

Guía de autoayuda durante el tratamiento de quimioterapia

Sobre esta guía 4

Comprendiendo la quimioterapia 5

- ✍ *¿Qué es la quimioterapia?* 5
- ✍ *¿Cuál es el mecanismo de acción de la quimioterapia?* 5
- ✍ *¿Qué puede hacer la quimioterapia?* 6
- ✍ *¿Se puede usar la quimioterapia con otros tratamientos anticancerosos?* 6
- ✍ *¿Qué fármacos se emplean?* 7
- ✍ *¿Qué hay de los ensayos clínicos?* 7
 - Posibles beneficios de los ensayos clínicos 8
 - Posibles desventajas 8
- ✍ *Preguntas para hacerle a su médico* 9
 - Sobre la quimioterapia 9
 - Sobre el tratamiento que va a recibir 9
 - Sobre los efectos secundarios 9
 - Sobre cómo contactar con el médico 10
 - Algunas pistas para comprender mejor a su médico 10

¿Qué me puede suceder durante la quimioterapia? 11

- ✍ *¿Dónde recibiré la quimioterapia?* 11
- ✍ *¿Cada cuánto tiempo y por cuánto tiempo recibiré quimioterapia?* 12
- ✍ *¿Cómo se puede administrar la quimioterapia?* 13
 - Por vena (intravenoso o tratamiento IV) 13
 - Por vía oral. 14
 - Por inyección 14
 - Por vía tópica 14
- ✍ *¿Cómo me sentiré durante el tratamiento?* 15
- ✍ *¿Puedo tomar otras medicinas mientras recibo la quimioterapia?* 16

- ✍ *¿Cómo puedo saber si la quimioterapia me está ayudando? 16*
- ✍ *Preguntas a realizar a su médico sobre los efectos secundarios: 17*

Haciendo frente a los efectos secundarios 18

- ✍ *¿Qué causa los efectos secundarios? 18*
- ✍ *¿Cuánto tiempo pueden durarme los efectos secundarios? 19*
- ✍ *Cansancio 20*
 - ✍ *¿Cómo puedo enfrentarme al cansancio? 20*
- ✍ *Nauseas y vómitos 21*
 - ✍ *¿Qué puedo hacer si tengo náuseas y/o vómitos? 21*
- ✍ *Dolor 23*
- ✍ *Caida del cabello 24*
 - ✍ *¿Cómo puedo cuidar de mi pelo y de mi cuero cabelludo durante la quimioterapia? 25*
 - ✍ *Si elige cubrir su cabeza 25*
- ✍ *Anemia 26*
 - ✍ *Cosas que puede hacer si tiene anemia (ver también sección "fatiga") 27*
- ✍ *Efectos sobre el sistema nervioso central 27*
- ✍ *Infección 27*
 - ✍ *¿Cómo puedo contribuir para prevenir las infecciones? 28*
 - ✍ *Síntomas de infección 29*
- ✍ *Problemas con la coagulación de la sangre 30*
 - ✍ *Avise a su médico si nota cualquiera de estos síntomas: 30*
- ✍ *Cómo puede prevenir complicaciones cuando las plaquetas están bajas 31*
- ✍ *Problemas en la boca, los dientes y la garganta 32*
 - ✍ *¿Cómo puedo ayudar a que mi boca, dientes y garganta se mantengan saludables? 32*
 - ✍ *¿Cómo puedo hacer frente al dolor en la boca? 33*
 - ✍ *¿Cómo puedo hacer frente a la sequedad de boca? 33*
- ✍ *Diarrea 34*
 - ✍ *¿Cómo puedo ayudar a controlar la diarrea? 34*
- ✍ *Estreñimiento 36*
 - ✍ *¿Qué puedo hacer yo para prevenir o mejorar el estreñimiento? 36*
- ✍ *Efectos sobre los músculos y nervios 37*
 - ✍ *Síntomas que puede presentar por la afectación neuromuscular 37*

¿Qué puedo hacer si presento problemas musculares o nerviosos? 38

☞ *Efectos sobre la piel y las uñas 38*

¿Qué puedo hacer si presento problemas cutáneos o de las uñas? 39

Acné 39

Picor y sequedad 39

Problemas en las uñas 40

Sensibilidad a la luz solar. 40

☞ *Efecto “recordatorio” 40*

☞ *Efectos sobre el riñón y la vejiga 41*

Avise a su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas 41

☞ *Síntomas gripales 42*

☞ *Retención de líquidos 42*

☞ *Efectos secundarios sobre los órganos genitales 43*

En el varón 43

¿Qué puede usted hacer? 43

Sobre esta guía

Esta guía está dirigida a los pacientes que están recibiendo quimioterapia para el cáncer. Describe aquellos efectos secundarios que pueden esperar de la quimioterapia y qué cosas puede hacer para cuidar de si mismos durante y después el tratamiento citostático. ¿Qué cosas puede hacer?. Realizar una dieta adecuada para recuperar las fuerzas, alejarse de personas acatarradas o griposas, hablar de sus sensaciones para luchar contra cualquier angustia, tristeza o temores que se tengan, trabajar en equipo con el personal sanitario que le está tratando. Saber cómo ayudarse puede hacerle sentir con más control sobre su situación.

Esta guía está diseñada para hacerle partícipe informado de su propio tratamiento pero es sólo una guía. La autoayuda no puede en ningún caso sustituir los cuidados profesionales. Pregunte a su médico y a su enfermera cualquier cuestión que tenga sobre la quimioterapia, no dude informarles de cualquier efecto secundario que padezca, ellos quieren y necesitan saber.

El índice de contenidos identifica todos los conceptos de que se trata en "la quimioterapia y usted". Un glosario al final del libro, explica los términos de los que usted puede oír hablar durante su tratamiento de quimioterapia. Muchos de estos términos los encontrará en negrilla la primera vez que se mencionan en el texto.

Comprendiendo la quimioterapia

✍ ¿Qué es la quimioterapia?

La quimioterapia es el tratamiento del cáncer usando fármacos con capacidad para destruir las células malignas.

✍ ¿Cuál es el mecanismo de acción de la quimioterapia?

Las células normales crecen, se multiplican y mueren de una forma regulada. Cuando aparece un cáncer, sus células anormales se multiplican sin control. Los fármacos anticancerosos destruyen a éstas células anormales (malignas o neoplásicas) deteniendo sus procesos de crecimiento y multiplicación. Las células normales pueden sufrir daños también sobre todo aquellas que se multiplican frecuentemente (cómo las de los epitelios de revestimiento de las mucosas, las células de los folículos pilosos o las células sanguíneas). Éstas células ,tras la quimioterapia ,tienen la capacidad de recuperarse.

Debido a que varias drogas funcionan mejor juntas que administradas aisladamente, muchos tratamientos emplean varios tipos de fármacos a la vez, esto se denomina **poliquimioterapia**, en contraposición a la **monoterapia** o empleo de un solo fármaco.

También otros fármacos pueden emplearse en el tratamiento del cáncer incluyendo cierto tipo de sustancias capaces de bloquear el efecto estimulador de nuestras propias **hormonas** sobre determinados tipos de cáncer. También pueden emplearse **inmunoterapia**, que consiste en el empleo de fármacos que estimulan el efecto de nuestras propias defensas contra el cáncer. Son sustancias habitualmente producidas por nuestro propio organismo en pequeñas cantidades, en respuesta al propio cáncer u otras enfermedades, éstas

substancias pueden ser sintetizadas en el laboratorio y administradas a los pacientes para aumentar la destrucción de las células tumorales directamente o para modificar la forma en que el propio organismo reacciona ante el cáncer., en otros casos pueden ayudar a reparar o aminorar los daños producidos por la quimioterapia sobre las células normales.

¿Qué puede hacer la quimioterapia?

Dependiendo del tipo de cáncer y de lo avanzado que se encuentre, la quimioterapia puede utilizarse para diferentes metas:

- ? **Para curar el cáncer:** El cáncer se considera curado cuando se ha conseguido eliminar el 100% de las células malignas.
- ? **Para controlar el cáncer.** Esto se consigue manteniendo el tumor sin posibilidades de extenderse, disminuyendo la velocidad de crecimiento y multiplicación de las células malignas y destruyendo las que se han diseminado a otros sitios del organismo fuera del lugar originario.
- ? **Para aliviar los síntomas producidos por el cáncer.** Aliviando los síntomas como el dolor puede ayudar a que el paciente tenga una existencia más llevadera.

¿Se puede usar la quimioterapia con otros tratamientos anticancerosos?

En ocasiones la quimioterapia es el único tratamiento que se aplica pero frecuentemente la quimioterapia se emplea en conjunción con la cirugía, **radioterapia** o inmunoterapia para:

- ? Disminuir el tamaño del tumor antes de la cirugía o radioterapia. Esto se denomina quimioterapia neoadyuvante.
- ? Eliminar células malignas que hayan podido quedar tras la cirugía y/o radioterapia. Esto se denomina **quimioterapia adyuvante**.

