puede mejorar el estado de ánimo, la autoestima y la sensación de bienestar, además de mantener un peso saludable.

Relajación

La meditación, la terapia de relajación y los masajes pueden ayudar a aliviar la ansiedad y el estrés. Recuerde que debe tomarse tiempo para sí misma. Es posible que tenga que planificar con antelación los momentos en los que necesite más descanso. No dude en pedir ayuda y reducir los compromisos adicionales que puedan consumir su tiempo y energía. Los amigos y la familia pueden ayudarle con cosas prácticas, como hacer los mandados y concertar el transporte hacia la ubicación donde recibirá el tratamiento.

Obtener apoyo

Para muchas personas, el diagnóstico de cáncer de mama metastásico provoca diferentes emociones: conmoción, incredibilidad, miedo, ansiedad, tristeza, enojo y depresión.

Hablar con la familia y los amigos puede ser una fuente de consuelo y es un medio eficaz para lidiar con la enfermedad. Algunas personas se unen a grupos de apoyo y comunidades en línea para pacientes con cáncer de mama. Los grupos que se centran en ciertos estadios del cáncer, como la enfermedad metastásica, pueden resultar especialmente útiles.

Tal vez descubra que hablar con otras personas con cáncer de mama metastásico alivia algunos de sus temores, ya que aprenden cómo se las arreglan otras personas.

Algunas personas encuentran consuelo en la espiritualidad. Algunos desean trabajar junto con un líder religioso para que les ayude a sobrellevar sus sentimientos, mientras que otras pueden preferir la asistencia de un profesional de salud mental. Consulte a su médico si tiene alguna recomendación.

Cada persona es diferente. Tómese el tiempo necesario para buscar el tipo de apoyo adecuado para usted.