

Presentación del manual "Siéntete bien" para pacientes

Las náuseas y los vómitos que afectan hasta al 50% de las pacientes que reciben quimioterapia son controlables

- Este manual recoge las cuestiones más frecuentes para prevenir y controlar las náuseas y los vómitos, una de las mayores preocupaciones del paciente que ha recibido un tratamiento de quimioterapia
- Con prólogo de la presidenta de FECMA, M^a Antonia Gimón, está escrito por tres prestigiosas oncólogas: Dra. Ana Lluch (Hospital Clínico de Valencia), Dra. Laura G. Estévez, (Centro Integral Oncológico Clara Campal) y Dra. Montserrat Muñoz, (Hospital Clínic de Barcelona)
- Cuenta con el auspicio de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), la participación de la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA), el Grupo Español de Investigación del Cáncer de Mama (GEICAM), el Grupo Español de Estudio, Tratamiento y Otras Estrategias Experimentales en Tumores Sólidos –SOLTI, y con la colaboración de MSD

Madrid, 20 de mayo de 2010.- Alrededor del 80% de los casos de cáncer de mama se cura en la actualidad gracias a los avances registrados en el diagnóstico precoz y en el tratamiento frente a esta enfermedad. Sin embargo, la quimioterapia presenta una serie de efectos secundarios, siendo la presencia de náuseas y vómitos los más comunes. Incluso con tratamiento médico profiláctico, su incidencia, puede llegar a ser del 50%

Sin embargo, existen muchas alternativas para controlarlos, como queda de manifiesto en el libro 'Siéntete bien', realizado con el auspicio de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), la participación de la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA), el Grupo Español de Investigación del Cáncer de Mama (GEICAM), el Grupo Español de Estudio, Tratamiento y Otras Estrategias Experimentales en Tumores Sólidos (SOLTI), y con la colaboración de MSD.

Este manual, con prólogo de la presidenta de FECMA, M^a Antonia Gimón, lo han escrito tres prestigiosas oncólogas: la **Dra. Ana Lluch**, jefe del Servicio de Oncología y Hematología del Hospital Clínico Universitario de Valencia, **Dra. Laura G. Estévez**, oncóloga médico del Centro Integral Oncológico Clara Campal de Madrid y la **Dra. Montserrat Muñoz**, oncóloga médico del Hospital Clínic de Barcelona. En él se intentan responder las principales preguntas mediante respuestas encaminadas a evitar lo que las expertas definen como "una de las mayores preocupaciones del paciente", a la hora de empezar el tratamiento.

Como señalan las autoras "se trata de un libro hecho por las pacientes en colaboración con nosotras, los profesionales sanitarios. Son las pacientes las que han formulado las preguntas y las dudas que más les inquietan relacionadas con las náuseas y vómitos

provocados por la quimioterapia, a las que hemos tratado dar respuesta conjugando el más alto nivel de rigurosidad científica y el lenguaje divulgativo".

Con este manual se pretende acercar una realidad con la que viven las mujeres con cáncer de mama: los efectos secundarios de los tratamientos; principalmente las náuseas y los vómitos. Su control, como afirman las autoras, son de una importancia primordial ya que pueden dar lugar a serios trastornos metabólicos o al deterioro del estado mental y físico, entre otros. Pero además las náuseas y los vómitos relacionados con el tratamiento de quimioterapia pueden estar subestimados por el personal sanitario.

Las autoras coinciden en afirmar que "sin ningún tratamiento eficaz, seguro que todas las pacientes presentarían estos síntomas pero, con el tratamiento adecuado, se puede conseguir evitarlo".

En este libro se podrá encontrar información útil que va desde las pequeñas modificaciones que se pueden acometer en el estilo de vida hasta los tratamientos farmacológicos de los que se dispone, pasando por algunas de las terapias alternativas y complementarias, como la acupuntura, acupresión o musicoterapia, que han demostrado poder ayudar a determinadas pacientes. "Lo que las pacientes quieren saber es si es posible evitar esas molestias y cómo se pueden aliviar sus efectos más incómodos", resalta la presidenta de la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA), M^a Antonia Gimón. Asimismo, continúa Gimón, "este libro será muy útil también para los familiares y profesionales sanitarios porque aporta respuestas prácticas a situaciones reales vividas por los pacientes".

'Siéntete bien' aborda el asunto del uso del cannabis, autorizado en países como EE.UU. para el tratamiento de las náuseas y vómitos postquimioterapia. Aunque las autoras reconocen que "podría suponer una ayuda en casos personalizados", advierten de que no hay evidencia científica sobre su valor en este campo, ya que los estudios realizados son anteriores a la aparición de los antieméticos más recientes y eficaces.

Las autoras del manual reconocen que "se debería prestar más atención a estos síntomas, porque son muy limitantes y disminuyen la calidad de vida de las pacientes. Existen fármacos muy eficaces anti-emesis que nos ayudan a controlar estos efectos adversos, produciendo un beneficio en la salud de estas pacientes. Por tanto habría que intensificar la observación de su presencia para reducir su incidencia", concluyen.

Por otra parte, la Dra. María Lomas, portavoz de la SEOM y oncóloga médico del Hospital Médico-Quirúrgico Ciudad de Jaén, destaca que el oncólogo médico realiza una atención integral a sus pacientes, valorando en todo momento el estadio de la enfermedad, buscando los mejores tratamientos y controlando los síntomas derivados de los mismos. "La SEOM – continúa la Dra. Lomas- es una sociedad científica comprometida con la población y sus pacientes. La colaboración en estos proyectos divulgativos como el libro "Siéntete bien" contribuye a que los pacientes y los profesionales tengamos mejores

herramientas para manejar el cáncer, una enfermedad en vías de cronificación. Afortunadamente, para muchos pacientes, la palabra cáncer significa hoy investigación, avances médicos, mejora en la calidad de vida y esperanza”.

Preguntas más frecuentes, clave para estar bien informada

La relación con la comida es uno de los aspectos que más preocupa a las mujeres que sufren los efectos de la quimioterapia. ¿Es mejor comer antes del tratamiento? ¿Cuándo puedo volver a ingerir alimentos después? ¿Es compatible la alimentación con las náuseas?

“La buena alimentación, la práctica de ejercicio de manera rutinaria y sufrir menos estrés en el trabajo o la relación con la familia ayudan mucho”, resume la Dra. García Estévez. Por su parte, la Dra. Muñoz destaca que “es conveniente disminuir la cantidad de comida que se toma en cada ingesta, procurar tomar comidas con sabores más intensos y recurrir si es necesario a terapias complementarias”, resume la Dra. Muñoz.

Según explican las autoras, sí es adecuado comer antes del tratamiento de quimioterapia. Es más, si éste está programado a partir del mediodía, se debe tomar una comida ligera, evitando los dulces y las grasas.

Sin embargo, si hay algo que muestra el libro es que las pautas deben ajustarse a las necesidades de cada paciente, que irá viendo cómo reacciona ante el tratamiento a lo largo del mismo.

Y es que ni todas las mujeres sufren con la misma intensidad los vómitos y las náuseas, ni todas las quimioterapias afectan por igual a las pacientes, por lo que es muy importante que la paciente esté bien informada. “Aunque hay mujeres afortunadas que te dicen que están muy bien, la mayoría sufren náuseas, un efecto aún más común en las pacientes más jóvenes” resume la Dra. Muñoz.

Riesgos de náuseas y vómitos, dependiendo de los tratamientos

Un apartado importante del libro está dedicado a explicar los ‘Riesgos de náuseas y vómitos según diferentes esquemas de tratamiento’.

Los diferentes tipos de tratamientos con quimioterapia se dividen en cuatro grupos, según la proporción de pacientes que probablemente presentarán vómitos sin haber recibido ningún tipo de tratamiento preventivo.

- Esquemas de alto riesgo, en los que más del 90% de las pacientes vomitarán.
- Esquemas de riesgo moderado, en los que lo harán entre el 30-90% de las pacientes.
- Esquemas de bajo riesgo, en los que las probabilidades de vomitar se reducen a entre el 10 y el 30% de los casos.

“La mayoría de los tratamientos de quimioterapia que administramos a las pacientes con cáncer de mama están en el grupo de riesgo moderado a alto riesgo pero depende de la biología de cada tumor que presenta la paciente” comenta la Dra. García Estévez.

Escala Visual Analógica (EVA)

Con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las pacientes, éstas deben preguntarse hasta qué punto le influyen en su vida diaria, para lo que se recomienda utilizar una Escala Visual Analógica (EVA).