- ? Hacer que la radioterapia y la inmunoterapia sean más efectivas.
- ? Ayudar a eliminar el cáncer si vuelve a aparecer tras un primer tratamiento o si se ha diseminado a otras partes del organismo fuera de su lugar primitivo.

¿Qué fármacos se emplean?

Algunos fármacos son útiles para una gran variedad de tipos de cáncer mientras que otros sólo sirven para tratar uno o dos tipos. Su médico le indicará un plan de tratamiento basado en:

- ? El tipo de cáncer que padece
- ? El lugar del organismo dónde el cáncer apareció inicialmente
- ? Los efectos del cáncer sobre su organismo
- ? Su estado global de salud

¿Qué hay de los ensayos clínicos?

Los ensayos clínicos también llamados estudios de investigación clínica, evalúan nuevos tratamientos para los pacientes con cáncer, éstos tratamientos pueden consistir en nuevos fármacos, nuevas vías de uso de la radioterapia o la cirugía, nuevas combinaciones de fármacos ya conocidos o nuevas posibilidades de tratamiento como la terapia génica. El fin de estos estudios es obtener tratamientos más eficaces y que puedan ser más útiles para los pacientes con cáncer. Hay diferentes tipos de ensayos clínicos denominados Fase I, Fase II y Fase III. Cada uno de ellos supone el paso final en un largo y minucioso camino de investigación científica del cáncer. Si su médico no le propone participar en un ensayo clínico usted puede preguntarle por ésta opción en su caso.

Posibles beneficios de los ensayos clínicos

- ? Ofrecen tratamientos de alta calidad
- ? Si se está probando un nuevo tratamiento y usted lo va a recibir puede estar entre los primeros pacientes en beneficiarse de sus posibles ventajas.
- ? Evaluando los pros y los contras de un ensayo clínico usted está tomando parte activa en decisiones que le afectan.
- ? Tiene usted la oportunidad de ayudar a mejorar los tratamientos del cáncer y beneficiar a sí a muchos otros pacientes.

Posibles desventajas

- ? Los tratamientos evaluados en los ensayos clínicos pueden no ser mejores o incluso no tan buenos como los tratamientos habituales establecidos.
- ? Incluso en el caso de que un nuevo tratamiento se haya demostrado beneficioso puede que no funcione en usted.
- ? En los ensayos de fase III usted es asignado al azar para recibir el tratamiento novedoso o el tratamiento habitual (standard) que puede no ser tan beneficioso como el tratamiento evaluado.
- ? Los seguros médicos no siempre cubren los costes de los pacientes que entran en ensayos clínicos.

Antes de decidir participar en un ensayo clínico querrá preguntar importantes cuestiones como: cuáles serán los posibles riesgos, efectos secundarios y beneficios a corto y largo plazo, cómo podría verse afectada mi vida por el estudio, tendré que correr con los gastos de fármacos, pruebas, etc.

La guía del Instituto Nacional del Cancer (NCI) americano titulada "Participando en ensayos clínicos: lo que los pacientes necesitan saber" está reuniendo todas las posibles cuestiones que pudiera querer realizar a su médico al respecto y ayuda a responderlas, también contiene información sobre sus derechos y formas de protección como por ejemplo saber que usted puede dejar de participar en un ensayo clínico en el momento que desee. Puede encargar la guía llamando al servicio de información del NCI al 1-800-4-CANCER

(1-800-422-6237), también puede consultar la página web en internet
<http://cancertrials.nih.gov>.

Preguntas para hacerle a su médico

Sobre la quimioterapia

- ? ¿Necesito la quimioterapia para el tratamiento de mi tumor?
- ? ¿Cuáles son los beneficios de la quimioterapia?
- ? ¿Cuáles son los riesgos de la quimioterapia?
- ? ¿Existen otras opciones para el tratamiento de mi cáncer?
- ? ¿Cuál es el tratamiento standard/habitual para mi tipo de cáncer?
- ? ¿Existe algún ensayo clínico en curso dirigido a mi tipo de cáncer?

Sobre el tratamiento que va a recibir

- ? ¿Cuántos tratamientos voy a recibir?
- ? ¿Qué fármacos se me van a administrar?
- ? ¿Cuándo empezaré el tratamiento?
- ? ¿Dónde se me va a administrar el tratamiento?
- ? ¿Cuánto tiempo dura la administración?

Sobre los efectos secundarios

- ? ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de la quimioterapia y cuándo puedo esperar que empiecen a ocurrir?
- ? ¿Qué efectos son más atribuibles a mi tipo de tumor?
- ? ¿Existe algún efecto secundario del que debo dar cuenta a mi médico inmediatamente?
- ? ¿Qué puedo hacer para aminorar los efectos secundarios?

Sobre cómo contactar con el médico

- ? ¿Cómo puedo contactar con el médico fuera de las horas de consulta y cuando debería llamar?

Algunas pistas para comprender mejor a su médico

Estos consejos pueden ayudarle a asimilar mejor la información que le da su médico en cada visita y aprender de ello.

- ? Lleve a un familiar o amigo de confianza con usted a las visitas médicas. El acompañante puede ayudarle a comprender mejor lo que el médico quiere decir y a no olvidar datos importantes.
- ? Solicite a su médico información por escrito sobre su tratamiento y sobre su enfermedad.
- ? No está de más que usted o su acompañante tomen notas durante la visita.
- ? Solicite a su médico que hable más despacio si no le da tiempo a tomar notas
- ? Puede pedir permiso para utilizar una grabadora de cassette durante su visita, después puede recoger notas sobre la grabación, de éste modo puede revisar la conversación cuantas veces desee.

¿Qué me puede suceder durante la quimioterapia?

Algunos enfermos quieren conocer todos los detalles posibles sobre su enfermedad y sobre su tratamiento, otros prefieren sin embargo conocer datos generales. La elección de cuánta información desea conocer es suya pero hay algunos aspectos que todos los pacientes que se someten a un tratamiento de quimioterapia deberían conocer.

Esta lista es sólo el principio. Siéntase siempre libre de preguntar a su médico, enfermera o farmacéutico todas las cuestiones que necesite. Si no comprende las respuestas siga preguntando hasta entender. Recuerde que ninguna pregunta es "estúpida", especialmente sobre su enfermedad o el tratamiento.. Para estar seguros de que tenemos todas las respuestas que necesitamos, sería útil que lleváramos anotada una lista de preguntas antes de la visita médica. Algunas personas mantienen un diario de preguntas anotando en él cada nueva cuestión que se les ocurre sobre la marcha..

¿Dónde recibiré la quimioterapia?

La quimioterapia puede ser administrada en diferentes lugares, en casa, en la consulta del médico, en clínicas, en el hospital de día o ingresado en una habitación de hospital. La elección del lugar depende de los fármacos a administrar, la cobertura de su seguro y a veces de las preferencias de su médico o los suyos propios. La mayoría de pacientes reciben sus tratamientos de forma ambulatoria pero a veces un paciente que va a comenzar un tratamiento debe ser ingresado en el hospital para vigilar determinados efectos del tratamiento o para realizar ajustes en la medicación.

✍ ¿Cada cuánto tiempo y por cuánto tiempo recibiré quimioterapia?

La frecuencia y la duración de los tratamientos depende de diferentes factores:

- ? El tipo de cáncer que padezca
- ? Los objetivos del tratamiento
- ? Los fármacos que se administren
- ? La respuesta del organismo a los fármacos

De ésta forma le pueden administrar tratamientos diarios, semanales, mensuales. La quimioterapia es frecuentemente administrada en ciclos que incluyen periodos de tratamiento alternando con periodos de descanso. Los periodos de descanso le dan a su organismo el tiempo necesario para recuperarse de los efectos colaterales, reconstruyendo los epitelios dañados con células nuevas. Pregunte a su médico sobre la frecuencia y el tiempo que va a recibir el tratamiento.

La fidelidad al programa de tratamiento es un factor importante en su efectividad. El programa a veces puede sufrir pequeñas variaciones por festividades u otras razones. Si se salta algún tratamiento o dosis de medicación, debe contactar con su médico.

A veces su médico precisará retrasar la administración de un tratamiento debido a los resultados de sus análisis de sangre periódicos (ver capítulo Cansancio, infección y anemia). Su médico le indicará por cuanto tiempo se retrasará el tratamiento y cuando recomenzará éste.

¿Cómo se puede administrar la quimioterapia?

La quimioterapia puede ser administrada por diferentes vías: **intravenosa** (a través de una vena), vía oral, por **inyección** o por vía tópica (sobre la piel).

