

A TU LADO EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA

Una guía dedicada a todas las personas diagnosticadas de cáncer de mama, para que podáis proteger, cuidar y amar vuestra piel y vuestro cuerpo más que nunca.

ISDIN
LOVE YOUR SKIN



Las estadísticas[1] sobre el cáncer de mama son impactantes:

- *El cáncer de mama es uno de los más diagnosticados a nivel mundial.*
- *Hasta 1 de cada 3 cánceres detectados en mujeres es de mama.*
- *1 de cada 8 mujeres se enfrentará a un cáncer de mama en su vida.*
- *Cada año, en el mundo, se diagnostican 2,3 millones de nuevos casos de cáncer de mama*[2].

Estas cifras paralizan, pero es importante recordar que el cáncer de mama tiene una alta tasa de supervivencia si se detecta a tiempo, entre un 70% y un 85%[1].

Aunque esta enfermedad ocurre mayoritariamente en mujeres, no hay que olvidar que un 1% de los cánceres de mama diagnosticados se producen en hombres[3].

Esta guía pretende acompañarte en el camino hacia tu recuperación, ayudándote a que esta travesía sea un poco más ligera. Cuidar de ti y de tu cuerpo te ayudará a sentirte mejor y a que puedas llevar a cabo el tratamiento en las mejores condiciones. Desde ISDIN, esperamos que así sea, y por ello queremos fomentar ese cuidado cutáneo facial y corporal a través de estas páginas.

Introducción 03

Cáncer de mama y su impacto en nuestra piel 04

Tratamientos y efectos secundarios: comprendiendo sus desafíos 06

Más allá de la piel 25

- Actividad física
- Alimentación
- Apoyo emocional
- Consejos de belleza

¿Qué pasa después del cáncer? 32

Guía práctica 34

Bibliografía 38

INTRODUCCIÓN

Un día vas a tu consulta anual de revisión, esa cita tan importante y necesaria, y de repente te comunican que tienes cáncer de mama. Y es justo ahí cuando comienza una avalancha de pruebas, miedos, dudas y decisiones cruciales por tomar. Te encuentras con médicos de diferentes especialidades: oncólogos, radiooncólogos, cirujanos... No tienes tiempo para pensar. Tu vida da un giro de 180 grados. Ya no sabes dónde está el norte ni el sur.

Mi nombre es Steffi, tengo 52 años y soy madre de dos niñas y un niño. Hace 7 años comenzó mi travesía con el cáncer, como siempre digo, entré en el "*Club Privé del Cáncer de Mama*". Siempre piensas que no te pasará a ti, que no serás esa 1 de cada 8 a las que les toca enfrentar esto. Pero sí, yo fui esa persona, ¡dos veces! Hace 5 años, me volvió a tocar.

Hoy me encuentro en este maravilloso proyecto, diseñado y pensado especialmente para nosotras.

ISDIN, marca en la que he confiado desde siempre, me invitó a colaborar elaborando esta guía y no me lo pensé dos veces. Ojalá yo hubiera tenido algo así cuando enfrenté mis dos cánceres de mama, ojalá alguien me hubiera explicado qué le iba a suceder a mi cuerpo, a mi piel.

Cuando recibí mi diagnóstico no pensé en estos aspectos, ya sea por desconocimiento o por el estrés emocional.

Estás en medio de una tormenta tan feroz que no tienes tiempo para averiguar qué es mejor para ti, además de no tener ni idea de todo lo que puedes experimentar durante y después de los diferentes tratamientos.

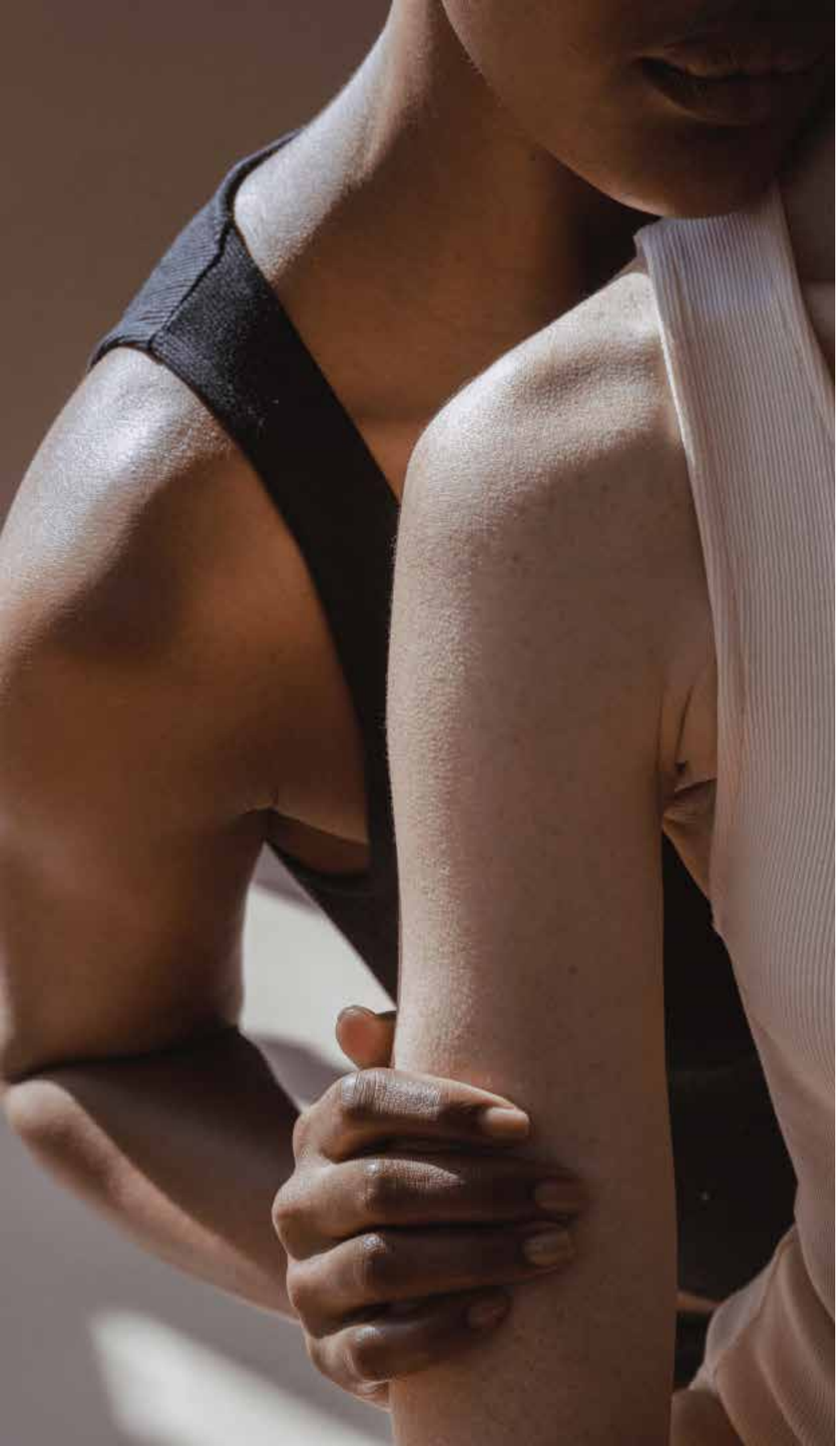
Así que quiero agradecer a ISDIN su compromiso con las personas que enfrentan el cáncer de mama, no solo por querer informar, sino por, además, proporcionar recomendaciones para los efectos secundarios, que pueden ser muchos y muy variados.

Con esta guía esclarecedora que aborda todos los aspectos del cuidado de la piel, el cabello, las mucosas y las uñas, entenderás un poco mejor la importancia y la necesidad de cuidar de nosotras.

Tú tienes la oportunidad de aprovechar esta guía, así que no la dejes pasar.

Estamos deseando acompañarte, vamos allá.
Fuerza, compañera.





EL CÁNCER DE MAMA Y SU IMPACTO EN NUESTRA PIEL

En esta travesía del cáncer, a menudo pasamos por alto una parte crucial de nuestro cuerpo: la piel. Sí, ese órgano que abarca toda nuestra superficie y desempeña un papel mucho más relevante de lo que podríamos imaginar. Por eso es fundamental **reconocer la vital importancia de mantener una piel sana y comprender la relación entre el cáncer y la piel**.

Imagina que la piel es como una muralla que protege nuestro cuerpo contra todo tipo de ataques externos: golpes, productos químicos, gérmenes. **Es nuestra primera línea de defensa**, y además, **regula la temperatura**, **controla la hidratación**, **ayuda en procesos metabólicos** y hasta **contribuye en la producción de vitamina D3**.

