



11º CONGRESO DE
PACIENTES
CON **CÁNCER**
MITOS Y LEYENDAS

Abordaje de las Secuelas Físicas en los Supervivientes al Cáncer

Cristina Grávalos

Servicio de Oncología Médica

Hospital Universitario 12 de Octubre



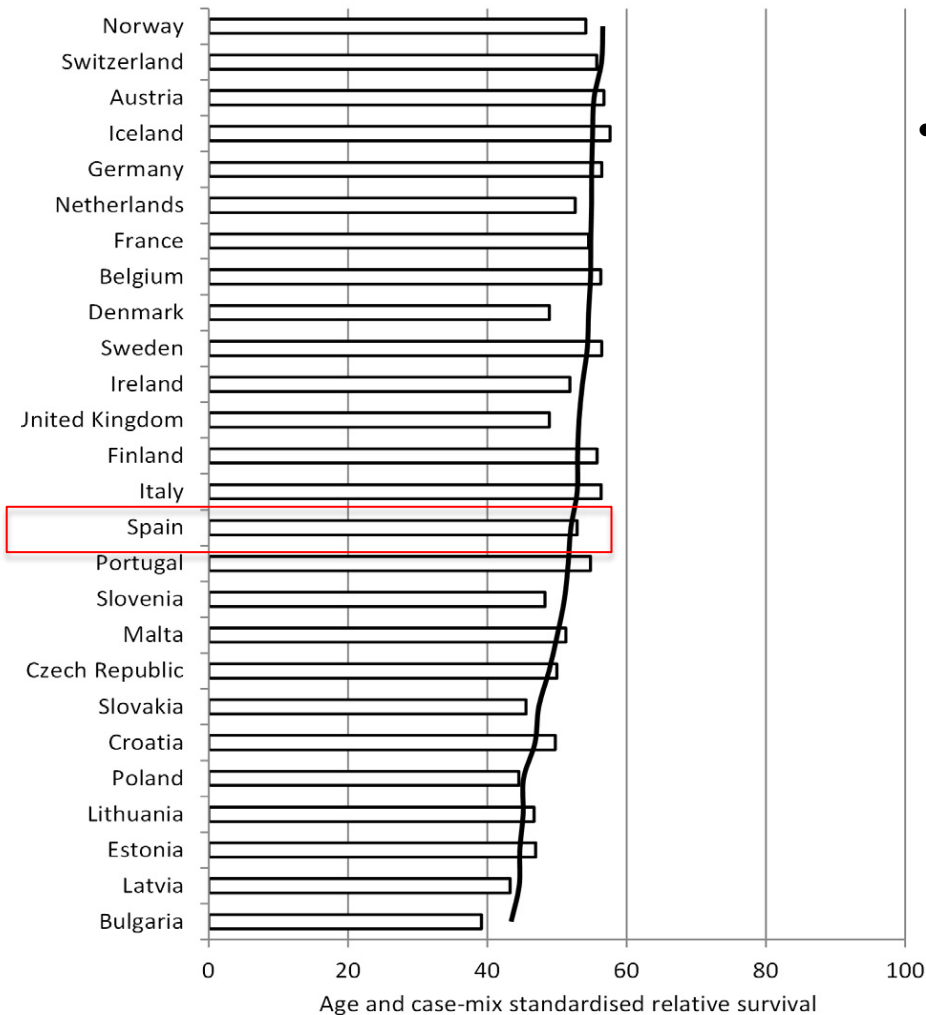
Introducción

Age and case mix-standardised survival for all cancer patients in Europe 1999–2007: Results of EUROCARE-5, a population-based study

- La incidencia del cáncer está aumentando
- La supervivencia también está aumentando

