

Cómo sobrellevar los cambios hormonales

provocados por el tratamiento del cáncer de próstata

Controlar los efectos secundarios de los cambios hormonales es todo un desafío.

Padecer cáncer de próstata es un desafío. Y hacer frente al tratamiento y a los efectos secundarios asociados agrega un nivel de dificultad. Le ayudará comprender los cambios hormonales que ocurren en su cuerpo. También le ofreceremos sugerencias para afrontar esos cambios.

¿De qué forma los tratamientos del cáncer de próstata alteran el cuerpo de un hombre?

Los tratamientos de cáncer de próstata bloquean la principal hormona masculina: la testosterona. Durante su adolescencia, su cuerpo comenzó a producir grandes cantidades de esa hormona. Como consecuencia, comenzó a crecerle vello en el cuerpo y el rostro, su voz se hizo más grave y sus músculos aumentaron de tamaño. También empezó a tener erecciones, a producir esperma y a tener deseo sexual.

Pero la testosterona también puede hacer que crezcan las células cancerosas de la próstata. El tratamiento para el cáncer de próstata (en particular la quimioterapia y la terapia hormonal) reducirá sus niveles de testosterona y evitará el desarrollo del cáncer. La buena noticia es que los tratamientos son eficaces para detener el cáncer. La mala noticia es que los niveles reducidos de testosterona provocan efectos secundarios en la mayoría de los hombres. Para algunos, los efectos secundarios son leves. Para otros, muy fuertes.



¿Cuáles son los principales efectos secundarios de tener menos testosterona?

Efectos secundarios más comunes del tratamiento hormonal:

- **Bochornos.** Ocurren por la pérdida de estabilidad de los vasos sanguíneos, que pueden dilatarse (relajarse y agrandarse) de repente. Cuando eso sucede, la sangre fluye rápidamente a las venas y, así, calienta el cuerpo y causa sudoración.
- **Hinchazón mamaria.** Todos los hombres tienen una pequeña cantidad de hormona femenina, llamada estrógeno. Pero al bajar los niveles de testosterona, el estrógeno se vuelve dominante. La pequeña cantidad de estrógeno en el organismo masculino puede hacer que las mamas del hombre se hinchen y se pongan sensibles. El tratamiento hormonal no genera estrógeno.
- **Disminución del deseo sexual.** Al haber menos testosterona, disminuye el deseo sexual. Además, es posible que su pene no se ponga rígido (que no logre la erección).

Cómo sobrellevar los cambios hormonales

- **Altibajos emocionales** - Los altibajos emocionales son comunes, algunos hombres hasta sufren depresión.
- **Cambios en el peso, los músculos y los huesos** - Es posible que aumente de peso aunque pierda masa muscular y fortaleza ósea. Probablemente esos cambios no se reviertan al término del tratamiento, o sea, puede que el tamaño de los músculos y la fuerza de los huesos no vuelvan a ser los mismos que antes del tratamiento.
- **Otros cambios en su cuerpo** pueden incluir el debilitamiento del vello corporal y el encogimiento del pene y los testículos.
- **Mayor riesgo de desarrollar colesterol, diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardíaca y demencia.** La probabilidad de desarrollar alguno de estos problemas de salud es baja, pero el tratamiento hormonal la puede aumentar.

Los síntomas pueden comenzar apenas comience la administración de medicamentos hormonales o en cualquier momento del tratamiento.

Algunos síntomas vienen y van, otros pueden ser permanentes.

- Los bochornos y los altibajos emocionales pueden ir y venir, y suelen desaparecer del todo cuando concluye el tratamiento.
- Otros cambios pueden ser permanentes, como la dificultad para lograr erecciones y la pérdida de fuerza muscular y masa ósea.

¿Cómo sobrellevar los cambios hormonales?

Herramientas y consejos generales

- *No sufra en silencio.* Comparta sus sentimientos con familiares y amigos cercanos. Si conoce alguna persona que padece cáncer de próstata, converse con ella. Puede ser útil expresarle sus sentimientos a alguien que sepa lo que usted está sintiendo. Considere unirse a un grupo de apoyo, ya sea en persona o en línea.
- *Sea considerado consigo mismo.* Estos cambios no son su “culpa”. Los cambios hormonales pueden provocar cambios repentinos del ánimo además de los efectos secundarios mencionados anteriormente. Los cambios hormonales también pueden causar depresión. Es importante hacerle saber a su médico si se siente deprimido.



- *Tenga una dieta sana y manténgase activo.* Reducir sus porciones y limitar la ingestión de dulces y alimentos ricos en grasa puede ayudarlo a mantener bajo su peso. Hacer ejercicio con la mayor frecuencia posible es muy importante para su peso y su salud muscular y ósea. También lo hará sentirse mejor y disminuirá la fatiga que genera el tratamiento hormonal.