Por vena (intravenoso o tratamiento IV)

La quimioterapia se administra frecuentemente por vía intravenosa (iv), a través de una vena. Habitualmente, una fina aguja se introduce en una vena de la mano o del antebrazo al comienzo de cada sesión de tratamiento, ésta se retira una vez administrado el tratamiento. Si durante la administración siente frío, calor o cualquier sensación extraña en el lugar donde está colocada la aguja al comenzar el tratamiento, debe comentárselo a su médico o enfermera. También debe comunicar cualquier dolor, enrojecimiento cutáneo, sangrado o molestia que tenga en esa zona durante o después del tratamiento.

La quimioterapia también puede ser administrada mediante catéteres permanentes (portacath) y bombas.

Catéteres Un catéter es un tubo muy fino, blando y flexible colocado en una vena principal del cuerpo y que se puede dejar allí tanto tiempo como se precise. Los pacientes que necesitan frecuentes administraciones de quimioterapia intravenosa pueden tener éstos dispositivos con lo cual no se precisa insertarle una aguja intravenosa cada vez. La quimioterapia se puede administrar a través de estos catéteres y además también pueden extraerse las muestras para análisis de sangre a través de ellos. Muchas veces los catéteres están conectados a un **reservorio** - pequeño disco metálico o plástico situado bajo la piel. Este reservorio puede permanecer cuanto tiempo precisemos. En ocasiones se emplea una bomba para controlar la velocidad de entrada de los fármacos a través del catéter o reservorio. Existen dos tipos de bombas: las externas, siempre permanecen fuera del cuerpo. la mayoría portátiles y permiten a la persona moverse mientras se administra el tratamiento, las bombas internas o implantables, se sitúan dentro del organismo mediante cirugía (normalmente bajo la piel), Las bombas contienen además una determinada cantidad de fármaco lo que permite a los pacientes seguir con sus actividades habituales mientras

reciben el tratamiento. Los catéteres , reservorios y bombas no provocan dolor si están adecuadamente situados y se cuidan correctamente.

Los catéteres se insertan en una vena principal, habitualmente del tronco,y se denominan **catéteres venosos centrales o vías centrlles**. Las vías periféricas se suelen situar en las venas del brazo. Los catéteres se pueden además situar en arterias o en otros lugares como:

- ? **Cateter intratecal**. Para administrar fármacos al líquido cefalorraquídeo
- ? **Catéter intracavitario**: Situados en el abdomen, la pelvis o la pared torácica.

Por vía oral.

El fármaco es administrado en forma de pastilla, cápsula o líquido. El fármaco se traga como con otros medicamentos.

Por inyección

Empleando una aguja y una jeringuilla se administra el fármaco por diversas vías:

- ? **Intramuscular o IMN**, a través de un músculo
- ? **Subcutáneo o SC** bajo la piel
- ? **Intralesionar o IL**. Directamente sobre un área cancerosa en la piel.

Por vía tópica

El fármaco se aplica sobre la superficie cutánea.

¿Cómo me sentiré durante el tratamiento?

La mayoría de personas que reciben quimioterapia nota cansancio con sus tareas habituales pero también hay muchos pacientes que se encuentran bien y siguen llevando su vida normal sin alteraciones. Cada persona y tratamiento es distinta, por lo cual es muy difícil prever lo que a usted concretamente le va a pasar. Su estado previo de salud, la localización y extensión de su tumor y el tipo de tratamiento influirán.

Es conveniente tener a alguien de confianza disponible, mientras se está en tratamiento, podría ser necesaria su ayuda en caso de encontrarse mal. Los efectos secundarios de la quimioterapia como el cansancio pueden aparecer tan pronto como al día siguiente de recibir el tratamiento o muchos días después. Es conveniente planificar el tratamiento para que coincida al menos con dos días libres consecutivos (el del tratamiento y el día después) o si tiene niños pequeños, para que coincida con días en que pueda venir alguien para cuidar de ellos y poder encargarse también de otros asuntos domésticos. Pregunte a su médico cuando es probable que presente cansancio u otros efectos secundario, con mayor intensidad

La mayoría de personas continúan trabajando durante el tratamiento de quimioterapia pero es posible que precise ajustar su jornada laboral si presenta gran cansancio u otros efectos secundarios. Hable con sus jefes en el trabajo sobre sus necesidades y preferencias. Podría ser adecuado solicitar reducciones a media jornada, insertar breves periodos de descanso o incluso realizar parte del trabajo en domicilio.

Las leyes federales y estatales pueden obligar a los patronos a ofrecer jornadas laborales más flexibles para compatibilizarlas con los tratamientos de quimioterapia. Para informarse acerca de los mecanismos de defensa de los trabajadores en estas circunstancias, consulte con sus representantes en el comité de empresa.

✍️ ¿Puedo tomar otras medicinas mientras recibo la quimioterapia?

Algunos fármacos pueden interferir con las acciones o los efectos secundarios de la quimioterapia. Proporcione a su médico una lista de todos los medicamentos que esté tomando que incluya:

- ? Nombre de cada fármaco
- ? Dosis que esté tomando
- ? El motivo por el que lo toma
- ? Con cuanta frecuencia lo toma

Recuerde contarle a su médico además todos los medicamentos sin prescripción que esté tomando (vitaminas, laxantes, fármacos para la alergia, indigestión o resfriados, aspirina, ibuprofeno u otros analgésicos sin receta y cualquier suplemento mineral o vegetal). Su médico le indicará si puede seguir tomándolos o no cuando empiece la quimioterapia. Antes de comenzar un nuevo tratamiento o suspender uno que ya estuviera haciendo no olvide comentárselo a su médico.

✍️ ¿Cómo puedo saber si la quimioterapia me está ayudando?

Su médico empleará diversos modos para saber si el tratamiento de quimioterapia está mejorando su enfermedad. Pueden realizarle exploraciones clínicas o pruebas frecuentes. Siéntase libre de preguntar a su médico por los resultados de las pruebas y si éstas muestran signos de mejoría de la enfermedad.

Los estudios radiológicos y las pruebas analíticas pueden aportar muchos datos acerca de cómo está funcionando el tratamiento, sin embargo los efectos secundarios no son

ninguna prueba de efectividad de la quimioterapia. A veces la gente piensa que si no presenta efectos secundarios con la quimioterapia es que ésta no está haciendo suficiente efecto sobre su enfermedad, sin embargo los efectos secundarios tienen una enorme variación entre individuos y no son en ningún caso reflejo de los efectos terapéuticos sobre la enfermedad.

✍ Preguntas a realizar a su médico sobre los efectos secundarios:

- ? ¿Cuáles son los efectos secundarios que pueden presentarse a corto plazo?
- ? ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ? ¿Cómo de graves pueden llegar a ser los efectos secundarios?
- ? ¿Cuánto tiempo pueden durarme?
- ? ¿Qué puedo hacer para reducir o aliviar los efectos secundarios?
- ? ¿Cuándo tengo que avisar al médico?
- ? ¿Qué puedo hacer para sentirme más fuerte emocionalmente mientras soporto los efectos secundarios?

Haciendo frente a los efectos secundarios

¿Qué causa los efectos secundarios?

Puesto que las células tumorales se multiplican y crecen más frecuentemente que las células normales, muchos fármacos antitumorales están diseñados para atacar a las células que se multiplican, algunos tipos de células normales también se multiplican rápidamente habitualmente por lo que a estos tipos de células también puede afectarles la quimioterapia. El daño a las células normales origina los efectos secundarios. Las células normales de rápido crecimiento que más sensibles a los efectos de la quimioterapia son las células sanguíneas que se forman en la **médula ósea**, las células del tubo digestivo (boca, estómago, intestinos, esófago), las células de los órganos de la reproducción y los folículos del pelo. Algunos fármacos además pueden afectar específicamente a células de otros órganos como el corazón, los riñones, la vejiga, los pulmones y el sistema nervioso.

Usted puede que no presente ninguno de los efectos secundarios posibles o sólo unos pocos. El tipo de efectos secundarios y su intensidad de presentación depende de la dosis y el tipo de quimioterapia y cómo reacciona su organismo ante ella. Antes de comenzar el tratamiento su médico le informará ampliamente sobre los efectos secundarios esperables y posibles con los fármacos que se le vayan a administrar. Antes de comenzar el tratamiento se le pedirá que firme un consentimiento antes de lo cual su médico le informará sobre todos los aspectos del tratamiento incluidos los efectos secundarios.

✍ ¿Cuánto tiempo pueden durarme los efectos secundarios?

Las células normales habitualmente se recuperan al término de la quimioterapia, por lo cual la mayoría de efectos secundarios disminuyen de intensidad gradualmente hasta desaparecer según las células normales van recuperando su ritmo de crecimiento. El tiempo hasta que desaparecen completamente los efectos secundarios depende de diversos factores incluyendo su estado de salud y el tipo y dosis de quimioterapia que está recibiendo.

La mayoría de pacientes no presentan efectos graves a largo plazo secundarios a la quimioterapia. En cualquier caso la quimioterapia puede en raras ocasiones dejar secuelas irreversibles como daño cardíaco, pulmonar, neurológico, renal, sobre los órganos sexuales o en otros sistemas. Además algunos fármacos pueden producir efectos retardados como segundos cánceres que pueden aparecer pasados muchos años de la administración de la quimioterapia. Pregunte a su médico sobre las posibilidades de daños permanentes (pero recuerde ponerlos en la balanza con la inmediata amenaza vital que supone su enfermedad).

Se han hecho grandes avances en la prevención y el tratamiento de los efectos secundarios causados por la quimioterapia, muchos fármacos son efectivos contra las células tumorales respetando mucho más los tejidos sanos.

Los efectos secundarios de la quimioterapia pueden ser muy molestos pero siempre hay que verlos frente a los beneficios que el tratamiento puede suponer. Hay además fármacos que pueden ayudar a controlar mejor los efectos secundarios como las náuseas. Muchos pacientes se sienten desanimados ante la duración de sus tratamientos de quimioterapia o la presencia de efectos secundarios discapacitantes, si esto le ocurre, hable con su médico o enfermera, ellos le dirán la manera de aliviarlos o de soportarlos mejor.

A continuación encontrará una serie de consejos para controlar mejor los efectos secundarios más comunes.

Cansancio

La fatiga, el sentirse cansado o que las fuerzas le abandonan, es uno de los síntomas que más frecuentemente aparecen durante los tratamientos de quimioterapia. La causa exacta no es siempre conocida, puede deberse a la propia enfermedad, a la quimioterapia, a la radioterapia, a la cirugía, anemia, falta de sueño, dolor, stress, escaso apetito junto con muchos otros factores.

La fatiga producida por la quimioterapia se siente de forma distinta al cansancio habitual., así esta puede aparecer de pronto, algunos pacientes la describen como una "total falta de energía" y se usan términos como "agotado", "extenuado", "sin ganas de hacer nada", además el descanso no suele aliviarla. No hay dos pacientes que lo sientan de la misma forma, puede durar días, semanas o incluso meses pero la fatiga más intensa normalmente desaparece poco a poco según la enfermedad va mejorando.

¿Cómo puedo enfrentarme al cansancio?

- ? Planifíquese la jornada incluyendo periodos de descanso adecuados
- ? Es preferible muchos y frecuentes descansos cortos que un solo periodo largo en el día
- ? Reserve sus fuerzas para cosas que realmente precise
- ? Pruebe a realizar de entre sus actividades favoritas, aquellas que requieran menos tiempo o menos esfuerzo físico.
- ? De cortos paseos o realice algún ejercicio ligero si le es posible.
- ? Hable con su médico o enfermera para que le aconseje sobre formas para ahorrar nuestras energías y tratar la fatiga
- ? Intente actividades como la meditación, la oración, el yoga, visualización orientada, etc (ver sección Terapias complementarias)
- ? Coma lo mejor que pueda y beba muchos líquidos, comer pequeñas cantidades de forma frecuente puede ser útil.

- ? Únase a un grupo de apoyo, compartir sus sentimientos con otras personas puede aliviar su fatiga o hacer que la tolere mejor, además puede aprender cómo otras personas en su situación tratan su fatiga.
- ? Limite el alcohol y la cafeína en su dieta
- ? Permita que otros hagan algunas cosas de su trabajo habitual
- ? Lleve un diario anotando cómo se encuentra cada día, esto puede ayudarle a planificar sus actividades.
- ? Informe de cualquier cambio en sus fuerzas a su médico o enfermera.

Nauseas y vómitos

Muchos pacientes sienten gran temor ante la posibilidad de las náuseas y vómitos relacionadas con la quimioterapia, sin embargo existen muchos fármacos dirigidos hacia el control de éstos síntomas y actualmente las náuseas y vómitos son mucho menos frecuentes y desde luego menos intensos. Los potentes fármacos **antieméticos** previenen o disminuyen las náuseas y vómitos en la mayoría de pacientes. Hay diversos tipos de antieméticos y en cada paciente algunos funcionarán mejor que otros, a veces es preciso emplear más de uno para conseguir el máximo control. Si usted presenta náuseas y vómitos no desespere, siga trabajando en equipo con su médico y enfermera para encontrar el fármaco o fármacos que mejor le alivien. No olvide avisar a su médico si los vómitos son muy intensos, duran más de un día o le impiden una correcta alimentación o hidratación.

¿Qué puedo hacer si tengo náuseas y/o vómitos?

- ? Beber líquidos al menos una hora antes y después de las comidas en lugar de al mismo tiempo que éstas. Beba frecuentemente en pequeñas cantidades.
- ? Coma y beba con tranquilidad

- ? Coma frecuentemente en pequeñas raciones en lugar de una, dos o tres comidas principales y abundantes
- ? Coma preferentemente alimentos fríos o a temperatura ambiente de esta manera no le molestarán los olores fuertes.
- ? Mastique bien para una digestión más fácil
- ? Si presenta náuseas molestas por la mañana pruebe a comer alimentos secos como cereales, tostadas o galletitas antes de levantarse (esto no debe hacerlo si presenta problemas en la boca como irritaciones o falta de saliva secundarios a quimio o radioterapia).
- ? Tome zumos frescos, sin grumos y sin azucarar como los de manzana, uva o refrescos ligeros como el ginger-ale que tengan poco gas y que no contengan cafeína.
- ? Chupe pastillas de menta o caramelos (éstos últimos no deben tomarse en caso de irritación de boca o garganta)
- ? Prepare y congele comidas en previsión de los días en que no se sienta con ánimos para cocinar
- ? Lleve ropas holgadas
- ? Distráigase hablando con los amigos o familia, escuchando música, viendo la tele.
- ? Utilice técnicas de relajación
- ? Evite los olores que le molesten (de comidas, tabaco, perfumes intensos)
- ? Evite las comidas dulces, grasientas o fritos
- ? Descanse pero no se tumbe hasta al menos dos horas después de la comida
- ? Evite comer al menos dos horas antes de recibir el tratamiento de quimioterapia sobretodo si presenta náuseas durante el mismo
- ? Las comidas que realice antes del tratamiento que sean ligeras.

Dolor

Algunos efectos secundarios de la quimioterapia pueden ser dolorosos. Los fármacos pueden producir daños neurológicos que den lugar a sensaciones de ardor, falta de sensibilidad, calambres o pinchazos sobretodo en los dedos de las manos y de los pies. Algunos fármacos además pueden ocasionar daños en la mucosa oral, cefaleas, dolores osteomusculares o de estómago.

No todos los pacientes con cáncer en tratamiento de quimioterapia sufren dolor, pero si usted lo presenta éste puede aliviarse. El primer paso es contárselo a su médico, éste necesita saber todos los detalles posibles sobre su dolor. También el hablar de sus molestias con la familia y amigos puede ayudarle sobretodo si está muy cansado para hablar con su médico o acudir a la consulta, ellos pueden ir en su lugar y hacer saber a su médico de sus molestias.

Los aspectos más importantes de su dolor que su médico debe saber son:

- ? Dónde le duele
- ? Cómo es (agudo, lento, pulsátil, fijo, continuo)
- ? Cómo es de intenso
- ? Cuánto le dura
- ? Qué es lo que lo alivia y qué lo empeora
- ? Cuáles son los analgésicos que toma y cuánto le alivian éstos

Para describir el dolor es útil contar con una "escala de dolor", pruebe a asignar un valor de 0 (no dolor) a 10 (el dolor más fuerte que ha tenido), por ejemplo "mi dolor es de 7 en una escala de 0 a 10". Asegúrese que su médico conoce los límites de su escala y utilice siempre la misma.

El objetivo del control del dolor es prevenir el dolor que puede prevenirse y tratar el que no. Para ello:

- ? Si tiene un dolor regular, tome los analgésicos a horas fijas.
- ? No se salte dosis de su esquema de tratamiento analgésico, si espera a tener dolor para tomar el analgésico su control será más difícil.

- ? Pruebe a realizar ejercicios de relajación al mismo tiempo que toma el analgésico, esto le puede ayudar a disminuir la tensión, reducir la ansiedad y mejorar el control del dolor.
- ? Algunas personas con dolor crónico o persistente que se controla bien con pautas fijas de analgésico pueden presentar dolor incidental que suele aparecer de forma brusca durando poco tiempo pero con gran intensidad. Éste dolor se controla tomando analgésicos de acción rápida mandados por su médico. No espere a que el dolor se haga más intenso para consultar, si espera puede ser más difícil controlarlo.

Existen muchos fármacos y sistemas para controlar el dolor. Su médico le indicará los más adecuados en su caso. Si persiste el dolor y su médico no le aporta mejores soluciones, pídale que le remita a una "unidad del dolor" donde médicos especializados intentarán otras soluciones.