Mas prevalencia

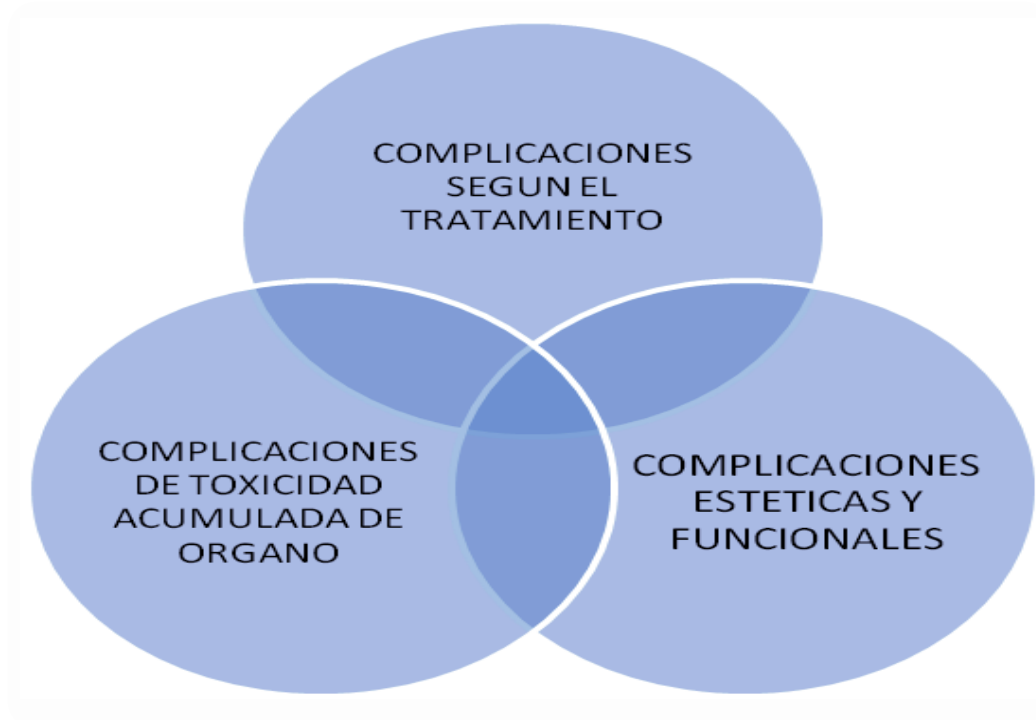
Supervivencia a 5 años en Europa



- >70-85% en cáncer de mama, próstata, melanoma, cérvix, útero, testículo, tiroides, vejiga y E. Hodgkin

Secuelas físicas del tumor y efectos secundarios de los tratamientos

- Algunas personas no tienen síntomas
- Pero, en otros casos sí y aunque ya no se tenga el cáncer, sí hay problemas de salud (a veces no son bien entendidos por su entorno familiar, social y/o laboral)



Efectos secundarios y secuelas a largo plazo

- Astenia (= fatiga)
- Alteraciones de la fertilidad y disfunción sexual
- Alteraciones neurocognitivas y neurotoxicidad
- Problemas cardíacos, pulmonares, digestivos, hormonales
- Alteraciones metabólicas y óseas
- Estomas, alteración de la funcionalidad, y estética

Astenia (fatiga)

Muy frecuente.
Puede durar meses o años

Etiología y fisiopatología no bien conocidas
Multifactorial

Astenia (fatiga)

e actuación en la astenia en supervivientes.

Alteraciones sexuales y la fertilidad

- Muchos tratamientos del cáncer y algunos tipos de cáncer pueden causar alteraciones de la sexualidad y la fertilidad.
- Factores que influyen: tipo de cáncer, de tratamiento, edad...

Independientes del sexo	Varones	Mujeres
• Quimioterapia: - Fármaco - Dosis - Vía de administración • Radioterapia: - Dosis de radiación - Área de cuerpo • Tipo de cáncer • Edad • Problemas de fertilidad previos	• Tipo de cáncer (teste, Linfom) • Problemas anatómicos (eyaculación retrógrada) • Insuficiencia hormonal primaria o secundaria • Efecto directo del tratamiento: - Daño o depleción de la células madre germinales (stem cell) - Disminución del esperma - Alteración de motilidad, morfología de espermatozoides. - Alteración integridad del ADN espermatozoides	• Tipo de cáncer • Alteraciones anatómicas • Alteraciones vascularización • Efecto directo del tratamiento: - Disminución del número de folículos primordiales - Alteración del ciclo hormonal - Alteración del funcionamiento de los ovarios, trompas de Falopio, útero o cérvix.