Cuántas cosas hace nuestra piel por nosotros. Y eso no es todo, también **es un puente de comunicación entre diferentes sistemas dentro de nuestro organismo**. Por lo tanto, si la piel se ve afectada, los problemas pueden surgir no solo en la superficie, sino que pueden trascender a otros lugares de nuestro cuerpo.

Cuando me diagnosticaron cáncer, admito que no le presté mucha atención a mi piel. Estaba inmersa en la vorágine de nombres científicos de tumores y tratamientos. **Y fue solo cuando los efectos secundarios comenzaron a manifestarse** en mi piel, cabello, uñas y más, **cuando realmente comprendí su importancia**.

Nunca es demasiado pronto para cuidar de nuestra piel así que mi consejo es que, si es posible, empieces a hacerlo antes de comenzar el tratamiento. Si ya lo has empezado, no te preocupes, **nunca es demasiado tarde**, **lo importante es hacerlo**. Sé que ahora mismo hay muchas preocupaciones en tu mente, pero delega la lucha contra el tumor a tu equipo médico y concéntrate en cuidar de ti. Esta guía será un gran apoyo en este camino.

El propósito de este manual es brindarte consejos y sugerencias para establecer una rutina de cuidado de la piel, cabello, uñas y mucosas que sea simple y segura. Esto será beneficioso tanto si estás en medio del tratamiento como cuando ya lo hayas superado. Eso sí, ten en cuenta que estas recomendaciones no deben interferir con tu tratamiento médico.

Advertencia: dado que cada persona es única, es fundamental que tu equipo de salud participe en la toma de decisiones para adaptar estas sugerencias a tus necesidades individuales. La piel es un órgano increíblemente importante, y cuidarla puede marcar la diferencia en tu calidad de vida durante y después de la batalla contra el cáncer.





TRATAMIENTOS Y EFECTOS SECUNDARIOS: COMPRENDIENDO SUS DESAFÍOS

En estos últimos años, **ha habido avances significativos en la forma en que se detecta y se trata el cáncer**. Se han desarrollado medicamentos específicos, conocidos como tratamientos dirigidos, junto con procedimientos como la fototerapia, el baño de electrones y la radioterapia. Todos estos avances han cambiado radicalmente la lucha contra el cáncer, **permitiendo controlarlo mejor y dándonos**, como pacientes, **una mayor esperanza al ralentizar o incluso detener el crecimiento de nuestros tumores**.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que **muchos de estos tratamientos**, a pesar de ser necesarios por sus beneficios, **pueden venir acompañados de efectos secundarios que afectan a todo nuestro cuerpo**. Estos efectos pueden incluir fatiga, náuseas, vómitos y otros problemas digestivos.

También es común que nuestra piel sufra algunos cambios, como que se vuelva más seca (conocido como xerosis cutánea), desarrollemos úlceras en las mucosas o perdamos nuestro cabello, algo que conocemos como alopecia.

Lo curioso de algunos de **estos tratamientos es que no distinguen entre células malignas y células benignas** que de forma fisiológica tienen un crecimiento rápido, como las de nuestra piel y cabello. Esto puede dar lugar a efectos secundarios en estas áreas específicas.

Advertencia: tu cuerpo no tiene por qué experimentar todos los efectos secundarios de los que hablaremos en las siguientes páginas. No queremos asustarte ni abrumarte, simplemente queremos que estés informada y preparada por si alguno de ellos aparece.

A continuación, tres de los tratamientos más frecuentes contra el cáncer de mama.

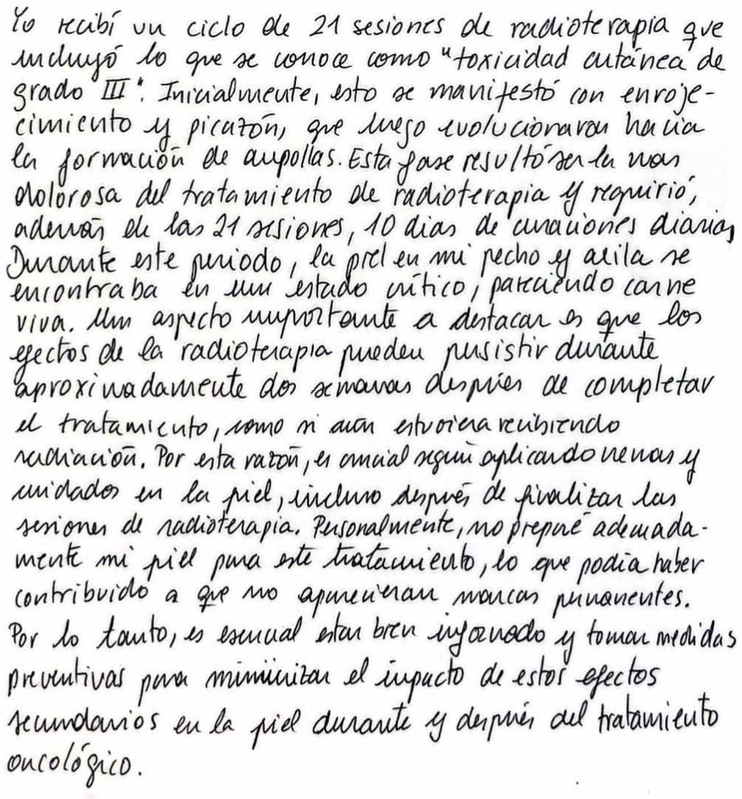
RADIOTERAPIA

Definición médica

La radioterapia es un tratamiento que emplea las radiaciones ionizantes penetrando en los tejidos y órganos destruyendo las células cancerosas. El procedimiento se suele realizar de manera ambulatoria, suele durar entre dos y ocho semanas dependiendo de las dosis administradas y del número de sesiones. Cada sesión dura solo unos minutos.

Este tratamiento, al mismo tiempo que elimina células enfermas también puede afectar a los tejidos sanos cercanos al tumor ocasionando efectos secundarios. Su aparición e intensidad dependerá de la dosis de radiación recibida, el fraccionamiento (sesiones), la localización con afectación o no de mucosas, de otros tratamientos oncológicos previos o concomitantes recibidos, del estado general del individuo y sobre todo del cuidado que se realice de la piel.

Como ya he comentado, en mi caso particular, **hasta que no empecé a notar los primeros efectos en mi piel no fui consciente de la importancia de cuidarla**. Esta fue una de las experiencias que me empujó a empezar a hacerlo puesto que cuando inicié el tratamiento con radioterapia, **la piel de la zona impactada por la radiación experimentó varios cambios**. Se volvió seca, descamada, con picazón, enrojecida e incluso llegó a oscurecerse. A veces, mi piel parecía como si estuviera quemada por el sol o inflamada. También hubo momentos en que desarrollé úlceras dolorosas, que se volvieron húmedas o susceptibles a infecciones.


Yo recibí un ciclo de 21 sesiones de radioterapia que incluyó lo que se conoce como "toxicidad cutánea de grado III". Inicialmente, esto se manifestó con enrojecimiento y picazón, que luego evolucionaron hacia la formación de ampollas. Esta fase resultó ser la más dolorosa del tratamiento de radioterapia y requirió, además de las 21 sesiones, 10 días de curaciones diarias. Durante este periodo, la piel en mi pecho y axila se encontraba en un estado crítico, pareciendo carne viva. Un aspecto importante a destacar es que los efectos de la radioterapia pueden persistir durante aproximadamente dos semanas después de completar el tratamiento, como si aún estuviera recibiendo radiación. Por esta razón, es crucial seguir aplicando cremas y cuidados en la piel, incluso después de finalizar las sesiones de radioterapia. Personalmente, no preparé adecuadamente mi piel para este tratamiento, lo que podría haber contribuido a que no aparecieran marcas permanentes. Por lo tanto, es esencial estar bien informado y tomar medidas preventivas para minimizar el impacto de estos efectos secundarios en la piel durante y después del tratamiento oncológico.

Steffi
52 años | Marketing

QUIMIOTERAPIA

Definición médica

La quimioterapia es un tipo de tratamiento contra el cáncer que usa fármacos para destruir células cancerosas. Esta no solo destruye las células cancerosas sino que también destruye o enlentece el crecimiento de células sanas que crecen y se dividen con rapidez, siendo esta la causa de muchos de los efectos secundarios. Estos efectos secundarios dependerán del tipo de fármaco y de la variabilidad interindividual (no todas las personas experimentan los mismos ni con la misma intensidad).

La quimioterapia **me llevó a conocer una serie de efectos en mi piel que, en ocasiones, fueron bastante incómodos**. Experimenté sequedad, picazón, enrojecimiento, oscurecimiento y descamación en mi piel. Algo que noté mucho fue que **mi piel se volvió mucho más sensible al sol**, y a menudo tenía que tener mucho cuidado para evitar las quemaduras solares. Esto es lo que llaman fotosensibilidad. También, **mis uñas se volvieron más oscuras y quebradizas**, y a veces, tenía dolor en las cutículas.