Esta medida permite establecer comparaciones con las molestias que la paciente percibe en distintos tratamientos y comparar las náuseas sufridas por distintas pacientes. Se trata de que la paciente conozca y pueda cuantificar en una escala de 1 a 10 cómo le ha sentado la quimioterapia en lo que respecta a las náuseas, de esta manera podrá contarle a su oncólogo cómo se siente y éste podrá poner los medios necesarios para ayudarla.

En definitiva, ‘Siéntete bien’ ofrece un contenido riguroso, científico y divulgativo con un esquema claro y manejable para ayudar a las pacientes de cáncer de mama, así como a sus familiares y a los profesionales sanitarios, a su calidad de vida minimizando el impacto de las náuseas y los vómitos inducidos por el tratamiento con quimioterapia.

Acerca de SEOM

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) es una entidad científica que integra a más de 1.300 médicos especialistas en oncología y cuyo fin es avanzar en la lucha frente al cáncer. La SEOM se preocupa por actualizar de forma continua el conocimiento científico de sus especialistas y fomenta el intercambio con fines científicos entre profesionales nacionales y extranjeros.

Es el referente de opinión sobre la Oncología en España y vela para que desde los Servicios de Oncología Médica se ofrezca una calidad asistencial de excelencia, estimulando el estudio y la investigación sobre el cáncer.

La SEOM está comprometida en informar y formar en Oncología, a los distintos colectivos: médico, administración sanitaria, pacientes, público en general, industria farmacéutica y medios de comunicación.

Respecto a la educación sanitaria de la sociedad española en lo que concierne al cáncer, la SEOM participa activamente en la prevención de esta enfermedad, mediante la promoción de iniciativas de divulgación sanitaria y de prevención dirigidas a la población general, y la financiación de proyectos de investigación dirigidos en favor de los pacientes oncológicos.

La SEOM considera fundamental insistir en la importancia de la prevención primaria del cáncer con hábitos saludables de vida (evitar la obesidad, el tabaquismo y el sedentarismo), vacunas, en el diagnóstico precoz y en el papel de las Unidades de Consejo Genético donde se puede ayudar a las familias con mayor susceptibilidad de padecer cáncer.

Para saber más sobre la Sociedad Española de Oncología Médica, se puede visitar sus páginas web oficiales en: www.seom.org y www.seom.tv

Acerca de FECMA

La Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA) representa a 35.000 mujeres afectadas por esta patología, agrupadas en 35 asociaciones en toda la geografía española. Como entidad sin ánimo de lucro, trabaja al servicio del colectivo de mujeres con cáncer de mama, desde su constitución, en el año 2000.

A día de hoy, FECMA está consolidada como referente en el apoyo y la ayuda a las mujeres que padecen cáncer de mama y todas las actividades que lleva a cabo tienen, entre otros objetivos, insistir en la decisiva importancia de la detección precoz de la enfermedad y apoyar los esfuerzos vinculados a esta patología en los ámbitos de la sanidad y la investigación.

Como grupo de autoayuda, FECMA atiende a los problemas que sufren las mujeres con cáncer de mama, ya sean de tipo físico, psicológico, social o laboral, prestando especial atención a las secuelas derivadas de la enfermedad. Más información sobre FECMA en www.fecma.org

Acerca de MSD

En la actualidad MSD es un líder de salud global que trabaja para contribuir a la salud mundial. MSD es conocida como Merck en Estados Unidos y en Canadá. Mediante nuestras medicinas, vacunas, terapias biológicas y productos de consumo y veterinaria, trabajamos con nuestros clientes operando en más de 140 países para ofrecer soluciones innovadoras de salud. También demostramos nuestro compromiso para incrementar el acceso a la asistencia sanitaria mediante programas de largo alcance que donan y entregan nuestros productos a las personas que los necesitan. Para obtener más información visite: www.msd.es

Para más información:

Departamento Comunicación SEOM

Mayte Brea / Ana Navarro

91 577 52 81

Departamento Comunicación MSD

Sara Cebrián

91321 08 43

Berbés Asociados

Javier Pérez-Mínguez / Paula Fernández

91 563 23 00

Bibliografía

"Siéntete bien". Náuseas y vómitos bajo control. Cuestiones más frecuentes. Ana Lluch, Montserrat Muñoz y Laura G. Estévez. Grupo Editorial Entheos. 2010