Manifestaciones clínicas

- Mujeres
 - Menopausia precoz
 - Sequedad vaginal
 - Disminución de la libido
 - Infertilidad
- Hombres
 - Disminución de hormonas masculinas (testosterona)
 - Disfunción eréctil
 - Disminución del deseo sexual
 - Infertilidad

MEDIDAS mujeres

1. Informarse antes de iniciar el tratamiento antitumoral

2. Planificar la fertilidad antes de iniciar el tratamiento

- Ooforopexia
- Consultar con un especialista en fertilidad: banco de oocitos...

3. No quedarse embarazada durante el tratamiento ni en un periodo después

- preguntar por métodos anticonceptivos

4. Menopausia precoz

- consultar con su médico el tto hormonal sustitutivo (según tipo de tumor) y otras medidas

MEDIDAS hombres

1. Informarse antes de iniciar el tratamiento antitumoral

2. Planificar la fertilidad antes de iniciar el tratamiento

- banco de semen...

3. No engendrar un hijo durante el tratamiento ni en un periodo después

- preguntar por métodos anticonceptivos

4. Tratamientos médicos

- Tto sustitutivo con hormonas masculinas

Problemas de memoria y concentración

- Confusion, dificultad para concentrarse, pensar o recordar cosas
- Pueden aparecer durante o después del tratamiento
- La intensidad es variable: algunas personas notan cambios muy pequeños y otras más llamativos

MEDIDAS

- 1. Planificar el día y hacer listas**
- 2. Dormir bien, hacer ejercicio físico y mental**
- 3. Realizar las cosas cuando uno se siente mejor y mantener una rutina diaria**
- 4. Consultar con su médico**
- 5. Tratar la desnutrición, ansiedad, depresión, fatiga, insomnio**

Neuropatía periférica

- Consiste en una alteración de los nervios periféricos

La lesión de los nervios sensitivos (dolor, calor, frío y presión) puede causar:

- hormigueo y entumecimiento (parestias) que suele afectar a manos y pies
- distinta sensibilidad al calor y al frío
- alteración de la sensación de dolor

La lesión de los nervios motores (músculos) puede causar:

- debilidad muscular, tendencia a caerse, tropezarse, abrocharse, escribir, etc
- calambres
- problemas para tragar (deglutorios)

La lesión de los nervios autónomos (funciones automáticas como TA, Tª ...) pueden causar:

- Alteraciones digestivas: digestiones lentas, estreñimiento, diarrea
- Mareos por TA baja
- Taquicardia o bradicardia
- Dificultad para orinar o incontinencia de orina

MEDIDAS

- Evitar las caídas. Hacer ejercicio físico
- Tener cuidado en la cocina y en el baño. Proteger las manos y pies.
- Dieta, laxantes
- Consultar con el médico para síntomas específicos

Problemas en la boca y trastornos para tragar

- Cavity oral
 - Problemas dentales : caries
 - Sequedad de la boca (xerostomia)
 - Alteraciones del gusto (disgusia) y del olor
 - Tendencia a infecciones, llagas
 - Sensibilidad a los alimentos calientes o fríos
- Causas
 - Radioterapia (por afectación de las glándulas salivares)
 - Cirugías
 - Algunos tratamientos médicos

MEDIDAS

1. Hábitos saludables y rutinas

- Limpieza y examen dental antes de iniciar el tratamiento y después
- Buena higiene oral
- Alimentos suaves, húmedos y fáciles de tragar. Añadir salsas u otros líquidos.
- Evitar alimentos que puedan dañar la boca (muy especiados, muy crujientes)
- No fumar

2. Sequedad de boca

- Beber muchos líquidos, tener agua a mano y beberla para mantener la boca húmeda
- Caramelos y chicles sin azúcar



MEDIDAS

3. Alteración del sentido del gusto

- Probar que alimentos saben bien y evitar los que le saben mal
- Añadir salsas, aderezos, azúcar...
- Si la comida tiene un sabor metálico, utilice cubiertos de plástico
- Si tiene mal sabor de boca: chupar piña, chicle, menta, limón sin azúcar

4. Tratamiento médico

- Sustitutos de saliva: saliva artificial
- Analgésicos, antibióticos si precisa
- Revisión de cavidad oral y por el dentista



Alteraciones metabólicas y salud ósea

- Algunos tratamientos antitumorales pueden producir
 - alteraciones metabólicas (ej, tiroides)
 - pérdida ósea, osteoporosis y aumento del riesgo de fracturas



MEDIDAS

1. Evitar caídas
2. Hacer ejercicio físico, evitar obesidad
3. No cargar pesos
4. Consultar con el médico sobre suplementos de calcio y vitamina D, y otros tratamientos
5. Consultar con el médico tratamientos hormonales sustitutivos

Edema

Consiste en acumulación de líquidos en los tejidos corporales, causado por la QT (toxicidad aguda), algunos cánceres y otras enfermedades

Los **signos y síntomas** del edema pueden ser:

Hinchazón en los pies, los tobillos y las piernas

Hinchazón en las manos y los brazos

Hinchazón en la cara o abdomen

Falta de aire, tos o latidos irregulares

Cómo prevenir o reducir el edema

- Ropa cómoda y floja y zapatos que no estén apretados.
- Tener las piernas elevadas cuando esté sentado o tumbado.
- Evitar cruzar las piernas al sentarse.
- Si la hinchazón es intensa, pregunte si puede usar medias (calcetines), mangas o guantes especiales que ayuden con la circulación
- Hacer ejercicio. Mover la parte del cuerpo con edema puede ayudar.
- Limitar la sal de la dieta.
- Los diuréticos pueden estar indicados

Linforedema

MEDIDAS

1. Evitar heridas, extracción de analíticas, golpes
2. Consultar si enrojecimiento, aumento de Tª, dolor
3. Tratamiento según indicado
4. Masajes...



Dolor

- Puede ser producido por los efectos secundarios del tratamiento.
- Existen distintos tipos de dolor: neuropático, cólico, intermitente, continuo, lacerante, presión
- Interfiere con las actividades de la vida diaria, el sueño y puede afectar el estado de ánimo

MEDIDAS

1. Diario: Intensidad del dolor (VAS 0-10), características del dolor, localización, que lo desencadena, es limitante para las actividades, le calma los analgésicos?

2. Evitar en la medida de lo posible los desencadenantes del dolor

3. Tratamientos

- Analgésicos y otras medicaciones

4. Rehabilitación, masajes, fisioterapia, ejercicio físico, dormir bien

Problemas cardiacos, respiratorios, digestivos, renales y urinarios

- Puede ser producido por distintos tratamientos
- Los síntomas varían dependiendo del paciente, comorbilidad, tratamiento recibido, etc
 - Disnea
 - Palpitaciones, insuficiencia cardiaca
 - Diarrea, estreñimiento, dolor cólico abdominal, nauseas, vómitos, pérdida de peso, dificultad para tragar, incontinencia
 - Incontinencia urinaria, aumento de la frecuencia, sensación de cistitis

