



# El cáncer de mama Y la pérdida de masa ósea

## ¿CUÁL ES EL VÍNCULO ENTRE EL CÁNCER DE MAMA Y LA PÉRDIDA DE MASA ÓSEA?

Ciertos tratamientos para el cáncer de mama pueden resultar en pérdida de masa ósea porque disminuyen el estrógeno, la principal hormona femenina. Además de su función en el desarrollo y reproducción de la mujer, el estrógeno aumenta la densidad de los huesos (tamaño y fuerza), evita la pérdida de masa ósea y disminuye el riesgo de fracturas. Con menos estrógeno, los huesos son más propensos a debilitarse y romperse fácilmente.

Entre los tratamientos que pueden disminuir el estrógeno se encuentran

- Algunos tipos de terapia hormonal que afectan el nivel de estrógeno
- La quimioterapia, que puede causar daños a los ovarios y menopausia prematura
- La extirpación de los ovarios, donde se produce la mayor parte del estrógeno

## ¿SABÍA USTED?

**Sin causar ningún dolor, un escaneo con rayos X llamado prueba de densidad mineral ósea puede detectar si ha perdido masa ósea.**

## ¿DE QUÉ MANERA EL ESTRÓGENO ESTÁ RELACIONADO CON EL CÁNCER DE MAMA?

Muchos tipos de tumores de cáncer de mama son sensibles al estrógeno, lo que significa que los tumores pueden crecer y propagarse cuando el estrógeno está presente. Estos tipos de tumores se llaman tumores de receptor positivo de estrógeno. Un receptor de estrógeno es parte de la célula a la que se adhiere el estrógeno. Una prueba de laboratorio indica si un tumor tiene receptores estrogénicos. Si un tumor es positivo, el tratamiento para bloquear los receptores estrogénicos o evitar que el cuerpo produzca estrógeno puede ayudar a evitar que el cáncer regrese o a desacelerar el crecimiento del tumor.

## ¿CÓMO SE TRATA EL CÁNCER DE LA MAMA?

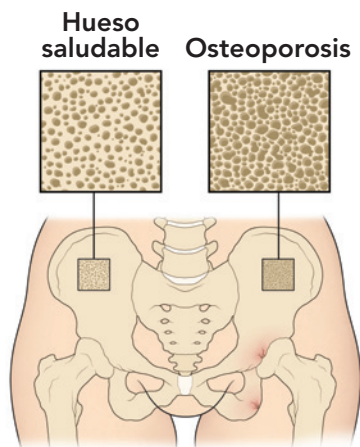
El tratamiento se escoge según el tipo de cáncer de mama y otros factores. Se recurre a la cirugía para extirpar tejido canceroso en el seno u otras partes del cuerpo. A veces se extirpa uno o ambos ovarios para eliminar la fuente principal de estrógeno. La **radiación** y la **quimioterapia** pueden destruir las células cancerosas o detener su crecimiento. La **terapia hormonal** detiene el crecimiento de las células del cáncer de mama con receptor positivo de estrógeno al parar la producción de hormonas o bloquear sus efectos. Entre los medicamentos que se usan para la terapia hormonal se encuentran

- Inhibidores de aromatasa, como anastrozol, exemestane y letrozol
- Antagonistas estrogénicos, como fulvestrant
- Análogos de la hormona liberadora de la hormona luteinizante, como goserelina y leuprolide
- Moduladores selectivos de receptores estrogénicos (SERM por sus siglas en inglés), como tamoxifén

En muchas personas, estas terapias hormonales contra el estrógeno aceleran la pérdida de masa ósea. Sin embargo, en las mujeres posmenopáusicas, la terapia SERM ayuda a fortalecer los huesos y reduce el riesgo de fracturas.

## ¿POR QUÉ DEBE UNO PREOCUPARSE SOBRE LA PÉRDIDA DE MASA ÓSEA?

La pérdida de masa ósea puede resultar en huesos frágiles, como un trastorno llamado osteoporosis. Cuando alguien tiene osteoporosis, el riesgo de fracturas de huesos aumenta. La fractura de huesos puede causar dolor y discapacidad. Por



ejemplo, muchas personas mayores que se rompen la cadera pierden la capacidad de ser independientes.

Un escaneo con rayos X llamado prueba de densidad mineral ósea detecta la fortaleza de los huesos. La prueba puede mostrar la pérdida temprana de masa ósea, antes de que surja la osteoporosis, un trastorno más serio.

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS SOBREVIVIENTES DE CÁNCER DE MAMA PARA EVITAR LA PÉRDIDA DE MASA ÓSEA?

Las opciones de tratamientos para la pérdida de masa ósea se basan en si el paciente está en peligro de tener fracturas. Aparte del tratamiento del cáncer, otros factores que pueden aumentar el riesgo incluyen una historia personal o familiar de fracturas de huesos después de los 50 años, ser delgado, fumar, tomar cuatro tragos o más al día, ciertas enfermedades como la artritis reumatoide y baja densidad mineral ósea.

Los médicos recomiendan los siguientes pasos para evitar la pérdida de masa ósea y las fracturas.

**Tome sus medicamentos tal como sea necesario.** La osteoporosis no se puede curar. Pero algunos medicamentos pueden prevenir o tratar la osteoporosis. Un tipo de medicamento, llamados bifosfonatos, se pueden tomar como pastilla cada semana o cada mes, o se pueden inyectar por vía intravenosa (por la vena) en el consultorio médico u hospital, apenas una vez al año. Este tipo de medicamento mantiene fuertes los huesos al ayudarlos a retener el calcio.

### EDITORES

Steven T. Harris, MD  
Benjamin Leder, MD  
JoAnn Pinkerton, MD

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en [www.endo-society.org](http://www.endo-society.org)). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben. La creación de esta hoja informativa fue subsidiada por una subvención educativa de Novartis.

El cáncer de mama y la pérdida de masa ósea hoja informativa

**Consuma suficiente calcio y vitamina D.** Debe consumir de 1,000 a 1,500 mg de calcio y de 1,000 a 2,000 UI de vitamina D todos los días. Entre los alimentos ricos en calcio están la leche, el yogur, el queso, col silvestre (collard greens en inglés) y alimentos con calcio añadido. La vitamina D, que ayuda a que el cuerpo absorba calcio, se produce en la piel cuando la gente pasa tiempo al sol. Se encuentra también en el salmón, los camarones y la leche con vitamina D agregada. Además de escoger alimentos con calcio y vitamina D, muchas personas necesitan suplementos en su dieta para consumir cantidades suficientes de estos nutrientes.

**Haga ejercicio con frecuencia.** Los ejercicios cargando peso, como caminar, correr, bailar y subir escaleras, ayudan a mantener fuertes los huesos. Por lo tanto, haga ejercicios que fortalezcan los músculos.

**Tome otras medidas para llevar un estilo de vida sano.** Evite fumar y limite el consumo de bebidas alcohólicas a no más de un trago al día.

## Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Qué riesgo tengo de osteoporosis?
- ¿Los medicamentos bifosfonatos serían beneficiosos para mí?
- ¿Qué más puedo hacer para prevenir la pérdida de masa ósea?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo con respecto a mi afección?

## RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: [www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Información sobre la osteoporosis de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): [www.hormone.org/Osteoporosis/index.cfm](http://www.hormone.org/Osteoporosis/index.cfm)
- Mayo Clinic: [www.mayoclinic.com/health/osteoporosis/DS00128](http://www.mayoclinic.com/health/osteoporosis/DS00128)  
[www.mayoclinic.com/health/breast-cancer/DS00328](http://www.mayoclinic.com/health/breast-cancer/DS00328)
- Centro Nacional de Recursos sobre la Osteoporosis y Enfermedades Óseas Relacionadas del Instituto Nacional de Salud: [www.niams.nih.gov/Health\\_Info/Bone/Osteoporosis/overview.asp](http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/overview.asp)
- Fundación Nacional contra la Osteoporosis: [www.nof.org](http://www.nof.org)