Caida del cabello

La caída del pelo (**alopecia**) es un efecto secundario habitual de la quimioterapia. Su médico le indicará si los fármacos que va a recibir le producirán caída del cabello o no, cuándo se espera que caiga y si la pérdida va a ser total o solo habrá un "aclaramiento" del cuero cabelludo. La caída del pelo puede ocurrir no sólo en la cabeza sino en todas las partes velludas del organismo incluyendo las cejas, vello facial, brazos, piernas, tronco, el pubis. Habitualmente vuelve a aparecer al término de la quimioterapia, en algunos pacientes éste comienza a reaparecer cuando aún no se ha terminado el tratamiento y a veces reaparece con diferente color o textura.

La pérdida del cabello no siempre ocurre inmediatamente, a veces se presenta muchas semanas después de haber recibido la primera dosis de quimioterapia o incluso después de haber recibido varios ciclos. Algunos pacientes refieren que la cabeza se les vuelve más sensible después de la caída del cabello. El pelo puede caer paulatinamente o en

forma de calvas, los pelos que siguen creciendo durante la quimioterapia se hacen frágiles y finos.

¿Cómo puedo cuidar de mi pelo y de mi cuero cabelludo durante la quimioterapia?

- ? Láveselo con champú suave y con agua templada o fría
- ? Utilice cepillos suaves
- ? Cortese el pelo cortito, un estilo de peinado corto dejará el pelo más grueso y fuerte además hará que la caída del pelo sea más fácil de llevar.
- ? Utilice filtros solares y cremas fotoprotectoras sobre su cuero cabelludo para protegerse de las quemaduras solares.
- ? Evite los cepillos cilíndricos para acondicionar el pelo.
- ? Evite los tintes, las permanentes o alisados.

Algunos pacientes que presentan alopecia completa o de la mayor parte del cabello prefieren llevar pañuelos, gorras, turbantes o pelucas, otros prefieren dejar su cabeza descubierta. Otros pacientes se cubren la cabeza según la situación si están en su trabajo o en casa con la familia. No hay elecciones correctas o incorrectas en esto, haga lo que le sea más cómodo.

Si elige cubrir su cabeza

- ? Hágase con la peluca o bisoné antes de que caiga el pelo completamente. De ésta manera podrá buscar una que sea lo más parecida a su actual estilo de peinado, puede adquirirla en tiendas especializadas para pacientes con cáncer, en algunos casos pueden ir a su domicilio para asesorarle, también hay posibilidades de adquirirlas por catálogo por correo o teléfono.
- ? Puede considerar pedir prestada la peluca mejor que comprarla, hable con la asistente social o la enfermera acerca de los recursos del hospital o la comunidad en este sentido.
- ? Una vez adquirida la peluca o bisoné, llévela a su peluquería para que la acondicionen a su estilo de peinado actual o a sus gustos.

- ? Algunas pólizas de seguros incluyen los costes de la peluca en casos de alopecia post quimioterapia. También es un gasto desgravable en su declaración de la renta. Asegúrese de revisar la póliza o pedir a su médico una prescripción..

La pérdida total del pelo puede ser un efecto secundario difícil de aceptar en algunos casos. Sentir depresión o enfado es frecuente y perfectamente aceptable. Al mismo tiempo recuerde que es un efecto temporal y reversible. Hablar sobre sus sentimientos puede serle útil. Si es posible, muestre sus sensaciones a alguien que haya pasado por la misma experiencia.

Anemia

La quimioterapia puede reducir la capacidad de la médula ósea de regenerar los glóbulos rojos, los cuales son los encargados de transportar el oxígeno desde los pulmones al resto del organismo. Cuando las cifras de estos glóbulos rojos descienden de forma importante, los tejidos no se oxigenan adecuadamente para cumplir sus funciones. Cuando esto ocurre lo llamamos anemia. La anemia puede hacerle sentir falta de aire, intensamente débil y cansado. Llame a su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- ? Fatiga (sensación extrema de debilidad y cansancio)
- ? Mareos e inestabilidad
- ? Dificultad respiratoria
- ? Palpitaciones

Su médico le realizará exámenes frecuentes de su cifra de glóbulos rojos (hemogramas). Si es necesario le prescribirá medicamentos para incrementar la producción de glóbulos rojos por la médula ósea como la eritropoyetina. Comente con su médico si presenta anemia con demasiada frecuencia. Cuando las cifras caen demasiado, es preciso administrar transfusiones sanguíneas.

Cosas que puede hacer si tiene anemia (ver también sección "fatiga")

- ? Descanse suficientemente, duerma más por la noche y duerma pequeñas siestas durante el día.
- ? Limite sus actividades físicas, haga solo lo necesario o lo que considere más importante.
- ? Pida ayuda cuando lo necesite. Pida a la familia y amigos que se hagan cargo de las tareas domésticas y habituales (cuidar de los niños, limpieza, la compra, conducir)
- ? Coma una dieta equilibrada (ver sección "Comer sano durante la quimioterapia").
- ? Cuando esté sentado, incorpórese despacio, si está tumbado levántese en dos pasos, primero se sienta y después se pone de pie. Esto puede ayudarle a evitar los mareos.

Efectos sobre el sistema nervioso central

La quimioterapia puede interferir con algunas funciones de su sistema nervioso central (cerebro) provocando cansancio, confusión y depresión. Estas sensaciones pueden desaparecer al término del tratamiento o si se disminuyen las dosis de éste. Pregunte a su médico cuando experimente estos síntomas.

Infección

La quimioterapia puede volverle más propenso a adquirir infecciones. Esto ocurre porque muchos fármacos quimioterápicos afectan a la médula ósea, dificultando la producción de **glóbulos blancos**, las células encargadas de combatir las infecciones. Mientras esté en tratamiento con quimioterapia, su médico revisará frecuentemente sus niveles de células blancas en los hemogramas. Existen fármacos para ayudar a su médula

ósea a producir más glóbulos blancos y así recuperarse más rápidamente del daño infligido por la quimioterapia. Estos fármacos se llaman **factores estimulantes de colonias** (CSF). Elevando la cifra de glóbulos blancos se disminuye el riesgo de adquirir infecciones.

La mayoría de infecciones son provocadas por gérmenes -bacterias- que habitan en condiciones normales sobre nuestra piel, boca, intestinos o genitales, conviviendo en equilibrio con nosotros, se denominan flora saprofita. En algunas ocasiones el origen de la infección es desconocido. Incluso si toma un cuidado extremo, puede infectarse, sin embargo existen algunas medidas aconsejables que usted puede tomar para disminuir el riesgo.

¿Cómo puedo contribuir para prevenir las infecciones?

- ? Lave las manos frecuentemente a lo largo del día, sobretodo antes de las comidas, después de ir al retrete y después de tocar animales.
- ? Limpie adecuadamente el área ano-rectal tras cada deposición. Indique a su médico si presenta irritaciones o hemorroides. Consulte a su médico también antes de usar enemas o supositorios (vease sección "estreñimiento").
- ? Evite el contacto con personas con enfermedades contagiosas (resfriados, gripe, sarampión, varicela)
- ? Evite las aglomeraciones humanas (ir al cine o de tiendas en horas punta)
- ? Evite el contacto con niños que hayan recibido recientemente vacunas de virus vivos (como la de la polio o la varicela). Pregunte a su médico si tiene alguna duda al respecto.

Síntomas de infección

Contacte con su médico inmediatamente si presenta alguno de los siguientes síntomas

- ? Fiebre mayor de 38°C
- ? Escalofríos, sobretodo si se acompañan de tiritonas.
- ? Sudoración profusa
- ? Pérdida de ruidos intestinales
- ? Sensación de esozor o urgencia al orinar.
- ? Tos intensa o dolor de garganta
- ? Secreciones o picor vaginales inesperados
- ? Enrojecimiento, dolor o inflamación sobretodo alrededor de heridas, úlceras, estomas, espinillas, area rectal o cerca de catéteres.
- ? Dolor o presión en los senos paranasales
- ? Dolor de cuello, cabeza o rigidez cervical
- ? Ampollas en labios o piel
- ? Dolor e irritación en la boca.

- ? No se haga la manicura o corte las uñas
- ? Procure no cortarse o pincharse cuando manipule cuchillos, tijeras o agujas
- ? Para afeitarse es preferible la afeitadora eléctrica a la maquinilla o navaja. Procure evitar daños cutáneos.
- ? Mantenga una adecuada higiene y cuidado de la boca (ver "problemas en la boca, masticación y garganta).
- ? Evite manipularse las espinillas
- ? Báñese o duchese a diario con agua templada (no caliente) empleando esponjas suaves, no se apriete en exceso.
- ? Utilice lociones o aceites para después del baño, cuide su piel si se vuelve seca o agrietada.
- ? Limpiese y cuidese los cortes y arañazos que presente con agua templada, jabón y un antiséptico.

