



Consells i recomanacions

Salut de la dona durant i després d'un procés oncològic

GUIA PRÀCTICA



Edita: Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa, FP
Octubre 2025

Continguts

<i>Simptomes i tractaments</i>	4
Sufocacions	4
Insomni i ansietat	5
Dolors articulars	6
Sexualitat	7
Salut Genitourinària	8
<i>Exercici físic</i>	10



Les dones que han tingut càncer de mama poden experimentar una menopausa precoç o accentuar els símptomes de la menopausa ja present, a causa dels tractaments utilitzats. Aquests símptomes també poden afectar dones que han rebut tractament per altres càncers (còlon, úter, ovari, o cèrvix).

Els símptomes poden variar i amb aquesta guia es vol proporcionar informació sobre aquests efectes i oferir opcions de tractament segures.

Sufocacions

Les sufocacions són un dels símptomes vasomotors més comuns en dones en transició menopàusica, i poden aparèixer de forma sobtada com una sensació de calor intensa al tòrax, coll i cara, sovint amb sudoració i palpitations. En dones que han patit un càncer de mama, aquests símptomes poden ser més intensos i més freqüents, especialment si han rebut:

- **Hormonoteràpia antiestrogènica** (com tamoxifè o inhibidors de l'aromatasa)
- **Quimioteràpia**, que pot provocar una menopausa precoç i abrupta

Els fogots poden interferir en la qualitat del son, l'estat d'ànim i la vida social. A causa del risc associat a l'ús d'estrògens, les opcions no hormonals són preferents en aquest grup de pacients. Per alleujar les sufocacions es recomana les següents opcions:

- **Tractaments Naturals/Fitoteràpia:** Cimicifuga Racemosa, Llúpol (100g/dia) i extracte de pol·len citoplasmàtic.
- **Tractaments Mèdics (amb recepta):** Neuromoduladors i antidepressius.

Insomni i ansietat

L'insomni i l'ansietat són símptomes molt prevalents en dones que han superat un càncer de mama, sovint relacionats amb:

- **Estrès postdiagnòstic**, pors de recaiguda i incertesa sobre el futur
- **Símptomes físics** com sufocacions nocturnes, dolor o sequedat vaginal
- **Alteracions hormonals** i interrupció del cicle circadià

L'insomni pot ser de conciliació (dificultat per adormir-se), manteniment (despertar freqüent) o despertar precoç. L'ansietat, sovint silenciosa, pot manifestar-se amb irritabilitat, inquietud, tensió muscular i pensaments recurrents.

Els **tractaments naturals i tècniques de relaxació** poden oferir un gran benefici, especialment si s'inclouen en un enfocament multimodal (exercici, teràpia cognitivoconductual, higiene del son i fitoteràpia suau).

- **Tractaments naturals:** Passiflora, Valeriana, Kava, Whitana, Melissa, Camamilla, Lavanda, Herba Lluïsa i Melatonina. Els olis essencials de lavanda també poden ajudar.



Dolors Articulars

Els dolors articulars són molt habituals, especialment en dones en **tractament amb inhibidors de l'aromatasa**, que poden reduir els nivells d'estrògens de manera dràstica i provocar:

- Dolor i rigidesa en genolls, malucs, mans, espatlles i dits
- Sensació de fatiga associada a moviment
- Impacte sobre la funcionalitat diària i l'estat emocional

També poden aparèixer degut a la pèrdua de massa muscular i efectes adversos del tractament oncològic (incloent quimioteràpia o corticoides).

L'abordatge inclou exercici físic suau i progressiu, **com la marxa nòrdica, el ioga o la fisioteràpia adaptada**, així com suplementes naturals com poden ser:

- **Plantes medicinals i complements alimentaris:** Omega 3 (EPA+DHA), Glucosamina/Condroitina, Cúrcuma, Olis essencials (com eucaliptus, gingebre, lavanda) i altres productes com Saüc o Boswellia.
- **Vitamina D:** Mantenir bons nivells de vitamina D amb l'alimentació (sardina, salmó, anxova, tonyina en conserva, tonyina, xiitake fresc, caballa, angula, llagostins, arengues), suplementació i exposició solar de 20 minuts al dia.



Sexualitat

La sexualitat és una dimensió fonamental del benestar de les dones. Integra, entre d'altres, el desig, el plaer, l'expressió de gènere, les emocions, la manera com ens relacionem amb el nostre cos i amb el dels altres, i com vivim el vincle amb el plaer i la intimitat.

És la nostra forma d'estimar, de relacionar-nos, de sentir-nos, i d'habitar el nostre cos i les nostres relacions. La sexualitat sovint es veu afectada pels tractaments oncològics, comprometent el benestar global de la dona.