Cómo sobrellevar los cambios hormonales

- *Considere los cambios de índole sexual como una oportunidad de aprender nuevas formas de demostrar afecto.* La mayoría de los hombres se sienten angustiados por los cambios en su impulso sexual y en su capacidad de lograr una erección. Algunos hombres y sus parejas apelan al humor para sobrellevar mejor la situación. Otros aprenden a pedir y a brindar más besos y abrazos. [Vea la guía “Efectos secundarios de índole sexual” para aprender formas de afrontar este tipo de cambios e inquietudes].

Consejos para sobrellevar los Bochornos

- *Refrésquese con agua.* Aplíquese un paño húmedo y frío alrededor del cuello o tome una ducha o un baño fresco.
- *Refrésquese con un ventilador.* Mantenga ventiladores pequeños en los sitios donde le gusta sentarse y cerca de su cama.
- *Use ropa adecuada.* Lo más conveniente es escoger prendas cómodas y sueltas hechas de alguna tela que permita el paso del aire, como algodón o lana liviana. Use capas de ropa que pueda quitarse o ponerse a medida que cambia su temperatura corporal.
- *Preste atención a los alimentos o las bebidas “desencadenantes”.* A algunas personas el alcohol, la cafeína, la pimienta de Cayena y las bebidas calientes les provocan bochornos. Para refrescarse, beba agua fría o chupe hielo picado. Intente comer varias comidas pequeñas a lo largo del día en lugar de pocas comidas grandes.
- *Intente manejar el estrés.* Sentirse ansioso o disgustado puede empeorar los bochornos. Busque e implemente formas de relajarse que le resulten efectivas. Hay muchos libros, clases, CDs y DVDs que enseñan cómo lograrlo. [Vea también la guía “Cómo sobrellevar el estrés del cáncer”].

- *Considere terapias alternativas.* A algunas personas les sirve la acupuntura o los suplementos de vitamina E. Hable con su médico sobre estas terapias alternativas antes de implementar alguna.
- *Hable con su médico sobre los medicamentos que pueden ayudarlo.* Los siguientes medicamentos suelen ser utilizados para controlar los bochornos: Belladonna, Effexor, Celexa, Neurontin y Megace. Si los bochornos le impiden dormir por las noches, no deje de informarle a su médico. La medicación podría ayudarlo.

Consejos para sobrellevar los cambios en las mamas.

Para los hombres suele resultar vergonzoso cuando sus niveles de testosterona bajan y sus mamas se agrandan. Además, la hinchazón suele ser dolorosa.

- *Consulte con su médico las opciones para sujetarse las mamas.* A veces puede resultar útil un sostén deportivo de mujer, ya que achata las mamas y puede aliviar la sensibilidad y la hinchazón.
- *Si los pezones están adoloridos, use telas suaves y camisas sueltas.*
- *Pruebe tomando medicación o aplicando compresas calientes o frías.* Los medicamentos de venta libre como el paracetamol/Acetaminofen (marca comercial: Tylenol) o el ibuprofeno (marca comercial: Advil, Motrin) pueden aliviar la sensibilidad de las mamas.
 - Si la sensibilidad es grave, a veces puede aplacarse con medicamentos como el tamoxifeno o incluso con radioterapia de corta duración en las mamas.

Cómo sobrellevar los cambios hormonales

Consejos para mantener bajo control los niveles de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol

¡Esté al tanto de sus cifras! Nos referimos a las de su azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol. Usted y su médico pueden trabajar juntos para mantenerlas dentro de los parámetros normales. La mejor manera de mantener esas cifras bajo control es tener una dieta sana y mantenerse activo. Eso significa:

- *Sea consciente de la cantidad de calorías que su organismo necesita y no se extralimite.* Para la mayoría de los hombres, la cantidad adecuada es entre 2000 y 2500 calorías por día. La cantidad que usted necesita depende de varios factores, como su edad, tamaño, nivel de ejercicio y estado de salud.
- *Trate de que los cereales, las frutas y las verduras sean su comida principal.* Los cereales integrales, como la harina de trigo integral o el arroz integral, son los más saludables. Al elegir frutas y verduras, busque las de colores intensos (verde oscuro, rojo, naranja), ya que están repletas de vitaminas y minerales.
- *Coma proteínas bajas en grasa.* Algunos ejemplos: carnes magras, pollo, pavo, pescado, frijoles y tofu. Si come carne de res, cordero o cerdo, compre cortes magros y quíteles cualquier resto de grasa.
- *Limite el consumo de grasas duras, como mantequilla, margarina o manteca de cerdo.* En su lugar, utilice aceite de canola o de oliva.

Las nueces también contienen aceites saludables.