Además de estos cambios en mi piel y uñas, la quimioterapia **trajo consigo otros efectos secundarios**. Como la mayoría de las pacientes, experimenté **fatiga**, que en ocasiones era abrumadora.



La clave es **saber que no estás sola** y que hay formas de lidiar con estos efectos secundarios para mantener la esperanza y la calidad de vida.



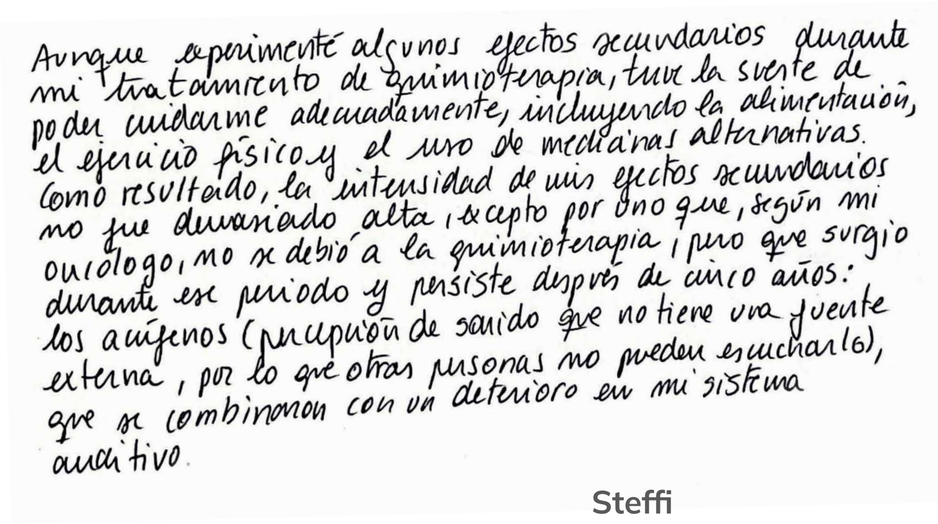
La **pérdida de cabello y vello** fue una de las partes más visibles de mi tratamiento. Hubo momentos en que tuve **infecciones, náuseas y vómitos** que complicaron aún más las cosas. Los problemas gastrointestinales como el **estreñimiento y la diarrea** también estaban en la lista.

La quimioterapia **también afectó a mi boca**. Tuve llagas en la boca, en la lengua y en la garganta, lo que hizo que tragar fuera un desafío algunos días. Además, **mi sentido del gusto cambió por completo**. Hubo ocasiones en que todo tenía un sabor metálico. También experimenté **entumecimiento, dolor y hormigueo en mis músculos y nervios**.

Al fin y al cabo, la quimioterapia es un tratamiento que afecta de manera única a cada persona. **No todos experimentamos los mismos efectos secundarios ni con la misma intensidad**.

Estos son solo algunos de los retos a los que me enfrenté: **sensación de frío**, **pérdida de audición**, **parestesia y cambios en la piel, uñas y mucosas**.

También es común los cambios en el peso, disminución del deseo sexual e incluso, según el tipo de quimioterapia, la posibilidad de infertilidad.



Steffi
52 años | Marketing

TRATAMIENTO HORMONAL

Definición médica

La terapia hormonal (también llamada terapia endocrina) es un tipo de tratamiento contra algunos tipos de cáncer de mama para reducir los niveles o bloquear la actividad de las hormonas sexuales femeninas, como los estrógenos y la progesterona, en el cuerpo.

Es importante saber que la terapia hormonal para el tratamiento del cáncer no es la misma que la terapia hormonal para la menopausia (THM) o la terapia de reemplazo hormonal (TRH).

Quiero hablarte de algo que es importante cuando se trata de un cáncer de mama hormonal, especialmente si estás pasando por su tratamiento. ¿Sabes que alrededor del 80% de los cánceres de mama son hormonales u hormonodependientes? Eso significa que **la terapia hormonal a menudo se convierte en una parte imprescindible del tratamiento**.

Pero... aquí viene el *pero*. Los antiestrógenos, que son una parte clave de la terapia hormonal, pueden traer algunos efectos secundarios notorios. Uno que quizás podrías notar es que **tu piel podría volverse más seca y vulnerable al sol y otros factores ambientales**. Además, podrías notar la **aparición temprana de arrugas** debido a la pérdida de densidad de la dermis.

Pero tranquila, esto no significa que vaya a suceder todo de golpe.

Es importante saber que **estos medicamentos pueden afectar de manera diferente** a cada paciente.

Algunos podrían experimentar cambios en la vagina y en el ciclo menstrual, como sequedad vaginal, secreción, picazón o irritación, así como otros síntomas como sofocos y sudoración nocturna. Además, algunos pueden notar cambios en el peso, en la salud ósea, en el estado de ánimo y sentir fatiga. También pueden surgir síntomas gastrointestinales, alteraciones del estado de ánimo, problemas de fertilidad y en la salud sexual.

Advertencia: estos son algunos de los efectos secundarios que los tratamientos pueden desencadenar en tu cuerpo. Recuerda que no tienes por qué experimentarlos, tampoco en el mismo grado en el que se detallan aquí. Algunos te afectarán más o menos a piel, uñas, cabello y mucosas, y otros ni aparecerán. Pero como bien sabes, mejor estar informadas para poder prevenir lo máximo posible.

XEROSIS CUTÁNEA

Uno de los efectos secundarios más comunes es la **sequedad de la piel**, también conocida como xerosis cutánea. Esto suele aparecer bastante rápido y, debido a que tu piel está más seca de lo normal, **es más susceptible a los efectos dañinos del entorno**, como la contaminación, alérgenos, la radiación solar y las infecciones.

Hablo desde la experiencia pues esto es lo que me sucedió a mí. Noté que **mi piel se volvió más seca, fina y menos elástica**, lo que me llevó a aplicar más crema hidratante de lo que solía hacer. Es importante cuidar y mantener nuestra piel en buen estado, ya que **estos efectos secundarios pueden variar de una persona a otra**.

Recomendación de higiene

Es importante realizar duchas con una temperatura media para evitar la deshidratación de la piel. Se deben utilizar productos limpiadores que no sean agresivos con la piel y que nos ayuden a mantener la función barrera.

Recomendación de hidratación

Usar productos hidratantes preferiblemente de textura fluida para facilitar la aplicación y absorción, que contengan ingredientes activos hidratantes y nutritivos y que sean aptos para pieles sensibles.





LINFEDEMA

La cirugía para tratar el cáncer de mama puede ser complicada. A veces, es necesario extirpar los ganglios linfáticos de las axilas, y esto puede causar un problema llamado linfedema. El linfedema **ocurre cuando la linfa no puede moverse correctamente y se acumula en el brazo, haciendo que se hinche**. El riesgo de desarrollar linfedema aumenta si también necesitas radioterapia como parte del tratamiento, pero no todas las pacientes lo experimentan. **Puede aparecer inmediatamente después de la cirugía o incluso después de meses o años**.

Por suerte, yo personalmente no he tenido que lidiar con este efecto secundario, a pesar de que me quitaron varios ganglios linfáticos en cada axila.