IMPACTE DEL CÀNCER EN LA SEXUALITAT

El càncer i els seus tractaments poden afectar la sexualitat de diverses maneres:

- **Canvis físics:** Disminució de lubricació vaginal, dolor durant les relacions, cicatrius postquirúrgiques, fatiga i canvis en la sensibilitat.
- **Canvis hormonal:** Disminució del desig sexual i alteracions en l'excitació.
- **Factors emocionals:** Ansietat, por al rebuig, alteració de la imatge corporal i disminució de l'autoestima.
- **Impacte en la relació de parella:** Dificultats de comunicació, distanciament emocional o por a reprendre la vida sexual.

ESTRATÈGIES PER MILLORAR LA SEXUALITAT

- 1 **Coneixement del propi cos:** Adaptar-se als canvis físics, redescobrir noves formes de plaer i explorar l'autoerotisme com una eina per reconnectar amb la pròpia sexualitat.
- 2 **Comunicació amb la parella:** Compartir emocions, pors i desitjos per trobar noves formes d'intimitat. L'afecte i la complicitat són essencials.

- 3 Ús de recursos:** Com lubricants, hidratants vaginals i exercicis del sòl pelvià
- 4 Explorar noves formes d'intimitat:** La sexualitat no es limita a l'acte sexual. Les carícies, els massatges i el contacte afectiu poden reforçar la connexió emocional i física.
- 5 Suport psicològic i grups d'ajuda:** Parlar amb professionals especialitzats o altres dones en la mateixa situació pot ser molt útil per gestionar emocions i trobar estratègies adaptades a cada cas.

La sexualitat no desapareix amb el procés oncològic, sinó que es transforma. Recuperar el plaer i la intimitat és part del procés de cura i benestar. Escoltar-se, respectar el propi ritme i buscar suport quan sigui necessari són passos clau per viure una sexualitat satisfactòria i plena.

Salut genitourinària

El **Síndrome Genitourinari de la Menopausa (SGM)** és una condició comuna en dones que han passat per la menopausa, especialment després del càncer de mama. Els tractaments oncològics poden alterar les hormones i afectar la funció dels teixits vaginals i urinaris.

SÍMPTOMES HABITUALS DEL SGM:

- Sequedat i irritació vaginal.
- Disfunció sexual.
- Infeccions urinàries recurrents.
- Incontinència urinària.
- Dolor o incomoditat durant les relacions sexuals.



ESTRATÈGIES PER MILLORAR ELS SÍMPTOMES:

- **Hidratants Vaginals:**
 - Eficaces per combatre la sequedat vaginal i la irritació.
 - Es recomana escollir productes amb osmolaritat inferior a 380 mOsm/Kg i amb àcid hialurònic per millorar la hidratació dels teixits vaginals.
- **Lubricants:**
 - Ajuden a reduir la fricció durant les relacions sexuals, millorant la comoditat i el plaer.
- **Exercicis de Kegel:**
 - Exercicis per tonificar la musculatura del sòl pelvià, prevenint la incontinència i millorant la sensació durant les relacions sexuals.
 - Es recomana una avaluació prèvia per personalitzar els exercicis segons les necessitats de cada pacient.
- **Dilatadors Vaginals:**
 - Ajuden a mantenir i millorar l'elasticitat dels teixits vaginals.
 - Es recomana el seu ús de manera progressiva i amb supervisió professional.
- **Dieta i Hidratació:**
 - Mantenir una dieta equilibrada i una hidratació correcta.
 - Els complementos alimentaris rics en àcids grassos omega (7, 3, 6 i 9) i vitamines A i E poden ajudar a millorar la salut vaginal.
- **Consell i Suport Emocional:**
 - Els canvis hormonaals poden afectar l'autoestima i les relacions afectives.
 - Parlar amb professionals de la salut i buscar grups de suport pot ser molt útil.



Exercici físic

L'activitat física és fonamental per a la **recuperació i prevenció després del càncer**. Millora la qualitat de vida, redueix l'astènia, augmenta la força, millora la salut cardiovascular, disminueix la depressió i l'ansietat, i afavoreix un millor descans. També s'ha relacionat amb una menor probabilitat de recaiguda i una major supervivència.

Es recomana fer **exercici aeròbic moderat almenys 150 minuts per setmana** (o 75 minuts d'intensitat alta) **combinant-lo amb exercicis de resistència** dues vegades per setmana.

Beneficis: millora de la força, salut cardiovascular, descans, reducció d'ansietat i risc de recaiguda.

La **marxa nòrdica** també mostra uns beneficis específics: millora limfàtica, prevenció del limfedema, reducció de la fatiga, millor qualitat de vida.





**XARXA ASSISTENCIAL
UNIVERSITÀRIA DE MANRESA**

Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa

Tel. 93 875 93 00

Fax 93 873 62 04

info@althaia.cat

www.althaia.cat

Trobareu aquesta
i més informació
a l'app d'Althaia:

