

¿Qué es la neuropatía relacionada con el cáncer de seno?

Informes para los que han sido diagnosticados con cáncer de seno, los que cuidan de ellos y los que les quieren.

“

Es extraño que, aunque no pueda sentir los pies, puedo sentir el dolor.



Muchas personas que han tenido cáncer de mama experimentan dolor o molestias debido a un daño en los nervios conocido como neuropatía. Los nervios controlan nuestro sentido del tacto, cómo sentimos el dolor y la temperatura, y nuestra fuerza muscular. El daño en los nervios puede influir en nuestra calidad de vida después del cáncer.

Cada persona experimenta la neuropatía de forma diferente. Depende de qué nervios estén dañados y de la cantidad. Puede comenzar durante el tratamiento contra el cáncer o después. Los problemas en los nervios pueden acabar o empeorar cuando el tratamiento termina.

Los síntomas de la neuropatía pueden incluir:

- Entumecimiento, tirantez y hormigueo
- Dolor ardiente, fulgurante o punzante
- Debilidad y pérdida de equilibrio
- Cambio en la sensibilidad al tacto o temperatura—puede que sea mayor o menor sensibilidad

Participantes del [Estudio Pathways de sobrevivencia al cáncer de seno](#) compartieron sus historias con nosotros. Paula nunca ha tenido dolor o neuropatía; “siempre me preguntaba por qué en cada cita me preguntaban sobre el dolor”. Otro miembro del grupo decía que sentía hormigueo en los dedos de las manos y los pies y a veces dolor, pero “no tanto como para no poder con-

zero
breast cancer



tinuar con mis rutinas habituales". Sin embargo, Sue y Linda tienen severos problemas nerviosos que se han prolongado durante años.

La mayoría de las veces la neuropatía afecta a las manos, brazos, pies, y piernas. Para ambas Sue y Linda, los pies son los más afectados y es peor por la noche. Para Sue, cuando se activa por la noche, es difícil dormir. "No soporto nada en mis pies," dice. "Es extraño que, aunque no pueda sentir los pies, puedo sentir el dolor".

Para Linda, el adormecimiento y el dolor sordo intenso han empeorado con el tiempo, lo que limita lo que puede hacer. Sue sentía una corriente eléctrica en los pies y manos que luego pasaba

a las piernas y brazos. Por su neuropatía, ahora no puede conducir o esquiar. Ella dijo, "Fue más duro renunciar a cosas que ya no puedo hacer que descubrir que tenía cáncer".

¿Quién desarrolla neuropatía?

La quimioterapia es la causa más frecuente de la neuropatía en las personas con cáncer de mama. Los médicos ajustan los medicamentos para reducir los efectos secundarios como la neuropatía y mantener la calidad de vida. El cáncer de seno avanzado, la cirugía, la radioterapia y las inmunoterapias más nuevas también pueden dañar los nervios.

“

Fue más duro renunciar a cosas que ya no puedo hacer que descubrir que tenía cáncer.

Los investigadores estudian quién tiene más probabilidades de tener problemas nerviosos graves y duraderos. Hasta ahora sabemos que es más probable que la neuropatía dure dos o más años en pacientes mayores, en las que tuvieron una mastectomía, tienen sobrepeso u obesidad, y en las que tenían más ganglios linfáticos afectados o ya tenían neuropatía o una afección relacionada como la diabetes.

Tratamiento de la neuropatía

Los problemas nerviosos se pueden abordar de varias formas y lo que funciona varía.

- **Medicamentos**, como para la inflamación y el dolor, antidepresivos y cremas o parches tópicos para aliviar el dolor
- **Programas de fisioterapia o ejercicio** diseñados para personas con dolor neuropático y problemas de equilibrio
- **Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS)**
- **Acupuntura y masaje**
- **La práctica de respiración profunda y atención plena**
- **Una dieta saludable**
- **Evitar alcohol y fumar o vapear tabaco**

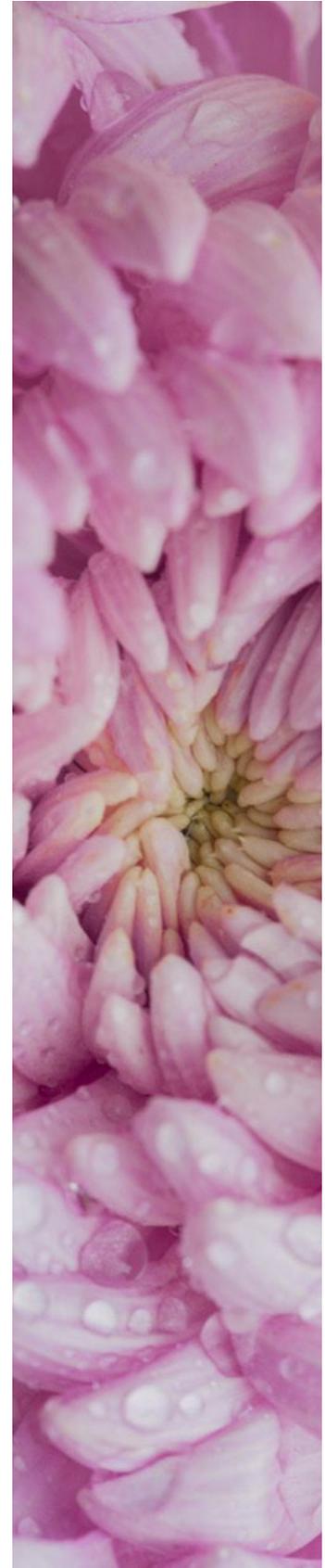
El equipo de atención de Sue probó diferentes medicamentos para encontrar la combinación que funcionara para ella. Linda descubrió que los analgésicos no la ayudaban. Sue descubrió que podía modificar sus actividades anteriores. Para ella, una bicicleta de paso le dio una mayor sensación de control que caminar. No se siente cómoda andando por las calles y no puede llegar tan lejos como solía hacerlo en una bicicleta de montaña. Pero dice: “¡Me hace sentir viva! Salir y hacer esto es maravilloso”.

Al principio, Sue dijo que pondría sus pies “en una tina de agua helada para ayudar a aliviar un poco el dolor”. Si bien el masaje brinda alivio a algunos, ser tocada fue demasiado doloroso para ella.

María dice que el yoga la hizo sentirse mejor. Los ejercicios y clases que pueden ayudar con los síntomas nerviosos están disponibles en línea, e incluyen estiramiento, respiración profunda, meditación, equilibrio, automasaje, qi gong, tai chi y yoga. El ejercicio de bajo impacto, como andar en bicicleta, nadar o caminar suavemente, puede ayudar. Consulte con su proveedor de atención médica sobre su afección para asegurarse de que pueda realizar una nueva actividad de manera segura.

Hacer frente a los problemas nerviosos

Mantenerse a salvo es fundamental para las personas con neuropatía. La falta de sensibilidad aumenta el riesgo de quemaduras al bañarse, limpiar y cocinar. Los investigadores han descubierto que las personas con neuropatía tienen un mayor riesgo de sufrir caídas graves. Puede ser útil usar zapatos o pantuflas para proteger nuestros pies y un bastón o andador para mantener el equilibrio. Consulte [aquí](#) para obtener más consejos sobre cómo manejar la neuropatía.





Para Linda, es difícil predecir cuándo la golpeará el dolor o el entumecimiento. "Tengo que tener cuidado con qué tan lejos que camino o cuánto tiempo estoy parada". Si bien no quita el dolor, "medito todos los días para el estrés y la relajación y mantengo mi mente enfocada en las cosas buenas". La espiritualidad y pasar tiempo en la naturaleza ayudan a María con su dolor.

Al principio, Sue tenía problemas con muchas tareas diarias y con caminar, incluso con un bastón, era difícil. Ahora está mejor y rara vez usa bastón. "He aprendido a lidiar con la ayuda de los medicamentos; han pasado 7 años. Aún es más doloroso por la noche. Hago las cosas que hay que hacer por la mañana y me lo tomo con calma al final de la tarde".

Tener ayuda también puede ser fundamental. La hermana de Sue (que tiene neuropatía) y una amiga que es enfermera han sido un gran apoyo para ella. "Se necesitan muchas personas para volver a encarrilar su vida lo mejor que pueda".

Cada una de nosotras debe encontrar lo que le funciona. Si tiene problemas nerviosos, hable con su proveedor de atención médica sobre sus síntomas, especialmente si son graves o afectan a su vida diaria.



Zero Breast Cancer es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) basada en San Rafael, CA. Aspiramos a un mundo con cero cáncer de seno.

Aprenda más en zbclink.org/Factsheets
o contáctenos en info@zerobreastcancer.org

Este documento se desarrolló en colaboración con sobrevivientes de cáncer de seno y científicos de Kaiser Permanente.



Si quiere apoyar nuestro trabajo, incluso el desarrollo de más recursos para sobrevivientes de cáncer de seno; considere hacer una donación en zerobreastcancer.org/donate.