



## Viviendo Mejor con Cáncer de Mama de Una Manera Natural

Si usted tiene cáncer, lo más probable es que esté interesado en encontrar maneras de cómo mejorar su calidad de vida sin agregar más medicamentos a su botiquín. Usted no está solo. De hecho, en un estudio de 115 pacientes con cáncer de mama, el 73% buscaron terapias naturales fuera de la oficina de su doctor. <sup>1</sup>

Los doctores le llaman Medicina Complementaria y Alternativa o simplemente Medicina Integrativa a la colección de terapias naturales para indicar que estos métodos pueden ser una parte importante de lo que la mayoría considera “medicina tradicional”. De hecho, es crítico que hable con su doctor acerca de las terapias naturales que esté considerando para asegurarse de que sea el mejor cuidado que pueda recibir. Juntos, usted y su doctor pueden determinar que tratamientos son los mejores.

Aun así, hay que aclarar un punto importante. Ninguna terapia natural o alternativa ha concluido en demostrar una reducción de la propagación del cáncer o prolongación de vida.

Sin embargo, hay datos significantes que han demostrado que los tratamientos naturales pueden mejorar la calidad de vida de alguien que sufre del cáncer. En la siguiente sección de preguntas y respuestas, usted puede aprender más acerca de algunos de los tratamientos naturales más estudiados para mejorar la calidad de vida de personas con cáncer de mama.

### **Pregunta:**

He tenido cáncer de mama durante algún tiempo ya y me siento fatigada, estresada, y deprimida. ¿Hay algo que pueda hacer sin tener que tomar más pastillas?

### **Respuesta:**

Absolutamente. El acreditado Centro de Cáncer Sloan-Kettering realizó un estudio con 1,290 pacientes con cáncer durante un periodo de 3 años y encontraron que una variedad de técnicas de masajes disminuyó significativamente algunos de los síntomas del cáncer. <sup>2</sup>

Encontraron que el dolor, fatiga, estrés, náusea, y depresión disminuyeron por un promedio de 54% después de recibir un masaje terapéutico por 20 minutos.

El efecto mayor se observó con las técnicas Suecas y de tacto ligero, aunque los masajes de pies también tuvieron efecto. En este estudio, los investigadores encontraron que el efecto favorable continuó después de un periodo de 48 horas.

Sin embargo es importante mencionar que este no era un estudio controlado con placebo y existe la posibilidad de que el masaje en si no era el responsable de la mejoría de los síntomas.

Mientras que el masaje puede ser una gran opción para algunos, no es apropiado para todos, en particular para los que tienen cáncer metastásico que ha llegado hasta los huesos. Asegúrese de hablar con su doctor para decidir si el masaje es una buena opción para usted.

**Pregunta:**

He escuchado que la aromaterapia puede mejorar mi estado de ánimo. ¿Es verdad?

**Respuesta:**

Es cierto. Hay excelente evidencia que muestra que algunas personas se pueden beneficiar con la aromaterapia, particularmente si se usa con masaje.

En un estudio de 288 pacientes con cáncer (más de la mitad con cáncer de mama), encontraron que una sesión de masaje de aromaterapia de una hora cada semana por un mes mejoró significativamente la ansiedad y la depresión en muchos sistemas de puntuación usados por médicos.<sup>3</sup> Mientras que el efecto no duró las 10 semanas completas, los pacientes sí sintieron una mejoría continua después de 6 semanas.

A diferencia del primer estudio discutido, este grupo de investigadores usaron control de placebo, que significa que las posibilidades del efecto positivo del masaje de aromaterapia son mucho más altas.

Mientras que el masaje de aromaterapia puede ofrecer algunos beneficios, las personas que sufren del asma deberían ser cuidadosas ya que los aromas pueden empeorar sus síntomas. Como siempre, hable con su médico antes de empezar una terapia nueva.

**Pregunta:**

Tengo cáncer de mama y estoy intentando mejorar mi estado de paz y bienestar. No soy muy religioso(a), ¿Hay algo más que pueda intentar?

**Respuesta:**

Ciertamente hay muchas maneras de mejorar su estado de paz y de bienestar. Una técnica, que no es basada en una creencia religiosa en particular, es la meditación de la atención plena.

En un estudio de 229 mujeres con cáncer de mama, la mitad recibieron 8 semanas de entrenamiento de meditación de la atención plena basada en la reducción del estrés y la otra mitad de las mujeres solo recibieron atención general por sus médicos. Las mujeres entrenadas en la meditación fueron exhortadas a seguir con la práctica por 40 a 45 minutos en casa de 6 a 7 veces por semana aparte de las clases semanales de 2 horas.<sup>4</sup>

Las mujeres que practicaron la meditación de la atención plena disminuyeron significativamente la ansiedad y depresión por 8 semanas después de completar la terapia. También mejoraron su vigor, redujeron la fatiga, y sintieron menos confusión. Además mejoraron su actividad física y social.

Las mujeres que ejercieron esta terapia también disminuyeron significativamente su enojo, mejoraron su estado emocional y su bienestar funcional después de 12 semanas de concluir con la terapia.

Por supuesto que antes de empezar cualquier tratamiento nuevo tiene que discutirlo con su médico. Juntos pueden determinar si agregando meditación de atención plena a su tratamiento sería lo mejor para usted.

Brian D. Vander Werf

Estudiante de Medicina, Clase del 2013

Universidad de Arizona Colegio de Medicina

#### **Spanish Translation by**

**Ana Meza,**

**Spanish Sub-Editor, Looking for cure,**

**B.S., Health Sciences, Phoenix, Az.**

#### **Referencias:**

1. Shen J, Andersen R, Albert PS, et al. Use of complementary/alternative therapies by women with advanced-stage breast cancer. BMC Complement Altern Med 2002; 2:8.
2. Cassileth BR, Vickers AJ. Massage therapy for symptom control: outcome study at a major cancer center. J Pain Symptom Manage 2004; 28:244.
3. Wilkinson SM, Love SB, Westcombe AM, et al. Effectiveness of aromatherapy massage in the management of anxiety and depression in patients with cancer: a multicenter randomized controlled trial. J Clin Oncol 2007; 25:532.
4. Hoffman CJ, et al. Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction in Mood, Breast and

Endocrine-Related Quality of Life, and Well-Being in Stage 0-III Breast Cancer: A Randomized Controlled Trial. *J Clin Oncol* 2012; 30: 1335.