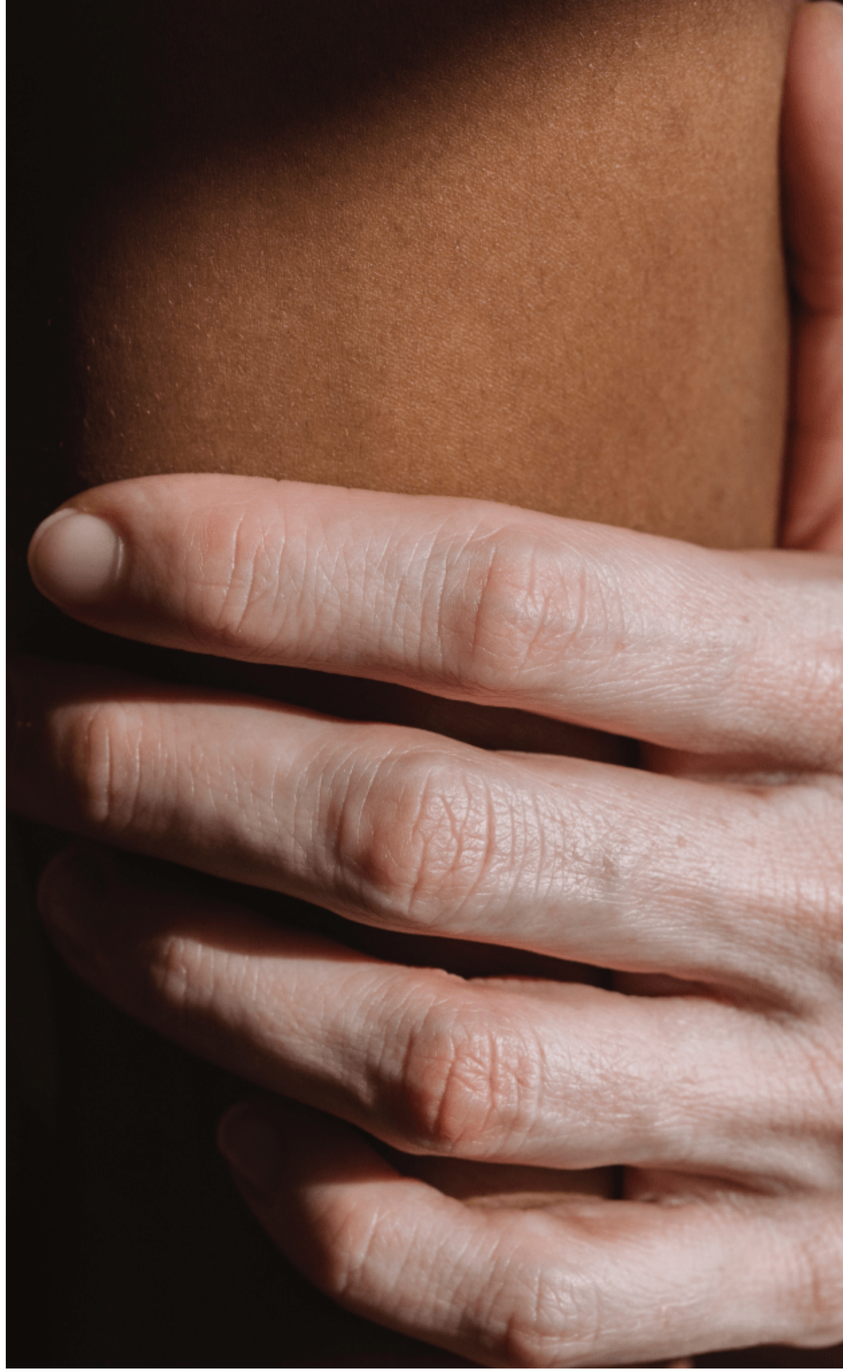
Sin embargo, algunas amigas que sí lo han experimentado me han compartido sus vivencias. Ellas me han contado lo importante que es cuidar bien el brazo afectado.

Usar un manguito y hacer ejercicios específicos puede marcar la diferencia. Como la cirugía de ganglios linfáticos bloquea la vía natural de drenaje para la linfa, cualquier acumulación puede causar problemas.

Si el brazo se hincha mucho, existe el riesgo de infección, lo que podría llevar a ser hospitalizada y necesitar antibióticos. Así que, **mantener ese brazo bien cuidado e hidratado es esencial para evitar complicaciones**.

Recomendación

La fisioterapia basada en masajes manuales para favorecer el drenaje, juntamente con algunas medidas higiénico-sanitarias de la zona (p. ej. mantener la zona limpia y seca), son las acciones más eficaces para conseguir reducir la acumulación de líquido linfático y evitar así posibles complicaciones. Vigilar con heridas, golpes, cortes, quemaduras, picadas... e hidratar mucho la piel.





SEQUEDAD NASAL

La sequedad nasal es una condición muy común que se caracteriza por un bajo nivel de humedad en la mucosa nasal. Como resultado de esto, **se forman grietas y costras en su interior, lo cual,** a su vez, **favorece la obstrucción nasal**.
Las personas con sequedad nasal experimentan síntomas como **tirantez en el interior** de la nariz, **picor e incluso descamación** y dolor en la zona.

Recomendación

A nivel nasal externo, utilizar cremas o ungüentos hidratantes y, a nivel nasal interno, utilizar pomadas intranasales, humidificadores ambientales en casa y realizar lavados nasales con suero fisiológico.

Tenía la nariz muy seca...
A veces me sangraba y se me formaban costras en el interior de la nariz.

Lola

51 años | Profesora de biología





SEQUEDAD OCULAR

La sequedad ocular o xeroftalmia es una patología de los ojos que implica que **la lágrima que estos producen es insuficiente** o de mala calidad. En consecuencia esto implica que los ojos no estén correctamente lubricados, lo que genera en los pacientes **escozor y molestias a la hora de soportar la abundante luz**. En resumen, se produce una sequedad excesiva en la conjuntiva y en la córnea.

Tenía siempre los ojos muy secos. Me ponía colirio frecuentemente y al cabo de media hora los ojos me volvían a escocer. Era una sensación extraña... Era como si tuviera arenilla en los ojos. También me lloraban mucho cuando hacía frío o entraban en contacto con el aire

Lola

51 años | Profesora de biología

Recomendación

Utilizar lágrimas artificiales o geles hidratantes.

SÍNDROME MANO-PIE

Se llama ‘eritrodisestesia palmo-plantar’ o, de manera más sencilla, ‘manos y pies rojos’. Básicamente, es una reacción en la piel que puede ocurrir debido a ciertos tratamientos de quimioterapia.

Se suele experimentar **una sensación de hormigueo o entumecimiento en las palmas de las manos y las plantas de los pies**. Seguido por enrojecimiento, hinchazón y dolor en estas áreas. En algunos momentos, el dolor puede ser bastante intenso y afectar a tu capacidad para usar tus manos con comodidad o caminar.

En casos más graves, **esta afección puede causar grietas o fisuras en la piel, heridas o úlceras**, lo que resulta en una mayor incomodidad y limitaciones en la movilidad. Esto sucede porque estos tratamientos afectan la pared de los vasos sanguíneos pequeños en las extremidades, lo que a su vez daña los tejidos circundantes.

Tu equipo médico puede proporcionarte estrategias para aliviar el dolor y mejorar tu calidad de vida mientras atraviesas este desafío.

Recomendación

Limitar el uso de agua caliente en las manos y los pies. Ducharse con agua fría, secando delicadamente la piel. Evitar fuentes de calor, incluidas las saunas. Evitar actividades que producen fricción en las manos o los pies. Utilizar calzado bien ventilado.

A mí me pasó en la zona de los tobillos y en la parte del talón. No podía ponerme los zapatos sin untarme los pies con muchísima crema. El roce era insoportable. En las manos, la zona de los nudillos la tenía endurecida y rojiza. ¡Escocía un montón! Lo único que me rebajaba era la crema. Iba con ella todo el día encima para hidratarme cada dos por tres. Cuando acabaron los tratamientos, poco a poco fue desapareciendo ....

Marian

34 años | Programadora





RADIODERMITIS

Durante y después del tratamiento de radioterapia, **experimenté quemaduras dolorosas en mi piel**. Esto ocurrió unos días después de completar las sesiones de radioterapia, ya que los efectos de este tratamiento suelen manifestarse de manera tardía. Desafortunadamente, no preparé adecuadamente mi piel para enfrentar estos efectos, y **debido a mi piel sensible y a una falta de hidratación suficiente, estas quemaduras resultaron muy dolorosas**.

El daño en la piel causado por la radioterapia, conocido como radiodermitis, puede variar ampliamente en su intensidad y manifestación.

Puede presentarse simplemente como una leve molestia o sensación de hormigueo, o en casos más severos, puede dar lugar a la formación de ulceraciones dolorosas y áreas endurecidas en la piel. Afortunadamente, con los avances en la tecnología de radioterapia, **este efecto secundario tiende a ser menos agresivo** en comparación con años anteriores.

Recomendación

Usar productos hidratantes, preferiblemente de textura fluida para facilitar su aplicación y absorción que contengan ingredientes activos muy hidratantes, que calmen la irritación y el picor, reparadores y que sean aptos para pieles sensibles.

RASH ACNEIFORME

Al segundo día de la quimio, el martes de cada semana **durante doce semanas, me aparecían unas rojeces en la cara**, pero tuve la suerte de que al cabo de un día me desaparecían hasta la siguiente semana.

Este tipo de erupción cutánea, similar al acné y conocida como rash acneiforme, es un efecto secundario que experimentan algunos pacientes durante el tratamiento. Suele **manifestarse especialmente en áreas ricas en glándulas sebáceas, como la cara y la región superior del tronco**, que incluye la espalda superior y el pecho.

Recomendación

Mantener la piel lo más limpia posible, haciendo hincapié en la higiene facial utilizando productos suaves y aptos para pieles sensibles. En caso de que aparezca el rash acneiforme, consulta con tu médico para valorar si es necesario instaurar un tratamiento.

Mantener **la piel lo más limpia posible**, haciendo hincapié en la higiene facial **utilizando productos suaves** y aptos para pieles sensibles.



PICOR (O PICAZÓN)

Es el síntoma principal en múltiples enfermedades dermatológicas y sistémicas. La terapia básica y esencial para el manejo del picor siempre debe **incluir cremas emolientes con ingredientes que calmen el picor y la irritación.**

Recomendación

Importancia de una hidratación constante con un producto hidratante, nutritivo, de textura fluida para una rápida absorción y fácil aplicación. Además, beber mucha agua y evitar duchas con agua caliente.

CICATRICES

Hemos de tener en cuenta que una cicatriz reciente es **un tejido muy vulnerable y que requiere del paso del tiempo** para formar una nueva capa de piel.

Recomendación

Además de hidratar la piel de forma diaria, se ha de tener especial precaución y no exponer la cicatriz al sol de forma directa, por el riesgo de que esta adquiera una tonalidad más oscura (hiperpigmentación). Para conseguirlo, podemos cubrirla con ropa, aplicar protector solar tópico de SPF 50 y/o emplear láminas o parches cicatrizantes, algunos incorporan protección solar específica.





CABELLO

Perdí mi cabello debido al tratamiento contra el cáncer. Fue un efecto secundario que **afectó no solo al pelo de mi cabeza, sino también al vello en otras partes de mi cuerpo, como las cejas, las pestañas, los brazos, las piernas, las axilas y el área púbica**. La caída del cabello, médicamente conocida como alopecia, es un efecto secundario común de estos tratamientos. Lo curioso es que **esta pérdida de cabello** no es igual para todos, **varía de persona a persona**. Puede salir lentamente con el paso del tiempo, salir más fino, no salir o salir por zonas.

Perdí todo el vello corporal, excepto las cejas y las pestañas, que aunque más delgadas, algunas se quedaron y no me abandonaron. **Esto me hizo darme cuenta de lo importante que es** el cabello y el vello en nuestro cuerpo, **ya que cumplen diversas funciones**. Por ejemplo, cuando tuve un resfriado, noté que sin pelos en la nariz, las gotas caían sin obstáculos. Además, durante la ducha, la falta de vello en los oídos causaba pequeños charcos incómodos que debía secar con cuidado.

En invierno, la falta de cabello en la cabeza me hizo sentir un frío intenso, por lo que **tenía que usar un gorro por la noche para mantenerme cálida**. Sin embargo, curiosamente, los pelos de las axilas y las piernas fueron los únicos cuya función no noté durante este proceso.

Después de completar mi tratamiento oncológico, **tuve que tener paciencia mientras mi cabello volvía a crecer**. Al principio, este nuevo cabello era muy frágil y quebradizo, por lo que tenía que cuidarlo con champús suaves. Además, me aconsejaron evitar permanentes y productos para teñir el cabello durante los primeros meses.

Recomendación

Durante el tratamiento se recomienda utilizar champús suaves respetuosos con el cuero cabelludo. Si la caída es importante, se puede optar por rasurar la cabeza y usar peluca/pañuelo. Últimamente se está empezando a utilizar el gorro hipotérmico, que aplica frío para reducir el flujo de sangre y evitar que el tratamiento llegue a los folículos pilosos, impidiendo así la caída del cabello.





UÑAS

Recuerdo que durante el tratamiento experimenté cambios notables en mis uñas. **Tenían un aspecto extraño y perdí la sensibilidad en las yemas de los dedos y en los pies**. No sé exactamente cuánto tiempo me llevó recuperarme por completo, pero afortunadamente lo logré. Sin embargo, he conocido a otras personas que no tuvieron tanta suerte. Las uñas de sus pies se volvieron negras y quebradizas, e, incluso dos años después del tratamiento, todavía no han recuperado completamente su salud. **Es crucial no descuidar el cuidado de las uñas**.

El tratamiento contra el cáncer puede afectar a las uñas de diversas maneras. Puede hacer que **se vuelvan más frágiles, oscurecerlas o causar despigmentación**. A veces, aparecen estrías, tanto verticales como horizontales.

Además, **la zona donde la uña se adhiere puede experimentar alteraciones**, al igual que la piel circundante. En algunos casos, **las uñas pueden deshidratarse y secarse** tanto que se separen del lecho ungueal, lo que es importante evitar, ya que crea una puerta de entrada para bacterias u otros microorganismos.

Recomendación

Mantener una higiene correcta, no morderlas, protegerlas bien en caso de realizar tareas en que se puedan romper, evitar manicuras permanentes, uñas postizas y de gel, esmaltes y quitaesmaltes. Limitar el contacto prolongado con el agua y el sol, evitar los detergentes agresivos e irritantes y usar un fortalecedor y/o reparador.

Mantener una **higiene correcta de las uñas, no morderlas, protegerlas bien** en caso de realizar tareas en que se puedan romper.





BUCALES

Uno de los desafíos que enfrenté fue la sequedad bucal, que a veces **hacía que mi saliva se volviera espesa, dificultando la deglución y la masticación**. También experimenté cambios en el gusto, lo que hizo que los alimentos no tuvieran el mismo sabor que antes.

Las **llagas en la boca fueron otra de las molestias** que enfrenté, dificultando la alimentación y la higiene bucal. En ciertos momentos, **me resultó difícil tragar y masticar los alimentos debido a la inflamación**, el dolor en la boca y la lengua. También podrías enfrentarte a un mayor riesgo de gingivitis.

A pesar de estos desafíos, **es fundamental mantener una buena higiene bucal y programar visitas regulares al dentista**. Tu equipo médico puede proporcionar recomendaciones específicas para mejorar tu comodidad.

Recomendación

Mantener una adecuada higiene bucodental, beber agua con frecuencia durante todo el día, hidratar los labios con bálsamos labiales, visitar a tu odontólogo y, en ciertas ocasiones, usar productos que hidraten la cavidad bucal y que estimulen la producción natural de saliva.

Nunca he tenido una dentadura buena, por eso desde el inicio fui al dentista. Es cierto que tuve vigilar mucho el tema caries. También tuve llagas unas cuantas veces pero no se quedaron durante mucho tiempo. Pero sí que me puso algo que nunca he oído a nadie, y es que tenía un reflejo de salivación. Fue muy molesto. Cuando iba en coche tenía que llevarme un vaso.

Steffi

52 años | Marketing

GINECOLÓGICO

En este efecto secundario, que afecta a la gran mayoría de nosotras, **a menudo encontramos tabúes y falta de comunicación** tanto por parte de las pacientes como de los médicos. Muchas veces las pacientes no se atreven a plantear estas preocupaciones **debido a la vergüenza o el temor de pensar "*¿Me está pasando solo a mí?*"**. Por su parte, los profesionales médicos pueden olvidar mencionar estos efectos secundarios o prefieren dosificar la información gradualmente para no abrumar.

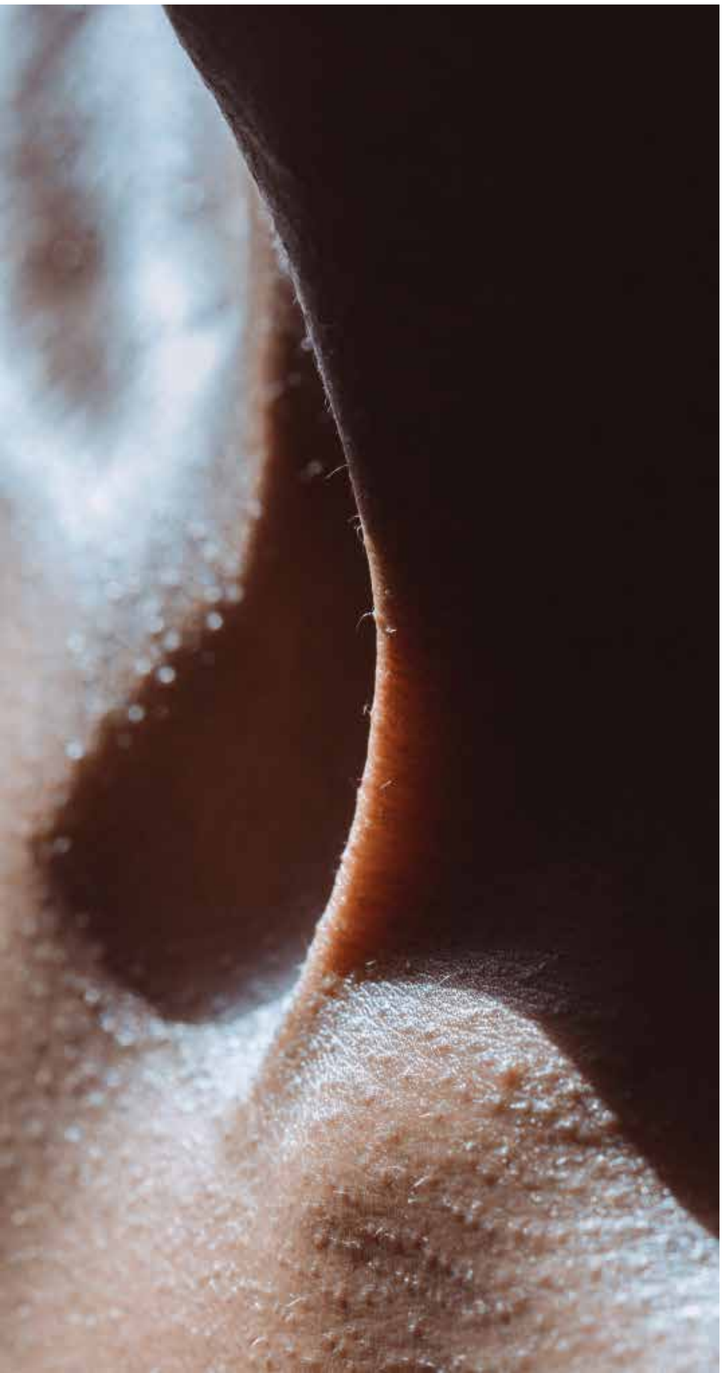
Recuerdo que cuando empecé a notar cambios en mi vida sexual, decidí guardar silencio. **No fue hasta que hablé con mi radiooncólogo, el médico con el que tenía más confianza, cuando me atreví a mencionar el tema**. Nunca olvidaré lo que me contó ese día: "*Recientemente, una paciente vino a mí y me dijo que si no detenía el tratamiento hormonal preventivo, su esposo se separaría de ella*". Esto me hizo darme cuenta de que, de hecho, existe una preocupación real en torno a estos efectos secundarios en pacientes de cáncer de mama.

