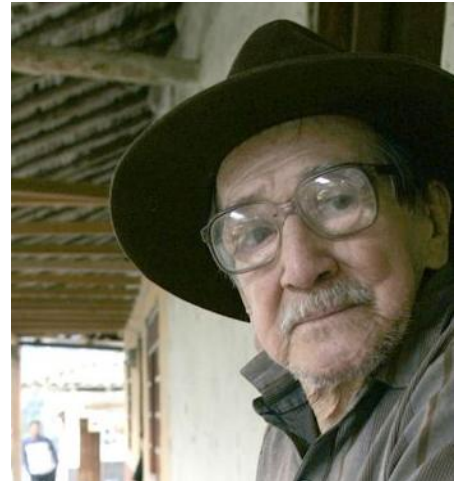


# Lidiando con los cambios hormonales por el tratamiento del cáncer de próstata

**Es un reto controlar los efectos secundarios por los cambios hormonales.**

Tener cáncer de próstata es un reto. Lidar con el tratamiento y sus efectos secundarios añade más desafíos. Le ayudará si entiende los cambios hormonales que tienen lugar en su cuerpo. También compartiremos formas de lidiar con estos cambios.



**¿Cómo cambian los tratamientos del cáncer de próstata el cuerpo de un hombre?**

Los tratamientos del cáncer de próstata bloquean la hormona masculina principal - testosterona. En la adolescencia, su cuerpo comenzó a producir gran cantidad de esta hormona. Causó el crecimiento del vello corporal, el engrosamiento de su voz, y que sus músculos se desarrollaran. También hizo que empezara a tener erecciones, produciendo espermatozoides y el deseo de tener sexo.

Pero, la testosterona también puede causar que las células del cáncer de próstata crezcan. El tratamiento para el cáncer de próstata - particularmente la quimioterapia y la terapia hormonal - reducen el nivel de esta hormona. Esta es la buena noticia para el tratamiento del cáncer. La mala noticia es que la mayoría de los hombres tienen efectos secundarios por los cambios hormonales. Algunos hombres tienen solo pocos efectos secundarios. Otros hombres tienen efectos secundarios muy fuertes.

¿Cuáles son los principales efectos secundarios al bajar los niveles de testosterona?

**Éstos son los efectos secundarios más comunes del tratamiento hormonal:**

- **Bochornos (Calores)** - Esto ocurre porque los vasos sanguíneos son menos estables. Se pueden dilatar de repente (relajarse y agrandarse). Entonces la sangre fluye con rapidez en las venas, calentando el cuerpo y causando sudoración.
- **Inflamación de las mamas** - Todos los hombres tienen un poco de la hormona femenina, estrógeno. Pero, cuando la testosterona está baja, el estrógeno asume el control y puede hacer que los senos masculinos se inflamen y se vuelvan sensibles.
- **Menor deseo sexual** - Menos testosterona significa menos deseo sexual. Su pene no puede endurecerse (no hay erección). —

# Lidiando con los cambios hormonales

- **Cambios de humor** - Usted podría tener cambios súbitos de humor.
- **Cambios en el peso, músculos y huesos** – Usted puede aumentar de peso incluso mientras pierde masa muscular y fuerza ósea. Estos cambios no se pueden revertir después de que ha terminado el tratamiento. Eso significa que el tamaño del músculo y la fuerza ósea no pueden regresar a sus niveles previos al tratamiento.
- **Incrementos en el colesterol, diabetes, presión arterial alta y enfermedades del corazón** - Usted puede desarrollar estos problemas.

Los síntomas pueden comenzar tan pronto como empiezan los medicamentos con hormonas o en cualquier momento durante el tratamiento.

Algunos de los síntomas van y vienen. Otros pueden ser permanentes.

- Bochornos y cambios de humor pueden ir y venir, y por lo general terminan cuando termina el tratamiento.
- Algunos cambios en la fuerza muscular, la masa ósea y erecciones pueden ser permanentes.

