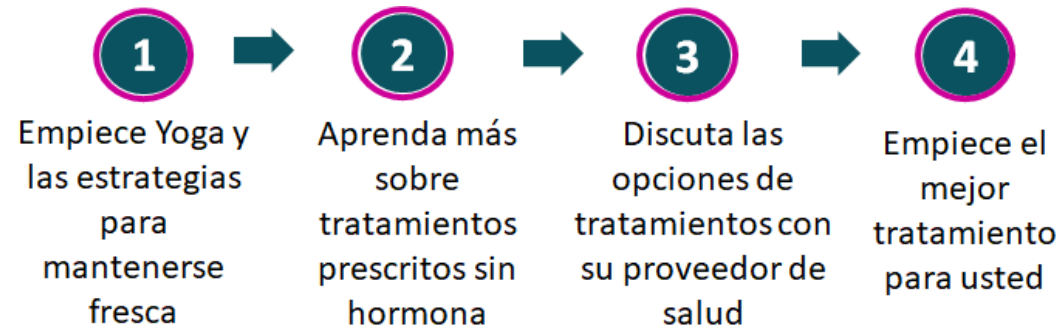




WOMEN'S HEALTH SURVIVORSHIP CARE PLAN FOR YOUNG BREAST CANCER SURVIVORS

TRATAMIENTO PARA LOS BOCHORNOS

SIGUIENTES PASOS



RECURSO EN LINEA

- National Cancer Institute:
 - http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/sexuality-fertility-women/hot-flashes-pdq#section/_27

¿QUE SON LOS BOCHORNOS?

- Los bochornos son sensaciones al azar y repentinas de calor que duran desde unos segundos hasta minutos debido a un bajo nivel de estrógeno en la mujer.
- Las mujeres sin antecedentes de cáncer de seno experimentan en promedio 7 años de bochornos; estos, generalmente empiezan 3 años antes de la menopausia y continúan otros 4 años después de la misma.
- Aproximadamente dos-tercios de las sobrevivientes de cáncer de seno tendrán bochornos cuando son tratadas con quimioterapias, tamoxifeno o terapias inhibitoras de aromatasa, o después de que le quiten los ovarios
- Los bochornos tienden a ser peor durante la quimioterapia o al comienzo de terapia endocrina y luego se estabiliza o disminuye al paso del tiempo.

MEDICAMENTOS PARA LOS BOCHORNOS

Los tratamientos sin hormonas son los mas recomendados y seguros
Los tratamientos a base de hormonas NO son recomendados

¡ESTRATEGIAS PARA MANTENERSE FRESCA!

- Vístase en capas y ropa de color claro
- Mantenga su termostato a baja temperatura
- Use productos frescos:
 - Abanicos de mano, compresas frías bajo su almohada, botellas con agua fría, rociador de agua



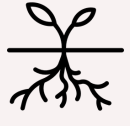
TRATAMIENTOS SIN HORMONA QUE MEJORAN LOS BOCHORNOS

BASADO EN INVESTIGACIÓN ACTUAL

EFFECTOS SECUNDARIOS Y OTRA INFORMACIÓN

 Antidepresivos	Venlafaxine, citalopram, or paroxetine reduced hot flash frequency and severity by 50% after 4 to 6 weeks. Venlafaxina, citalopram, o paroxetina reducen la frecuencia y la gravedad de los bochornos en un 50% después de 4 a 6 semanas de uso.	- La paroxetina y el citalopram pueden interferir con la acción del tamoxifeno. - Son medicamento recetado - Nausea, sequedad de la boca, estreñimiento, y mareos pueden ser síntomas comunes. - Los antidepresivos ISRS pueden tener efectos secundarios sexuales.
 Gabapentina y Pregabalina	Gabapentina o pregabalina reducen la frecuencia y la gravedad de los bochornos en un 50% después de 4 a 6 semanas de uso.	- Medicamentos recetados para neuralgia. - Mareos, aumento de apetito, y menos dolor son comunes.
 Clonidina	Clonidina reduce la frecuencia y la gravedad en un 40% después de 4 semanas de uso.	- Medicamentos recetados para la presión arterial. - Sequedad en la boca y estreñimiento son comunes
 Acupuntura	Sesiones de acupuntura semanales o dos veces a la semana reducen la molestia los bochornos en un 35%, se reduce la frecuencia durante el día en un 50%, o la frecuencia y gravedad en un 65% después de 4 a 12 semanas. La investigación demuestra resultado mixto.	Dolor punzante y moretones leves son comunes.
 Hypnosis	Sesiones de hipnosis semanal por 50 minutos reducen la frecuencia y la gravedad de los bochornos en un 68% después de 5 semanas.	Ninguno conocido
 Yoga	Sesiones de yoga semanales por 120 minutos reducen la frecuencia y la gravedad en un 31% después de 8 semanas.	Ninguno conocido
 iCBT	Las sesiones semanales guiadas de Terapia de conducta cognitiva Guiada o Internet autogestionado (iCBT) o auto autogestionada via internet por 1 hora reducen el impacto percibido un 32% y 34% y la frecuencia en un 21% y 29% respectivamente después de 6 semanas	Ninguno conocido
 Meditación de atención plena	Sesiones semanales de 2 horas de meditación de atención plena reducen el número medio de bochornos de 24% después de 6 semanas.	Ninguno conocido

TRATAMIENTOS NO HORMONALES QUE NO MEJORAN LOS BOCHORNOS

 Cohosh negra	 Ejercicio: Aerobics & entrenamiento de fuerza	 Soya y fitoestrógenos	 Vitamina E	 Fluoxetina	 Sertralina	 Bupropion	 Actheane®
---	---	---	--	--	--	---	---

La información acerca de los bochornos fue recabada después de un análisis de estudios publicados, así como a través de guías clínicas para el tratamiento de las mismas en pacientes sobrevivientes de cáncer de mama, información reciente a Diciembre de 2019.

UC San Diego
SCHOOL OF MEDICINE



UPDATED ON:
MAY 6, 2020
VERSION 1