- ? Evite el contacto con las cestas o casetas de animales domésticos, con las jaulas de pájaros o los acuarios.
- ? Evite el agua estancada como los bebederos de pájaros, jarrones con flores o humidificadores.
- ? Lleve guantes protectores cuando trabaje en el jardín o cuando esté aseando a otras personas (por ejemplo niños pequeños).
- ? No se ponga ningún tipo de vacunas como la de la gripe o neumonías sin consultarlo primero con su médico.
- ? No coma alimentos crudos

Informe de cualquier signo de infección a su médico inmediatamente, incluso si es de noche. Esto cobra especial importancia cuando los glóbulos blancos están bajos. Si tiene fiebre no tome aspirina o paracetamol o cualquier otra cosa para bajar la temperatura, antes de consultar a su médico.

Problemas con la coagulación de la sangre

Los citostáticos pueden afectar a la capacidad de la médula ósea para fabricar plaquetas, esas células sanguíneas encargadas de detener los sangrados por la formación de trombos. Si su sangre no tiene suficientes plaquetas puede sangrar o tener hematomas con mayor facilidad de lo habitual incluso sin golpearse o dañarse.

Avise a su médico si nota cualquiera de estos síntomas:

- ? Hematomas espontáneos
- ? Pequeñas manchitas rojas en la piel
- ? Orinas rojas o rosadas
- ? Heces negras o con sangre

- ? Sangrado vaginal distinto del habitual (más abundante o que dure más tiempo del esperado o si pasó ya la menopausia)
- ? Dolores de cabeza importantes o alteraciones en la visión
- ? Sensación de calor o ardor en un brazo o pierna.

Su médico le revisará frecuentemente sus recuentos plaquetarios mientras esté recibiendo quimioterapia, si estos recuentos caen a niveles muy bajos su médico le administrará transfusiones de plaquetas. Los factores estimulantes de colonias también pueden contribuir a aumentar su número.

✍️ Cómo puede prevenir complicaciones cuando las plaquetas están bajas

- ? Antes de tomar cualquier complejo vitamínico, hierbas o medicamentos que no necesiten receta, consulte con su médico o enfermera. Algunos de éstos como la aspirina o sus derivados pueden afectar a las plaquetas.
- ? No consuma alcohol sin antes consultarlo con su médico.
- ? Utilice cepillo de dientes de cerdas suaves
- ? Al sonarse la nariz evite hacerlo de forma brusca y violenta
- ? Tome precauciones para no cortarse o dañarse cuando emplee cuchillos, tijeras, agujas u otras herramientas.
- ? Tenga cuidado de no quemarse al cocinar o planchar.
- ? Evite los deportes de contacto o cualquier actividad con riesgo de lesionarse.
- ? Pregunte a su médico sobre si es necesario limitar la actividad sexual.
- ? Emplee para afeitarse maquinilla eléctrica en lugar de navaja o similar.

Problemas en la boca, los dientes y la garganta

Un buen cuidado de la boca es importante durante el tratamiento con quimioterapia. Algunos citostáticos pueden causar molestias en la boca y garganta, estos daños se denominan **mucositis o estomatitis**. También se pueden producir sequedad e irritación o incluso sangrado. Los pacientes que no se alimentan bien durante el tratamiento son más proclives a desarrollar estos efectos tóxicos.

Las lesiones en boca y garganta inducidas por la quimioterapia pueden además sobreinfectarse o ser la puerta de entrada para infecciones más graves. Uno de los objetivos más importantes del cuidado de la boca durante la quimioterapia será precisamente prevenir éstas infecciones.

¿Cómo puedo ayudar a que mi boca, dientes y garganta se mantengan saludables?

- ? Hable con su médico sobre la conveniencia de acudir al dentista unas semanas antes de comenzar la quimioterapia. Puede precisar desde una limpieza dental, al tratamiento de caries o extracción de piezas en mal estado, colocación de prótesis etc. Pregunte a su dentista la forma óptima de cepillarse los dientes durante la quimioterapia. Los citostáticos pueden hacerle más sensible al desarrollo de caries por lo que su dentista le puede recomendar usar pasta de dientes enriquecida con flúor o enjuagues con colutorios ricos en flúor.
- ? Cepíllese los dientes tras cada comida. Use un cepillo suave y frote sin apretar en exceso. Hacerlo demasiado fuerte puede propiciar daños en encías. Pregunte a su médico, enfermera o dentista para que le recomiende algún cepillo especial y/o pasta de dientes para encías sensibles. Haga enjuagues de agua-sal templada tras las comidas y antes de acostarse.
- ? Enjuague bien su cepillo tras usarlo y guárdelo en sitio seco.

- ? Evite los colutorios que contengan alcohol, pregunte a su médico o enfermera sobre aquellos que pueda usar. Por ejemplo los enjuagues con bicarbonato sódico se pueden emplear.

Si le aparecen lesiones dolorosas en la boca o encías, dígaselo a su médico o enfermera, puede necesitar tratamiento con fármacos específicos. Si las lesiones son muy dolorosas y le dificultan la alimentación usted puede hacer alguna de estas cosas:

¿Cómo puedo hacer frente al dolor en la boca?

- ? Pregunte a su médico si hay algún tratamiento que pueda aplicar directamente sobre las lesiones (aftas) o que le prescriba algún medicamento para calmarle el dolor.
- ? Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente. Los alimentos calientes pueden irritar una boca y garganta especialmente sensibles.
- ? Tome alimentos suaves que puedan pasar bien como helados cremosos, batidos, tarritos de bebé, frutas suaves (plátanos, compota de manzana), puré de patatas, cereales cocidos, huevos pasados por agua o cocidos, yogur, queso-crema, macarrones con queso, natillas, flanes, puddings, gelatinas. Puede tomar también comidas pasadas por la batidora.
- ? Evite los alimentos irritantes o zumos ácidos como el de tomate y los cítricos, las comidas con demasiada sal o especias o las comidas duras o ásperas

¿Cómo puedo hacer frente a la sequedad de boca?

- ? Consulte a su médico si puede usar saliva artificial para hidratar su boca
- ? Beba abundantes líquidos
- ? Pregunte a su médico si puede chupar cubitos de hielo o caramelos sin azúcar, también puede mascar chicle sin azúcar (El sorbitol es un edulcorante sustituto del azúcar en

muchos de estos dulces, puede producir diarrea en algunas personas, tenga esto en cuenta)

- ? Acompañe los alimentos con mantequilla, margarina, salsas, caldo para hacerlas más suaves y húmedas.
- ? Moje los alimentos crujientes como el pan
- ? Tome alimentos suaves y triturados
- ? Emplee cacao o productos hidratantes para los labios si comienzan a estar secos
- ? Lleve siempre una botellita de agua consigo, donde quiera que vaya y beba de ella con frecuencia.

Diarrea

Cuando la quimioterapia afecta a las células que tapizan las paredes intestinales, puede originarse diarrea (líquida o incontinencia fecal). Si la diarrea persiste por más de 24hs o si es dolorosa o con fuertes contracciones intestinales, avise a su médico. En casos graves el médico le puede recetar medicamentos antidiarreicos. Si persiste puede necesitar hidratación intravenosa para reponer la pérdida de fluidos. En la mayoría de casos esta reposición puede hacerse por vía oral en régimen ambulatorio. No tome ningún fármaco antidiarreico por su cuenta sin haberlo consultado antes con su médico.

¿Cómo puedo ayudar a controlar la diarrea?

- ? Beba líquidos en abundancia, esto ayudará a reponer las pérdidas ocasionadas por la diarrea. Los mejores fluidos son el agua, sopas claras, bebidas deportivas como el Gatorade. Si el consumir estas bebidas le produce más sed o le dan náuseas pruebe a diluirlas con más agua. Beba lentamente y asegúrese que están a temperatura ambiente. Si toma bebidas con gas déjelas reposar para que pierdan todas las burbujas antes de consumirlas.

- ? Coma pequeñas cantidades de alimento frecuentemente a lo largo del día en lugar de las tres comidas principales.
- ? Si su médico no le ha indicado lo contrario, tome alimentos ricos en potasio. La diarrea puede ocasionar disminuciones importantes en el nivel sanguíneo de este importante elemento . Los plátanos, naranjas, patatas, melocotones y albaricoques son ricos en potasio.
- ? Pregunte a su médico si ha de seguir una dieta estrictamente líquida para dejar descansar sus intestinos. Una dieta líquida no administrará todos los nutrientes que precisa por lo que no ha de continuarla por más de 3 a 5 días.
- ? Coma alimentos pobres en fibra, como el pan blanco, el arroz blanco, los fideos, plátanos maduros, fruta cocida sin la piel, queso, yogourt, huevos, patatas cocidas o en puré (sin la piel), vegetales cocidos en puré, pollo, pavo sin la piel, pescado.
- ? Evite los alimentos ricos en fibra que puede aumentar la diarrea y retortijones. Las comidas con alto contenido en fibra incluyen el pan con grano entero, los cereales, verduras crudas, judías, nueces, semillas, palomitas y la fruta fresca y verde.
- ? Evite los líquidos calientes o excesivamente fríos, éstos pueden empeorar la diarrea.
- ? Evite el café, el te con cafeína, el alcohol y los dulces. Manténgase lejos de comidas grasientas, fritos o con demasiadas especias. Éstas pueden irritarle y causar diarrea.
- ? Evite la leche y los derivados no fermentados incluídoe el helado si éstos empeoran su diarrea.