## ¿Cómo puedo hacer frente a los cambios hormonales?

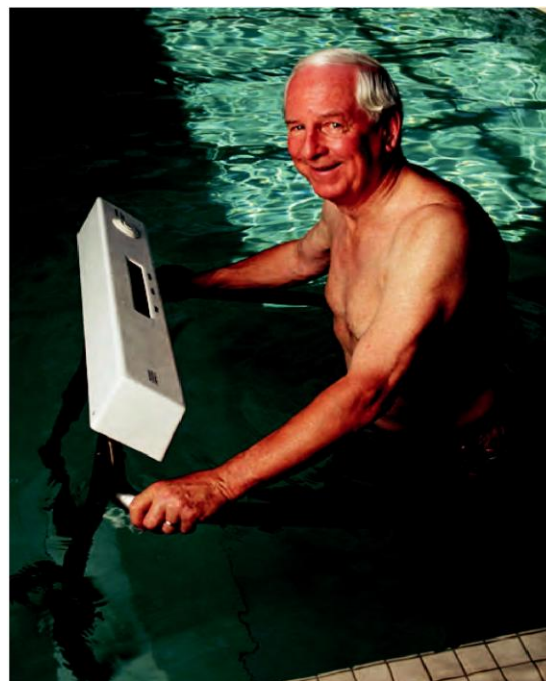
### Consejos Generales y Herramientas

- *No sufra en silencio.* Comparta sus sentimientos con amigos y familiares cercanos. Si conoce a alguien con cáncer de próstata, hable con él. Puede ser útil

compartir con alguien que sepa lo que está sintiendo. Considere unirse a un grupo de apoyo ya sea en persona o en línea.

- *Sea amable consigo mismo.* Estos cambios no son su "culpa". Los cambios hormonales pueden provocar cambios repentinos del estado de ánimo, junto con los efectos secundarios mencionados anteriormente.

- *Coma sano y manténgase activo.* Hábitos saludables de sentido común le ayudarán a sentirse mejor, mantener su peso bajo, controlar su presión arterial y colesterol.



- *Piense en los cambios sexuales como una oportunidad para aprender nuevas formas de demostrar afecto.* Muchos hombres se angustian por los cambios en sus relaciones sexuales y su capacidad para tener una erección. Algunos hombres y sus parejas utilizan el humor como ayuda para hacerle frente a esto. Algunos aprenden a pedir y compartir más besos y abrazos.

# Lidiando con los cambios hormonales

## Consejos para sobrellevar los bochornos

- *Enfríese con agua.* Ponga un trapo frío y húmedo alrededor de su cuello. O tome una ducha fría o un baño en la tina.
- *Refrésquese con un ventilador.* Mantenga pequeños ventiladores cerca sus los lugares favoritos donde se sienta y cerca de su cama.
- *Refrésquese con ropa adecuada.* Ropa cómoda y suelta hecha de tela “respirable”, como el algodón o la lana ligera funcionan mejor. Vístase en capas que se puedan quitar o poner según los cambios de su temperatura corporal.
- *Mantenga un registro de alimentos o bebidas que los “desencadenan”.* Para algunos, el alcohol, la cafeína, el chile de árbol y las bebidas calientes pueden provocar los calores. Refrésquese tomando agua fría o chupando cubitos de hielo. Trate de comer varias comidas pequeñas durante el día en lugar de unas cuantas grandes.
- *Trate de manejar el estrés.* La sensación de ansiedad o malestar puede empeorar los bochornos. Encuentre y practique formas para relajarse que funcionen para usted. Hay muchos libros, clases, discos y videos que enseñan cómo. [Véase también la hoja sobre “Lidiar con el estrés por el cáncer.”]
- *Considere la posibilidad de terapias alternativas.* Algunas personas descubren que la acupuntura o los suplemento de vitamina E son útiles. Hable de esto con su médico antes de comenzar.
- *Hable con su médico acerca de medicamentos que le pueden ayudar.* Estos medicamentos se utilizan a veces para ayudar con los bochornos: Belladonna, Effexor, Celexa, y Megace. Si los calores lo mantienen despierto por la noche, asegúrese de informar a su médico. Los medicamentos pueden ayudar.

## Consejos para lidiar con cambios en los pechos

Cuando los niveles de testosterona bajan y los pechos crecen, con frecuencia los hombres se sienten avergonzados. Esta hinchazón puede ser dolorosa también.

- *Pregúntele a su médico sobre las formas de vendar sus senos.* A veces un sujetador deportivo para mujer puede funcionar. Estos aplanan los senos y puede ayudar a aliviar el dolor y la hinchazón.
- *Si los pezones están adoloridos, use telas suaves y camisas sueltas.*
- *Medicina, o aplicar una compresa caliente o fría puede ayudar.* Medicamentos de venta sin receta tales como acetaminofén (marca: Tylenol) o ibuprofeno (marca: Advil, Motrin) pueden aliviar la sensibilidad en los senos.

