

RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO DURANTE EL TRATAMIENTO HORMONAL

El presente documento tiene como finalidad ofrecer información general sobre los posibles efectos secundarios asociados a la hormonoterapia y proporcionar recomendaciones prácticas de autocuidado. Esta información no sustituye las indicaciones individualizadas proporcionadas por su equipo de especialistas.

¿Qué es la hormonoterapia?

La hormonoterapia es un tratamiento oncológico indicado en tumores que dependen de **estímulos hormonales** para su crecimiento. Actúan bloqueando la producción o acción de hormonas que estimulan el crecimiento de ciertos tumores. Se utiliza principalmente en **cáncer de mama, próstata, algunos tumores ginecológicos y ciertos sarcomas**.

La hormonoterapia incluye diferentes familias de fármacos, entre los que se encuentran, entre otros: antiestrógenos/moduladores, degradadores del receptor de estrógenos, inhibidores de aromatasa, supresores de andrógenos, antiandrógenos, inhibidores de la síntesis de andrógenos, progestágenos, análogos de la somatostatina...

¿Cómo se administra?

Algunos se administran por vía oral (comprimidos diarios) y otros pueden administrarse mediante inyecciones musculares o subcutáneas, mensuales o trimestrales. Su oncólogo/a le habrá indicado el esquema específico, dosis y duración prevista.

→ **Importante:** muchas de estas terapias se usan asociadas a otros tratamientos (quimioterapia, inmunoterapia, tratamientos dirigidos). Suelen ser **tratamientos prolongados**, muchas veces durante años y la adherencia es fundamental.

Efectos secundarios más frecuentes y su manejo

No todas las personas que reciben terapia hormonal tendrán efectos secundarios y dependerán del tratamiento que se use. De manera general, se describirán los efectos secundarios más frecuentes:

3.1. Síntomas vasomotores (sofocos)

Pueden manifestarse como sensación súbita de calor, sudoración y enrojecimiento.

Recomendaciones:

- Utilice ropa ligera en capas.
- Evite ambientes calurosos.
- Reduzca consumo de café, alcohol y comidas picantes.
- Practique técnicas de relajación.

3.2. Salud ósea

Algunos tratamientos pueden favorecer la pérdida de masa ósea (osteopenia / osteoporosis). Esto puede conllevar a fracturas o a requerir tratamientos adicionales.

Recomendaciones:

- Se realizarán controles de densidad ósea cuando esté indicado.
- Asegure ingesta adecuada de calcio y vitamina D. En ocasiones, su especialista puede considerar la necesidad de prescribirle suplementos.
- Realice ejercicio con carga (caminar, resistencia ligera).
- Evitar tabaco y alcohol.

3.3. Cambios metabólicos

Puede producirse aumento de peso o alteraciones del perfil lipídico.

Recomendaciones:

- Mantenga dieta equilibrada.
- Realice actividad física regular.
- Controle peso periódicamente.
- Control de glucosa y perfil lipídico.

3.4. Alteraciones sexuales y emocionales

La sintomatología difiere entre sexos.

- En mujeres: sequedad vaginal, molestias locales durante las relaciones sexuales, disminución del deseo sexual.
- En hombres: disminución del deseo sexual, disfunción eréctil.

Es importante comunicar estos síntomas para valorar medidas de apoyo (lubricantes, tratamiento en casos seleccionados).

3.5. Riesgo cardiovascular

En determinados pacientes puede aumentar el riesgo cardiovascular.

Recomendaciones:

- Controle factores de riesgo (tensión, colesterol, glucosa, sobrepeso).
- Mantenga estilo de vida cardiosaludable (realice ejercicio, dieta mediterránea).
- Controle su tensión arterial según indicación médica. Informe si presenta cifras persistentemente elevadas.

3.6. Fertilidad y medidas anticonceptivas

- Utilice métodos anticonceptivos eficaces durante todo el tratamiento y durante el tiempo que le indique su oncólogo tras finalizarlo.
- Si tiene pareja con capacidad reproductiva, es importante utilizar anticoncepción incluso si no hay menstruación, ya que aún podría existir riesgo de embarazo.
- Consulte con su equipo médico antes de intentar un embarazo tras finalizar el tratamiento.
- Si desea tener hijos en el futuro, puede ser recomendable hablar sobre preservación de la fertilidad antes o durante las primeras fases del tratamiento.
- Consulte con su equipo médico si:
 - Desea quedarse embarazada en el futuro.
 - Presenta retraso menstrual o sospecha de embarazo
 - Tiene dudas sobre el método anticonceptivo más adecuado

Su equipo médico podrá orientarle o derivarle a una unidad de fertilidad o reproducción asistida si es necesario.

3.7. Otros: alopecia, molestias articulares, estado de ánimo depresivo, edemas, trombosis y alteraciones hepáticas.

- La alopecia / afinamiento capilar: suele ser leve y reversible. Se deben evitar tratamientos capilares agresivos y se valorarán suplementos nutricionales o valoración por Dermatología si la alopecia es significativa.
- Dolores articulares / musculares: la deprivación estrogénica puede conllevar una alteración inflamatoria y del cartílago. Se recomienda ejercicio aeróbico y fortalecimiento muscular, antiinflamatorios (paracetamol o antiinflamatorios no esteroideos (ibuprofeno) si no existe contraindicación), suplementación con vitamina D si existe déficit. Puede requerir ajuste de la medicación o valoración por Reumatología ante casos significativos.
- Cambios del estado de ánimo / depresión: se realizará un screening activo en consultas y derivación a Psicooncología si es preciso.
- Edemas y retención hídrica: en tal caso se recomienda restricción moderada de sal, control de peso y puede requerir tratamiento diurético.

- Riesgo tromboembólico: se deben evaluar los factores de riesgo previos del paciente, suspender la medicación en evento trombótico y realizar profilaxis en situaciones de riesgo.
- Alteraciones hepáticas leves: se realizará control periódico de transaminasas. Puede requerir ajuste o suspensión del tratamiento.

Interacciones y precauciones

La hormonoterapia puede verse afectada por otros medicamentos que modifiquen su absorción o su metabolismo en el hígado. Estas interacciones pueden hacer que el tratamiento sea menos eficaz o que aumenten los efectos secundarios.

Informe de todos los medicamentos que toma, incluidos productos naturales o de herbolario. Aunque sean productos “naturales”, pueden tener efectos reales sobre el organismo y modificar la eficacia del tratamiento.

Es especialmente importante informar al equipo médico si está tomando:

- Antidepresivos o tratamientos ansiolíticos.
- Fitoestrógenos (suplementos de soja concentrados).
- Preparados “naturales” para la menopausia.
- Suplementos de testosterona o potenciadores hormonales.
- Productos de herbolario sin control sanitario.

No debe iniciar ni suspender ningún medicamento, vitamina o suplemento sin consultarlo previamente con su oncólogo o farmacéutico hospitalario.

Consejos para tomar correctamente el tratamiento

- Tome la medicación todos los días a la misma hora.
- Si olvida una dosis, no duplique la siguiente. Consulte con su médico o farmacéutico.
- No suspenda el tratamiento por su cuenta.
- Informe a su oncólogo si presenta efectos secundarios que dificulten tomar la medicación.

Signos de alarma (Cuándo consultar de forma urgente)

Son motivos para acudir al Servicio de Urgencias los siguientes signos de alarma, así como los específicos que le transmita su equipo de especialistas:

- Dolor torácico o dificultad respiratoria.
- Sangrado importante.
- Dolor óseo intenso o persistente.
- Fatiga extrema.
- Dolor e hinchazón en extremidades inferiores.