- *Limite el consumo de refrigerios azucarados.* Por ejemplo, helados, golosinas, pasteles, rosquillas/donas y galletitas. Al principio puede resultar difícil resistirse a ellos. Pero el deseo de consumirlos disminuirá a medida que vaya limitando su consumo. Cuando tenga antojo de comer algo dulce, pruebe con fruta seca y reemplace el helado con yogur congelado.
- *Reduzca el consumo de sal (sodio).* La mayoría de nosotros consume demasiada sal porque los productores de alimentos la usan en exceso en sus alimentos enlatados, procesados y de restaurante. Aprenda a leer las etiquetas y limite el consumo total diario a 2000 mg (miligramos). En todas las etiquetas de los alimentos figura la cantidad de sal junto con la medida en mg. No se preocupe sobre cuánto representa un miligramo. Solo preste atención a las cifras.
- *Manténgase activo.* Intente hacer al menos 30 minutos diarios de ejercicio, como el caminar. Puede dividir esa cantidad de tiempo en pequeñas caminatas o hacer una caminata más larga. Nadar, montar en bicicleta, cuidar de su jardín y bailar son otros buenos ejemplos. Pídale a un amigo o a su pareja que lo acompañe para que sea más divertido.

En el sitio web del [Departamento de Agricultura de los Estados Unidos](#) encontrará información sobre alimentación saludable y ejercicio.

Cómo sobrellevar los cambios hormonales



Consejos para sobrellevar los cambios musculares

La mejor alternativa es un programa de ejercicios que incluya tanto ejercicio aeróbico (correr, caminar a paso ligero, nadar, montar en bicicleta, remar) como de resistencia (levantar pesas). Este tipo de programa puede aumentar la masa muscular y disminuir la grasa corporal. Un beneficio adicional del levantamiento de pesas es que también fortalece los huesos. Hable con su equipo de atención de salud antes de comenzar un programa de ejercicios. Puede elaborar un programa adecuado para usted con la ayuda de fisioterapeutas y entrenadores personales autorizados.

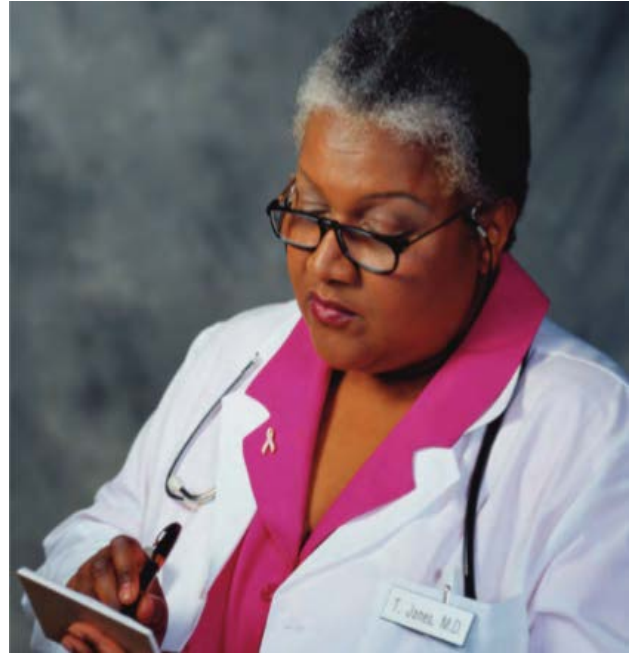
Para obtener consejos sobre cómo sobrellevar los cambios sexuales, vea la guía “Efectos secundarios de índole sexual”.

Cómo sobrellevar los cambios hormonales

¿Cuándo debería llamar o ver a mi médico o enfermera?

Consulte a su médico, enfermera o prestador de atención de salud en las siguientes situaciones:

- *Tiene dudas o inquietudes.* Su equipo de atención de salud puede trabajar junto con usted para abordar sus preocupaciones y puede ponerlo en contacto con otras personas que se han sometido a tratamientos similares.
- *Sus síntomas le están dificultando la vida, tanto física como mentalmente.*
- *Se siente deprimido.*
- *No está durmiendo bien.*
- *Desea un referido a un consejero* para ayudarlo a sobrellevar mejor su tratamiento oncológico o a un nutriólogo para ayudarlo a planificar y preparar una dieta saludable.



Esta información fue desarrollada bajo la orientación del Comité de Acción contra el Cáncer de Próstata de Michigan Cancer Consortium. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por el patrocinio financiero del Acuerdo de Colaboración 5NU58DP003921 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Centers for Disease Control and Prevention. El contenido de esta publicación no representa necesariamente la visión oficial de los CDC.

Esta guía contiene información general y no debe reemplazar la consulta con su médico o enfermera.

Revisado en septiembre de 2016