## Consejos para mantener el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol controlados

¡Conozca sus números! Nos referimos a los números de la azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Usted y su médico pueden trabajar juntos para mantenerlos dentro de límites normales. La mejor manera de controlar sus números es comer saludable y mantenerse activo. Esto significa:

- Manténgase al tanto de cuántas calorías necesita su cuerpo y respete el límite. Para la mayoría de los hombres, alrededor de 2000-2500 calorías por día es suficiente. Su edad, tamaño corporal, nivel de ejercicio y las condiciones de salud determinan la cantidad de calorías que necesita.
- *Deje que los granos, frutas y verduras sean su alimento principal.* Los granos enteros, como la harina de trigo integral y el arroz son los más saludables.

## Lidiando con los cambios hormonales

Cuando elija frutas y verduras, busque las que son de colores - verde oscuro, rojo y naranja. Estos contienen más vitaminas y minerales.

- *Consuma proteína baja en grasa.* Esto incluye la carne baja en grasa, pollo, pavo, pescado, frijoles y soya. Si usted come carne de vaca, cordero o cerdo, compre cortes magros y quíteles la grasa.
- *Limite las grasas saturadas* como la mantequilla, margarina o manteca de cerdo. En su lugar use aceite de canola o aceite de olivo. Las nueces también contienen aceites saludables.
- *Limite el consumo de aperitivos azucarados.* Incluyendo la nieve, dulces, pasteles, donas y galletas. Puede ser difícil resistirse a estas delicias al principio. Pero si puede reducirlos, su deseo por lo dulce, disminuirá. Cuando anhele un dulce, pruebe las frutas secas. Pruebe el yogurt congelado en lugar de la nieve.
- *Limite la sal (sodio).* La mayoría de nosotros comemos demasiada sal desde que las empresas de alimentos la pusieron en la comida enlatada, procesada y de restaurantes. Aprenda a leer las etiquetas y limite la cantidad total diaria a 2000 mg (miligramos). Todas las etiquetas de los alimentos listan la cantidad de sal seguida de "mg". No se preocupe de cuanto es un miligramo. Solo ponga atención a los números.
- *Manténgase activo.* Dedique al menos 30 minutos de ejercicio, como caminar, todos los días. Usted puede dividirlo en pequeños paseos o en una caminata más larga. La natación, andar en bicicleta, montar a caballo, jardinería y el baile son otros buenos ejemplos. Pídale a un amigo o a su pareja acompañarlo para hacerlo más divertido.



Puede encontrar más información sobre alimentos saludables y ejercicio en:  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

### **Consejos para lidiar con los cambios en los músculos**

Un programa de ejercicios que contenga tanto ejercicio aeróbico (correr, trotar, nadar, ciclismo, remo) como ejercicios de resistencia (levantamiento de pesas) es el mejor. Este tipo de programa aumentará la masa muscular y disminuirá la grasa corporal. Un beneficio adicional del levantamiento de pesas es que también hace que sus huesos se fortalezcan. Hable con su equipo de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios. Los fisioterapeutas y los entrenadores personales certificados le pueden ayudar a desarrollar un programa que sea adecuado para usted.

**Para obtener consejos para hacer frente a los cambios sexuales, consulte la hoja informativa "Efectos secundarios sexuales."**

# Lidiando con los cambios hormonales

## ¿Cuándo debo llamar o ver a mi médico o enfermera?

Consulte con su médico, enfermera o equipo de atención médica cuando:

- *Tenga preguntas o preocupaciones.* Su equipo de salud puede trabajar con usted para responder a sus preocupaciones y lo pueden poner en contacto con otras personas que han tenido tratamientos similares.
- *Sus síntomas están haciendo la vida difícil para su cuerpo o su mente.*
- *No está durmiendo bien.*
- *Quiere una referencia de un consejero para ayudarlo a lidiar mejor con su tratamiento de cáncer o con un nutricionista para ayudarlo a planificar y preparar comidas saludables.*



Esta información fue desarrollada para el Plan Integral de Control del Cáncer de Michigan, bajo la dirección del Comité de Acción del cáncer de próstata. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por la Escuela de Enfermería de la Universidad de Michigan y el Departamento de Salud Comunitaria de Michigan con fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) Acuerdo Cooperativo 5U58DP000812. El contenido de la publicación no representa necesariamente la opinión oficial del CDC.

Esta hoja informativa contiene información general y no pretende sustituir la consulta con su médico o enfermera.

Desarrollado en Septiembre del 2009