Estreñimiento

Algunos fármacos contra el cáncer, analgésicos y otras medicinas empleadas en oncología pueden causar estreñimiento. El estreñimiento puede además verse favorecido por falta de actividad física, cuando se beben pocos líquidos o en las dietas pobres en fibra. Si no ha hecho deposiciones durante más de dos días, debe consultar a su médico quien le puede recetar algún laxante. No tome medicaciones contra el estreñimiento por su cuenta sin comentar antes con su médico sobretodo si presenta recuentos leucocitarios y/o plaquetarios bajos.

¿Qué puedo hacer yo para prevenir o mejorar el esteñimiento?

- ? Beba abundantes líquidos, si no tiene problemas en las mucosas de la boca y garganta, pruebe con líquidos calientes, incluido el agua, que suelen funcionar bien en estos casos.
- ? Consulte a su médico si puede incrementar el consumo de fibra en su dieta (existen algunos tipos de tumores y determinados efectos secundarios relacionados con el tratamiento, dónde la dieta rica en fibra puede resultar perjudicial). Los alimentos ricos en fibra son el salvado, pan con trigo entero, cereales, verduras crudas o cocinadas, fruta fresca, las nueces y el maíz.
- ? Realice algo de ejercicio diariamente, de paseos o bien pruebe con algun plan de ejercicio más estructurado. Pregunte a su médico sobre la intensidad y el tipo de ejercicio que sean más adecuados para usted.

Efectos sobre los músculos y nervios

Algunos fármacos de la quimioterapia pueden causar daños en los nervios. Un ejemplo de ello es la **neuropatía periférica** que produce hormigueos, quemazón, debilidad o falta de sensibilidad afectando sobretodo a manos y pies. También pueden afectarse los músculos pudiendo causar debilidad, cansancio fácil o dolor.

A veces estos efectos sobre nervios y músculos, aunque asustan, no producen graves problemas, en otros casos, el problema puede ser más grave y requerir intervención médica. Debe comunicar cualquier sintomatología muscular o de los nervios a su médico. En la mayoría de casos éstos síntomas irán mejorando aunque a veces pueden persistir hasta un año después de haber finalizado la quimioterapia.

Síntomas que puede presentar por la afectación neuromuscular

- ? Hormigueos
- ? Quemazón
- ? Debilidad y/o falta de sensibilidad en manos y pies
- ? Dolor al caminar
- ? Dolor, debilidad, cansancio muscular
- ? Pérdida de equilibrio
- ? Torpeza
- ? Dificultad para coger objetos o abrocharse los botones de la ropa.
- ? Agitación o temblor
- ? Problemas para caminar
- ? Dolor mandibular
- ? Pérdida de audición
- ? Dolor en el estómago
- ? Estreñimiento

¿Qué puedo hacer si presento problemas musculares o nerviosos?

- ? Si tiene pérdida de sensibilidad en los dedos, tenga cuidado al manejar objetos punzantes o cortantes, fuentes de calor u objetos calientes.
- ? Si tiene afectada la fuerza muscular o el equilibrio tenga especial cuidado con las caídas, realizando todos los movimientos con precaución, usando las barandillas si sube o baja escaleras y empleando barras de apoyo en la bañera y en el inodoro.
- ? Procure usar calzado con suela de goma
- ? Pida a su médico que le prescriba analgésicos si tiene dolor.

Efectos sobre la piel y las uñas

Durante la quimioterapia puede presentar alteraciones cutáneas leves como enrojecimientos, exantemas, urticaria, descamación, sequedad o una sensibilidad aumentada a la luz solar. La administración intravenosa de algunos fármacos puede oscurecer la piel sobre el trayecto de las venas empleadas sobretodo en personas de tez morena. Algunos pacientes emplean maquillaje para cubrir estas zonas. Lo normal es que desaparezcan y se aclaren unos pocos meses después de la quimioterapia.

Sus uñas también pueden oscurecerse, amarillear, hacerse frágiles y quebradizas o romperse, También pueden aparecer líneas verticales o bandas.

Aunque la mayoría de éstos efectos no son graves y no precisan ningún tipo de atención médica, hay algunos problemas que si pueden revestir cierta importancia y precisar consultarse de inmediato con su médico. Algunos fármacos administrados por vía endovenosa, pueden causar graves daños en los tejidos, si salen de las venas. Informe inmediatamente a su médico o enfermera si presenta dolor o quemazón en la zona de inserción del catéter, durante la administración de la quimioterapia. Éstos síntomas no siempre significan que exista una complicación grave, pero esto ha de comprobarse de

inmediato. No se coarte de avisar a su médico o enfermera incluso ante las más leves molestias

Algunos síntomas pueden alertarnos de la posibilidad de sufrir una reacción alérgica la cual debe tratarse lo antes posible. Avise a su médico o enfermera inmediatamente si presenta alguno de los siguientes:

- ? Picor generalizado de aparición brusca
- ? Aparición súbita de erupción cutánea o urticaria
- ? Si comienza a presentar "pitos" en la respiración o sensación de dificultad al respirar.

¿Qué puedo hacer si presento problemas cutáneos o de las uñas?

Acné

- ? Intentar mantener la cara limpia y seca
- ? Preguntar a su médico si puede utilizar medicamentos sin prescripción, cremas o jabones específicos para el acné.

Picor y sequedad

- ? Las aplicaciones de almidón de maíz en polvo pueden aliviar el picor.
- ? Para controlar la sequedad cutánea, tome duchas, evite los baños largos con agua caliente. Utilice un jabón hidratante.
- ? Utilice cremas y lociones hidratantes cuando su piel aún no está seca.
- ? Evite los perfumes, colonias o lociones para después del afeitado que contengan alcohol.
- ? Tome baños con gel de avena o que contenga difenhidramina para el picor generalizado.

Problemas en las uñas

- ? Puede utilizar productos para fortalecer las uñas que se venden en farmacias o tiendas de cosmética, de todas maneras tenga cuidado con ellos pues pueden también irritar la piel.
- ? Proteja las uñas usando guantes cuando friegue platos, trabaje en el jardín o realice cualquier otra faena del hogar.
- ? Comunique a su médico si tiene enrojecimiento, dolor o cambios en las cutículas.

Sensibilidad a la luz solar.

- ? Evite la exposición a la luz solar en las horas en que es más intensa, sobretodo entre las diez de la mañana y las cuatro de la tarde.
- ? Utilice loción-filtro solar con factor 15 o superior para protegerse de la radiación solar. Un producto como el óxido de zinc que se vende sin receta puede bloquear completamente la penetración de los rayos solares en la piel.
- ? Utilice una crema de labios con protector solar.
- ? Incluso las personas de tez morena o negra precisan de protección para la luz solar mientras están recibiendo la quimioterapia.

Efecto “recordatorio”

Algunas personas que han sido tratadas con radioterapia, presentan el denominado "efecto rellamada" cuando se les administra quimioterapia, consiste en el enrojecimiento de la piel de la zona que recibió la radioterapia. Pueden aparecer ampollas y pérdida de fragmentos epidérmicos. Puede durar horas o días. Si presenta una reacción de este tipo no dude en comunicárselo a su médico. Puede aliviar el picor y escozor de las siguientes maneras:

- ? Poniéndose un compresa húmeda, fría, sobre el área afectada

- ? Lleve prendas de tejidos suaves, no irritantes. Las mujeres radiadas sobre cicatriz de mastectomía por cáncer de mama frecuentemente encuentran más cómodos los sujetadores de algodón.

Efectos sobre el riñón y la vejiga

Algunos fármacos quimioterápicos pueden dañar la vejiga y/o los riñones. Si está recibiendo alguno de estos fármacos probablemente su médico le habrá solicitado que recoga la orina de 24 horas, también le pueden solicitar un análisis de sangre antes de empezar con la quimioterapia para evaluar su función renal. Algunos fármacos pueden provocar cambios en la coloración de la orina (naranja, rojo, verde, amarillo) o que ésta tenga un fuerte olor a medicina durante 24 a 72 horas. Comente con su médico si los fármacos que va a recibir tienen alguno de estos efectos.

Beba siempre abundantes líquidos para asegurarse una buena diuresis lo que ayudará a prevenir complicaciones. Esto es muy importante sobre todo si le están administrando fármacos que puedan dañar el riñón o la vejiga. Los líquidos que pueden tomarse son el agua, zumos, caldos, helados, refrescos sin gas, gelatinas.

Avise a su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas

- ? Dolor o escozor al orinar
- ? Aumento importante en la frecuencia miccional
- ? No ser capaz de orinar
- ? Sensación de urgencia en la micción
- ? Orinas sanguinolentas
- ? Fiebre
- ? Escabfríos, sobretodo si se acompañan de temblor.