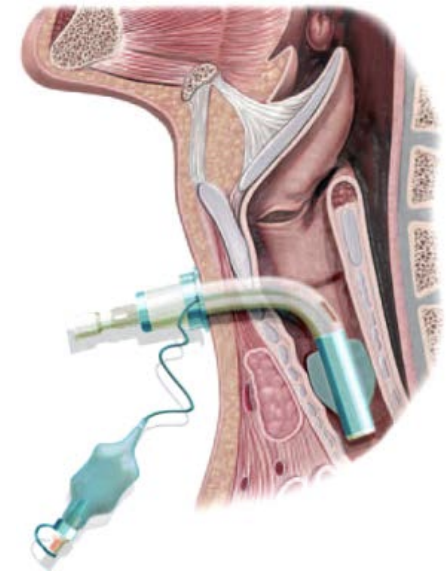
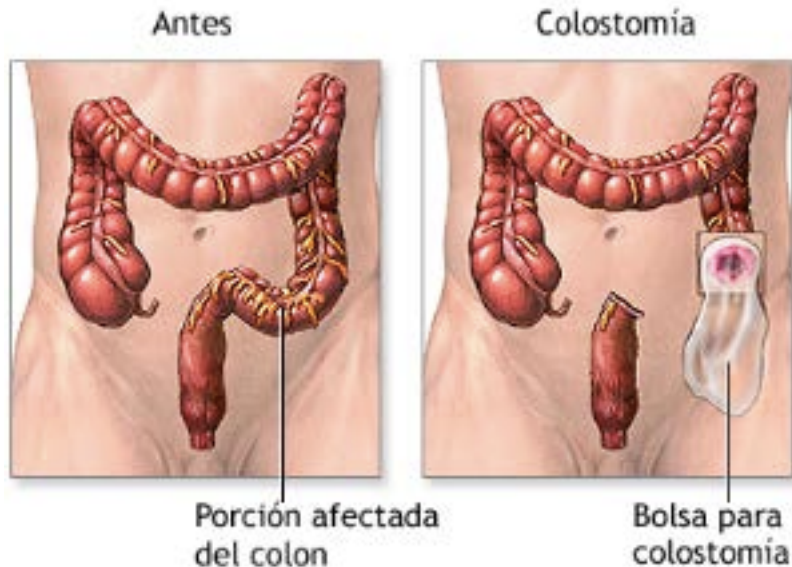
MEDIDAS

1. Dependen del tipo de patología

2. Seguir las recomendaciones del médico y enfermera

Ostomías

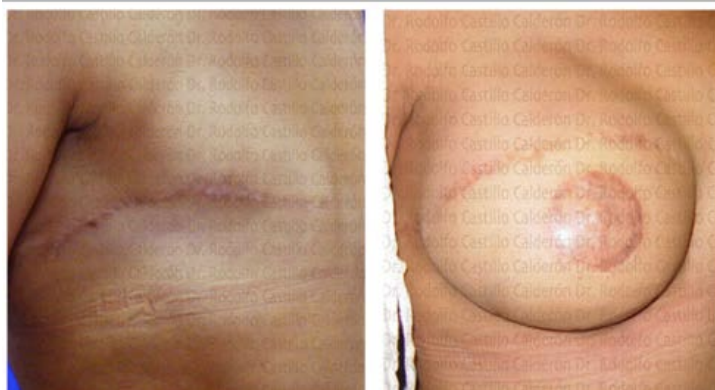
- Consiste en abocar un órgano hueco a exterior
 - Traqueostomía
 - Colostomía
 - Nefrostomía
- Requieren cuidados específicos



Alteraciones estéticas: Prótesis

Externas

Reconstrucciones quirúrgicas



¿ NO PUEDE DORMIR ?



Trastornos del sueño

- Dormir bien es importante para la salud física y mental.
- Ayuda a pensar claramente, baja la TA y mejora el apetito.
- Los problemas para dormir son frecuentes por efectos secundarios del tratamiento, por problemas gastrointestinales o respiratorios, o por preocupaciones/ansiedad/depresión.
- Si se prolongan en el tiempo pueden aumentar el riesgo de ansiedad o de depresión.

MEDIDAS

1. Hábitos saludables y rutinas

- Acostarse solo cuando se siente sueño, en una habitación tranquila y oscura, y en una cama cómoda. Si no se duerme, salir de la cama y volver cuando se tiene sueño.
- No ver la TV u otros dispositivos electrónicos aprox 2h antes de acostarse.
- No comer ni beber mucho antes de la hora de dormir.
- Realizar actividad física diaria (pero cuidado si se hace ejercicio unas horas antes)

2. Técnicas de relajación y la terapia cognitivo-conductual

3. Tratamiento médico

- Tratar los síntomas como dolor, tos...
- Medicación para inducir el sueño o para que seguir durmiendo



Recomendaciones generales

- Dieta rica y variada
- Evitar sobrepeso y obesidad
- Hacer ejercicio físico moderado
- No fumar
- Beber con moderación
- Dormir bien
- Consultar con el médico y enfermera