Estos efectos secundarios pueden manifestarse como **disminución o pérdida del deseo sexual**, **incapacidad para mantener la excitación sexual**, **falta de lubricación**, **dificultad o incapacidad para alcanzar el orgasmo**, **dolor durante las relaciones sexuales o incluso dolor y adormecimiento en los genitales**, además de la posibilidad de sufrir cistitis por radiación. Sin embargo, es importante destacar que estos efectos secundarios no son únicos y pueden ser tratados con los profesionales de la salud.

Recomendación

El alivio de los efectos secundarios que afectan a tu sexualidad es un aspecto importante de la atención del cáncer. El ginecólogo puede recomendar distintas acciones para manejar los síntomas.





Hidratantes vaginales: estos son productos sin hormonas y de venta libre. Proporcionan humectación a la vagina. Mejora la salud vaginal y la comodidad durante la actividad sexual.

Lubricantes vaginales: estos son productos a base de agua, silicona o aceite. Reducen la fricción vaginal para aumentar la comodidad y el placer sexual.

Fisioterapia del suelo pélvico: esto ayuda a las mujeres con los músculos del suelo pélvico tensos o blandos. Los ejercicios favorecen la relajación y el fortalecimiento de los músculos. Esto también puede reducir el dolor durante las relaciones sexuales. En casos más severos y siempre bajo indicación del ginecólogo, se podrían utilizar fármacos concretos.

EXPOSICIÓN SOLAR

Muchos quimioterápicos que se emplean para el tratamiento pueden **incrementar la sensibilidad de la piel a la radiación ultravioleta, es lo que se conoce como fotosensibilidad**. Esta puede manifestarse de diferentes maneras, como una **mayor tendencia a las quemaduras solares**, **erupciones en la piel** o al **aumento de la pigmentación** (hiperpigmentación).

También pueden aparecer **pequeñas venitas en la superficie** de la piel, conocidas como telangiectasias.

Cuando estás recibiendo radioterapia o quimioterapia, la piel en la zona que está siendo tratada experimentará algunos cambios. Al principio **es posible que notes enrojecimiento**, que generalmente ocurre durante las primeras semanas. Luego, con el tiempo, **la piel puede volverse más fina y mostrar cambios en la pigmentación**, como manchas.

Recomendación

La primera línea de protección solar consistiría en evitar la exposición directa al sol y, en caso de tener que hacerlo, se recomienda el empleo de ropa, sombreros de ala ancha y gafas de sol ‘envolventes’ con protección para la radiación ultravioleta. El empleo de fotoprotectores tópicos se consideraría como una segunda línea de protección solar.

Los protectores solares tópicos contienen compuestos químicos o físicos que actúan bloqueando la radiación ultravioleta, se recomienda escoger un fotoprotector que proteja frente a UVA y UVB. Se debe aplicar una película uniforme y generosa de protector solar, 20-30 minutos antes de la exposición al sol y reaplicar cada dos horas. Además se recomienda evitar en lo posible la exposición directa al sol en las horas centrales del día y buscar la sombra cuando el índice ultravioleta sea superior a 3 (generalmente entre 12 h a 16 h). Además, se recomienda no hacer uso de cabinas de bronceado artificial.

Desde el 2016, cuando superé mi historia con el cáncer, me pongo crema solar +50 antes de salir de casa y cuando estoy en la playa, siempre debajo de una sombrilla. También intenté comprarme bañadores / bicinis que taparan lo máximo toda la zona irradiada del pecho y la axila, que es mucho más sensible.

Steffi

52 años | Marketing

La primera línea de protección solar consistiría en **evitar la exposición directa al sol y**, la segunda, en **utilizar un fotoprotector** que proteja frente a la radiación UVA y UVB.



MÁS ALLÁ DE LA PIEL

MANTENTE ACTIVA DENTRO DE TUS POSIBILIDADES

Mantenerse activa es fundamental para cada una de nosotras, especialmente cuando nos enfrentamos al cáncer. Pero cuando los efectos secundarios del cáncer o su tratamiento llaman a la puerta, **debemos ser muy cuidadosas durante el ejercicio para garantizar nuestra seguridad y nuestro bienestar**. Las pautas que mencionaré a continuación a mí me ayudaron mucho a aprovechar al máximo un programa de entrenamiento seguro.



01

POCO A POCO

Comienza lentamente, incluso si antes eras físicamente activa. Este enfoque gradual no solo previene lesiones, sino que también te ayuda a mantener la motivación mientras te enfrentas a desafíos físicos inesperados.

02

¿DÓNDE?

Considera el ambiente en el que haces ejercicio. Si tu sistema inmunológico está debilitado por el tratamiento, evita lugares concurridos donde los gérmenes puedan ser un riesgo. Hacer ejercicio en casa o al aire libre, si el clima lo permite, puede ser una buena opción.

03

¿DURANTE CUÁNTO?

Escucha atentamente a tu cuerpo. Si un día sientes que tienes poca energía, está bien ajustar la duración o intensidad de tu ejercicio. La flexibilidad es clave para no agotarte ni cansarte.

04

COMER Y BEBER

No olvides mantenerte bien hidratada durante tus entrenamientos y a lo largo del día para evitar la deshidratación. Además, una dieta equilibrada, especialmente rica en proteínas, puede ser beneficiosa para la recuperación después del ejercicio. Un dietista especializado en oncología puede ayudarte a crear un plan de nutrición personalizado.

05

INFÓRMATE

Mantén una comunicación constante con tu médico. Tu salud puede cambiar durante y después del tratamiento, y tu médico puede ofrecerte orientación específica sobre cómo adaptar tu programa de ejercicios de manera segura a tu situación.



A partir de mi experiencia personal, puedo afirmar con certeza que **mantenerse activo es una de las mejores medicinas, tanto física como mentalmente**. Los tratamientos contra el cáncer pueden desencadenar cambios físicos en el cuerpo con el tiempo, como el aumento de peso y molestias articulares.

En mi caso, opté por **caminar junto al mar**, incluso cuando mi energía era limitada. Con el tiempo pude aumentar gradualmente la intensidad, lo que resultó en beneficios notables para mi bienestar. También **me inicié en el mundo del yoga**, donde aprendí a conocer mi cuerpo y estirar zonas que ni sabía que existían. Probé **la marcha nórdica** y participé una vez en remo con las Dragon Boats. La **meditación** fue lo último que llevé a cabo.

Es relevante destacar que la actividad física también puede ayudar a llevar mejor ciertos aspectos de este proceso. Mi experiencia es un testimonio de **la fuerza de voluntad y los beneficios extraordinarios que pueden derivarse de mantenerse activo durante y después** del tratamiento contra el cáncer.

CUIDA LO QUE COMES
Y LO QUE COMES CUIDARÁ DE TI

Cuando te enfrentas al cáncer, asegurarte de **llevar una alimentación adecuada y equilibrada y obtener la nutrición que tu cuerpo necesita puede ser todo un desafío**. Mantener un peso saludable y consumir alimentos nutritivos se vuelve crucial, al igual que mantenerse bien hidratado con una ingesta adecuada de agua.

Los efectos secundarios asociados al cáncer y a su tratamiento **pueden generar cambios significativos en tu apetito y peso corporal**. Algunos tratamientos pueden generar **náuseas y reducir tu deseo de comer**, lo que a menudo conlleva una **pérdida de peso**, mientras que otros pueden provocar un **aumento de peso**. Aunque las fluctuaciones leves de peso generalmente no representan un problema, cambios importantes pueden afectar a tu salud durante el proceso del cáncer y su tratamiento.

Comprender que una dieta equilibrada es fundamental para mantenerte lo más saludable posible en este proceso es esencial. Por esta razón, **es altamente recomendable que busques la orientación de un nutricionista o dietista especializado en oncología**, quien diseñará un plan de nutrición específico para tu situación. Este profesional evaluará si es necesario incluir suplementos dietéticos en tu dieta.

Tu alimentación es el combustible que impulsa el funcionamiento óptimo de tu organismo. Si, como en mi caso, tienes una inclinación a consumir azúcares procesados, es crucial limitar su ingesta. La dieta mediterránea es una elección ideal para muchas personas, aunque en la actualidad, existen numerosos libros que profundizan sobre este tema[4].



Tu alimentación es el combustible que impulsa el funcionamiento óptimo de tu organismo.



EL PESO ES MÁS LIGERO CUANDO SE COMPARTE, BUSCA APOYO Y DÉJATE ACOMPAÑAR

El impacto emocional que conlleva el cáncer es innegable, y es crucial brindar apoyo psicológico a las personas que lo padecen. Es completamente normal **experimentar una amplia gama de emociones** tanto si estás lidiando con el cáncer personalmente como si alguien cercano a ti lo está enfrentando. Puedes sentirte **abrumado por el estrés, la ira o la tristeza** en algún momento. Cuando estas emociones comienzan a afectar a tu vida diaria o persisten en el tiempo, **puede ser sumamente beneficioso buscar el apoyo de un profesional** con quien conversar.

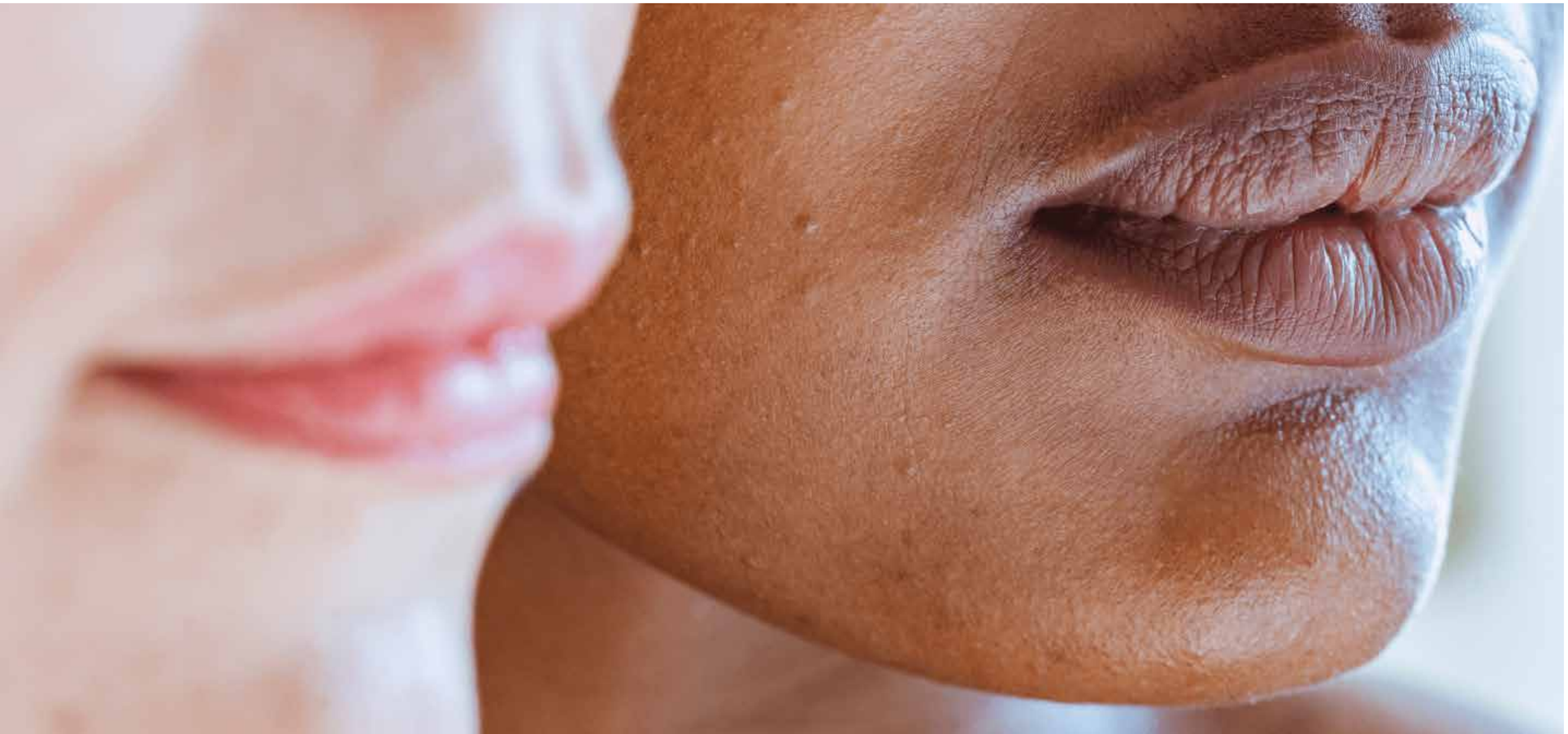
El apoyo emocional es valioso en diversas etapas de esta travesía, desde el diagnóstico hasta la finalización del tratamiento. **Enfrentar la incertidumbre y los cambios que implica el tratamiento del cáncer puede ser todo un reto**. Incluso si consideras que tus emociones no son extremadamente graves, no subestimes la importancia de buscar apoyo.

El proceso de vivir con un diagnóstico de cáncer o cuidar a alguien en esta situación es un desafío que afecta a todos de manera única. Incluso **unas pocas sesiones de apoyo psicológico pueden marcar una gran diferencia** en tu bienestar emocional.

Este apoyo puede provenir de **profesionales** como psicólogos o psiquiatras, de **grupos de apoyo** formados por personas que comparten experiencias similares, **o de organizaciones de pacientes** oncológicos. No debemos subestimar la importancia de cuidar la salud mental en paralelo con la salud física, ya que la mente juega un rol fundamental en todo el proceso. **Ser positivo no cura la enfermedad, pero indudablemente ayuda a sobrellevarla mejor**, de una manera más saludable.

En mi caso, descubrí que **escribir sobre mi experiencia fue una fuente significativa de apoyo** psicológico. Sin pretenderlo ni planearlo, surgió mi libro 'Mi Vida con el Bicho'. La escritura me brindó un alivio importante a nivel emocional. Además, **encontré un valioso apoyo en las redes sociales**, especialmente en Instagram **y grupos de WhatsApp**, donde conocí a muchas mujeres que estaban pasando por experiencias similares. A pesar de contar con un sólido apoyo de familiares y amigos, me di cuenta de que estas nuevas conexiones virtuales realmente comprendían lo que sentía por dentro.

Nunca habría imaginado que las redes sociales me proporcionarían tanto apoyo. **Ahora, tengo amigas para toda la vida** en diferentes regiones de España, gracias a comunidades como *Mamagramas, #NoMeLlamesValiente,* y *#NiUnaEstrellaMás.* De hecho, he pedido su ayuda para obtener opiniones y puntos de vista sobre los diversos efectos secundarios para escribir esta guía, y su respuesta ha sido abrumadoramente rápida. A todas vosotras, gracias de corazón. Os quiero.





VERTE BIEN, SENTIRTE MEJOR

Durante tu tratamiento oncológico, hay algunas cositas geniales que pueden hacer que **te sientas más cómoda contigo misma y recuperes esa confianza**. Aquí tienes algunos consejos que pueden ayudarte:

01
CUIDADO DEL CABELLO

La pérdida de cabello es bastante común durante el tratamiento. Pero no te preocupes, hay opciones como pelucas, pañuelos y gorros que pueden ayudarte a mantener tu estilo y sentirte bien.

02
PESTAÑAS Y CEJAS

Hay lápices específicos que ayudan a simular el pelo de las cejas.

03
UÑAS

¿Te gustan las uñas con color? Puedes encontrar esmaltes de uñas especiales en un montón de colores para expresarte y sentirte hermosa.

04
LABIOS

Mantener tus labios cuidados es una forma sencilla pero efectiva de sentirte mejor. Un poco de color en los labios puede alegrar tu día.

05
ROPA INTERIOR Y TRAJES DE BAÑO PARA PRÓTESIS

Estos artículos pueden ser esenciales para tu comodidad y confianza, así que asegúrate de tener algunos a mano.

06
PRÓTESIS

Esto es muy subjetivo, pero pueden ayudarte a sentirte más segura y equilibrada.