Síntomas gripales

Algunos pacientes sienten como si hubieran "cogido la gripe" durante unas horas o días después de administrada la quimioterapia. Esto es especialmente frecuente si está recibiendo quimioterapia en combinación con terapia biológica. Los síntomas gripales como el dolor muscular o de articulaciones generalizado, cansancio, náuseas, febrícula, escalofríos, falta de apetito, pueden durar 1 a 3 días. La presencia de una infección o el propio tumor también pueden producir síntomas similares. Comente a su médico si presenta éstos síntomas.

Retención de líquidos

Su cuerpo puede retener líquidos cuando recibe quimioterapia. Éste hecho puede deberse a cambios hormonales relacionados con el tipo de tratamiento o con la propia enfermedad neoplásica. Indique a su médico si presenta hinchazón o edema en la cara, manos, pies o en el abdomen. Puede requerir la supresión de la sal de mesa o las comidas ricas en sal. Si el problema es más serio, su médico le puede recetar unos medicamentos llamados diuréticos, los cuales ayudarán a su organismo a liberarse de ese exceso de fluídos.

✍ Efectos secundarios sobre los órganos genitales

La quimioterapia puede afectar a los órganos sexuales (los testículos en el varón y la vagina y ovarios en la mujer). La aparición de éstos efectos y su gravedad dependerá de los fármacos utilizados en la quimioterapia así como de la edad y el estado general del paciente.

En el varón

La quimioterapia puede afectar al número de espermatozoides y a su capacidad de movimiento. Estas alteraciones pueden producir esterilidad temporal o definitiva. La infertilidad supone la incapacidad para tener hijos. Algunos fármacos pueden además afectar a los **cromosomas** de los espermatozoides pudiendo producir malformaciones en los posibles hijos. Por último otros fármacos, pueden producir alteraciones en la erección, dificultando la misma..

¿Qué puede usted hacer?

- ? Antes de comenzar el tratamiento, si la infertilidad es un efecto posible, hable con su médico sobre la posibilidad de conservación del esperma en banco (procedimiento basado en la congelación de una muestra de esperma para su futuro uso).
- ? Emplee medidas anticonceptivas en las relaciones sexuales con su compañera desde el inicio de la quimioterapia, pregunte a su médico por cuánto tiempo éstas serían precisas.
- ? El uso del condón es especialmente importante en las relaciones sexuales durante las primeras 48hs tras la quimioterapia, pues muchos fármacos pueden pasar al esperma.
- ? Pregunte a su médico si el tratamiento que va a recibir afecta a la fertilidad y si estos efectos son transitorios o permanentes.

En la mujer.

Efectos en los ovarios

Los agentes antineoplásicos pueden afectar a la función ovárica, reduciendo los niveles hormonales. Algunas mujeres pueden presentar alteraciones menstruales (irregularidad en la presentación) o incluso la desaparición del periodo (amenorrea). Estas situaciones pueden ser transitorias o permanentes.

- ? **Infertilidad:** La infertilidad, es decir incapacidad para tener hijos, relacionada con la quimioterapia puede ser transitoria o definitiva. El que aparezca y cómo se de, dependerá del tipo de fármacos, dosis empleadas y la edad de la mujer al inicio del tratamiento.
- ? **Menopausia.** La aparición de este evento estará relacionada con la edad de la paciente en el momento del tratamiento (mayor probabilidad de aparición a mayor cercanía de la edad fisiológica de la menopausia) y del tipo y dosis de la quimioterapia empleada, la falta de menstruación (amenorrea) puede ser asimismo definitiva o transitoria dependiendo de estos mismos factores. A veces se producen síntomas propios de la menopausia ,sin haberse establecido esta, como sofocos y sequedad vaginal que pueden producir molestias genitales y mayor predisposición a infecciones.

Si presenta sofocos:

- ? Vista ropa ligera y transpirable
- ? Evite la cafeína y el alcohol
- ? Haga ejercicio moderado
- ? Emplee métodos de relajación.

Sobre la sequedad vaginal

- ? Emplee lubricantes vaginales a base de agua o aceites minerales durante las relaciones sexuales. Existen también geles y cremas vaginales específicos para aliviar el picor y la incomodidad, consulte a su farmacéutico.
- ? Si el coito sigue siendo doloroso consulte a su médico sobre el empleo de dilatadores vaginales.
- ? Es preferible el uso de ropa interior de algodón y evitar los pantalones ajustados y los “pantys” sin ventilación.
- ? Consulte a su médico sobre el uso de cremas o supositorios vaginales con antibióticos o funguicidas.

Embarazo.

Pese a que esta situación es posible durante el tratamiento de quimioterapia NO es en absoluto aconsejable ya que la mayoría de fármacos tienen efectos reconocidos sobre el desarrollo embrionario (elevado riesgo de malformaciones y abortos) y un embarazo además puede alterar la respuesta a los tratamientos de su enfermedad oncológica e incluso, como en el cáncer de mama , empeorar su curso. Las mujeres en edad fértil deberán tomar medidas anticonceptivas sobre las que deben consultar con su médico ya que algunos tratamientos farmacológicos pueden interferir con la quimioterapia o pueden estar contraindicados en algunas enfermedades (cáncer de mama).

Si una mujer está embarazada cuando se diagnostica el tumor en ocasiones es posible retrasar el inicio del tratamiento hasta que el embarazo llegue a término, en otras ocasiones es recomendable iniciar el tratamiento sin dilación en cuyo caso habrá de evaluarse los posibles daños fetales y riesgos para la madre.

Sexualidad y quimioterapia

Los sentimientos y actitudes frente al sexo de los pacientes que reciben quimioterapia son variados, así algunos pacientes se sienten más cercanos a sus parejas y sienten un mayor deseo sexual, otros no experimentan ningún cambio y finalmente hay quien nota un descenso en la libido debido a la mayor ansiedad producida por diversos temores como a los cambios del aspecto físico, problemas financieros, familiares o de salud y a los efectos secundarios de los tratamientos. Estos temores pueden también afectar a la pareja como miedo a que el paciente sufra “daño” o empeoramiento de su enfermedad, transmisión del cáncer o de los fármacos por vía sexual, ante estas situaciones lo más adecuado es tener una comunicación abierta con la pareja y consultar con su médico, enfermera, psicólogo o asociación de apoyo para poder eliminar temores infundados y favorecer la mayor normalidad posible..

Si disfrutaba de una vida sexual satisfactoria previa al inicio de la quimioterapia, una vez iniciada ésta puede descubrir otras vías de expresar su sexualidad adaptándose a su situación actual, puede descubrir que los gestos de cariό (abrazos, caricias) pueden convertirse en algo más importante pasando el coito a un segundo plano, recuerde que lo que le era válido antes de la quimioterapia lo sigue siendo ahora y que no existe un solo

camino para expresar la sexualidad. Usted y su pareja podrán encontrar juntos aquello que más les satisface en esta nueva situación.

Comer bien durante la quimioterapia

Resulta importante comer bien durante la quimioterapia, pero comer bien NO significa comer en mayor cantidad sino hacer una dieta equilibrada que contenga cantidades adecuadas de todos los nutrientes que el organismo necesita. Es necesaria una dieta suficientemente rica en calorías para poder mantener el peso durante tratamiento y en proteínas para favorecer la reconstitución de los tejidos (mucosas, médula ósea) que más se afectan por la quimioterapia. Así un organismo bien nutrido es capaz de tolerar mejor los efectos secundarios, recuperarse antes y defendernos mejor de las infecciones.

¿Qué pasa si no tengo apetito?

En algunos días sentirá que simplemente “no puede comer”, puede perder el apetito si se siente deprimido o cansado, a veces efectos secundarios como la náusea o las mucositis que afectan a la boca o la garganta pueden hacer difícil o dolorosa la alimentación (véase los capítulos referidos a éstos efectos). Si existe imposibilidad física para la alimentación los médicos pueden iniciar vías alternativas como la **nutrición parenteral** (por vía venosa) o el empleo de sondas.

Si el problema es exclusivamente la falta de apetito puede probar estas ideas:

- ✍ Coma pequeñas cantidades de comida o aperitivos cuando le apetezca, hasta 4 o seis veces al día, no es necesario hacer tres comidas al día para estar bien nutrido.
- ✍ Tenga aperitivos fáciles de comer siempre a mano, así le será más fácil tomarlos cuando le apetezca.
- ✍ Si no puede tolerar bien los sólidos, tome abundantes líquidos sobretodo aquellos más nutritivos como sopas y zumos que pueden ser un importante aporte calórico.
- ✍ Varíe su dieta tomando nuevos alimentos y probando nuevas recetas.
- ✍ Dar un paseo antes de las comidas le hará sentirse mejor y con mayor apetito.
- ✍ Cambie su rutina alimentaria, por ejemplo pruebe a comer en lugares distintos.
- ✍ Coma con amigos o familiares y si lo hace s