Personalmente fui de las mujeres que decidió no ponerse una peluca. Iba sin nada cuando hacía calor y con un gorrito con una estrella cuando empezó a hacer frío. En cuanto a las cejas esperé a que nacieran y entonces me puse productos para fortalecerlas. Donde yo busqué mucho fue en el tema de la ropa interior, bañadores y prótesis. Hasta que no me hicieron la reconstrucción mis pechos no eran simétricos. Yo no soy muy presumida pero esta parte sí que fue la que más me afectó. Busqué mucho hasta encontrar la solución ideal para sentirme bien conmigo misma, segura, guapa y equilibrada.





Steffi

52 años | Marketing

Recuerda que, aunque la belleza exterior no lo es todo, puede tener un gran impacto en tu autoestima en un proceso tan delicado. **No subestimes el poder de verte y sentirte bien contigo misma durante este viaje**. ¡Amarte a ti misma es una parte clave de tu bienestar emocional!



¿Y QUÉ PASA DESPUÉS DEL CÁNCER?

Experimenté cambios en mi apariencia física que quizás no fueron evidentes a simple vista, pero yo sabía que estaban allí. Sin lugar a dudas, **el cambio más significativo fue el de mi piel, que sufrió las consecuencias de la radioterapia**. Aunque algunas secuelas persisten, están disminuyendo gradualmente, y no estoy segura de si desaparecerán por completo.

Durante la quimioterapia y las terapias dirigidas a HER2, experimenté irritaciones y manchas rojas que desaparecieron una vez que finalizó el tratamiento. Sin embargo, **mi piel ya no es la misma; ha envejecido prematuramente, perdiendo elasticidad y firmeza**. En cuanto al cabello, las pestañas, las cejas y el vello, más o menos han vuelto a su estado original.

Puedo decir que ahora tengo más canas, pero no sé si esto se debe a la edad o a la preocupación y la medicación.

También es cierto que algunas mujeres no recuperan el cabello o lo hacen de manera irregular.

En mi caso, **mis uñas**, tanto en las manos como en los pies, **han vuelto a la normalidad**, pero tengo conocimiento de muchas compañeras que, después de dos años de tratamiento, aún no han recuperado las uñas de los pies.

Las mucosas también son un tema relevante, especialmente en las pacientes con cáncer de mama hormonal. En este tipo de cáncer, se induce una menopausia química mediante la suspensión de las hormonas, lo que conlleva a una sequedad vaginal. Por eso, **productos hidratantes como cremas, geles y óvulos vaginales son esenciales**. El tratamiento preventivo hormonal puede durar de 5 a 10 años, y durante este proceso, es difícil volver a ser la persona que eras antes.

Porque **si estás bien contigo misma, estarás bien con los demás.**
Una regla de tres bien sencilla pero a veces difícil de aplicar.



Desearía poder afirmar que todos estos cambios son reversibles y que, una vez que finalice el tratamiento preventivo hormonal, volverás a ser la misma persona que eras antes, pero aún estoy en medio del tratamiento y no puedo confirmarlo.

La gente te ve bien, ya te ha crecido el pelo, ya tienes cejas y pestañas, ya tienes buena cara pero... ¿tú te sientes bien?

Ya no eres la misma después del cáncer, por lo que hemos de aceptar nuestra nueva situación lo mejor posible. Hemos de intentar estar bien con nosotras mismas. Porque si estás bien contigo misma, estarás bien con los demás. Una regla de tres bien sencilla pero a veces difícil de aplicar.

Entonces, ¿ahora qué, Steffi?

Pues aquí estoy, descubriendo cómo llevar esta nueva etapa en mi vida. Porque al final, o lo solucionas tú o nadie lo hará por ti.

No te quiero desanimar, al contrario, te lo digo para que estés prevenida. Toda la química que tomamos para sanar provoca cambios en nuestro cuerpo y mente.

Tenemos que intentar estar preparadas tanto física como mentalmente. Venga como venga, lo más importante es recordarte cada día a ti misma que... **TÚ PUEDES**.

GUÍA PRÁCTICA

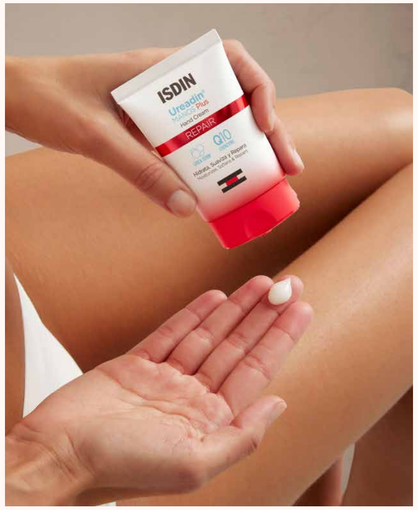
Estos son algunos de los productos que pueden utilizarse para el cuidado de la piel, mucosas, uñas y pelo. Ante cualquier duda, consulta con tu especialista médico, será quien mejor pueda guiarte y asesorarte.

HIDRATACIÓN CORPORAL



Ureadin Ultra10

Loción corporal hidratante y reparadora para la piel muy seca y descamativa.



Ureadin Hand Cream Repair

Crema de manos que hidrata, suaviza y repara.

HIGIENE FACIAL



ISDIN Micellar Solution

Solución de limpieza facial para pieles sensibles.



Essential Cleansing

Aceite limpiador facial suave y ligero de textura oil-to-milk.



Acniben Repair Limpiador facial suave

Emulsión que limpia y protege suavemente la piel fragilizada.

UÑAS



ISDIN SI-NAILS

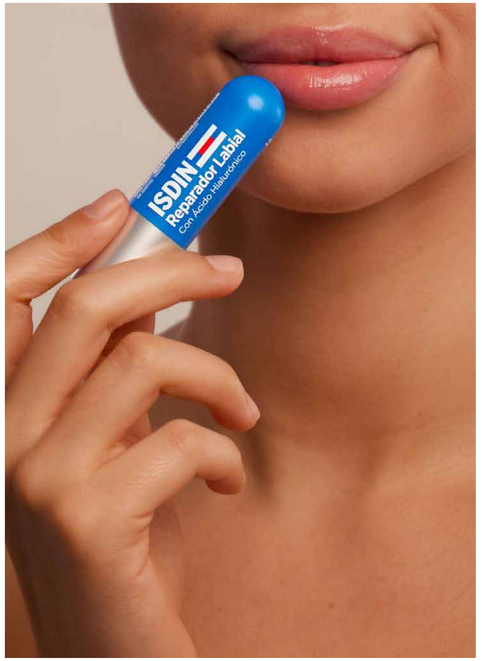
Fortalecedor de uñas e hidratante de cutículas para uñas débiles y quebradizas.

HIDRATACIÓN FACIAL



Isdinceutics Hyaluronic Moisture Sensitive

Crema facial hidratante para piel sensible con ácido hialurónico y niacinamida.



ISDIN Reparador Labial

Gama con ácido hialurónico que repara e hidrata los labios.



Hyaluronic Concentrate

Sérum ligero ultra hidratante.

FOTOPROTECCIÓN FACIAL



Fusion Water MAGIC SPF 50

Fotoprotector facial de textura ultraligera que hidrata la piel y protege contra el daño oxidativo. Alta protección SPF 50.

También disponible con color en tonos Light, Medium y Bronze.



ISDIN Fotoultra100 Spot Prevent

Protector solar que ayuda a prevenir manchas solares en el rostro. SPF 50+.



ISDIN Fotoultra Age Repair

Protector solar que ayuda a prevenir y atenuar el fotoenvejecimiento. Alta protección SPF 50. También disponible en color.



Eryfotona AK-NMSC

Protector solar que ayuda a prevenir el daño causado por la exposición solar. SPF 99.



ISDIN Fotoultra100 Solar Allergy

Ayuda a prevenir y aliviar los síntomas asociados a piel intolerante y reactiva al sol. SPF 99.

FOTOPROTECCIÓN CORPORAL



ISDIN Fotoprotector Gel Cream

Protector corporal con alta protección UV.

CUIDADO CAPILAR

Postratamiento



ISDIN Shampoo Lambdapil

Champú que ayuda a reducir la caída excesiva del cabello y a aumentar la densidad capilar.

BIBLIOGRAFÍA

01 Sociedad Española Oncología Médica. Las cifras del cáncer en España en 2023. https://seom.org/images/Las_cifras_del_Cancer_en_Espana_2023.pdf

02 Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, Bray F. Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. CA Cancer J Clin. 2021 May;71(3):209-249.

03 Gucalp A, et al. Male breast cancer: a disease distinct from female breast cancer. Breast Cancer Res Treat. 2019 Jan;173(1):37-48.

04 Sociedad Española Oncología Médica. Dieta y cáncer. https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/soporteNutricional/pdf/cap_09.pdf.

