

Su tratamiento de quimioterapia no debe implicar una merma de su calidad de vida ni de sus hábitos personales y sociales.

Para evitar o minimizar algunos de los posibles efectos secundarios de su tratamiento de quimioterapia es importante que siga los consejos que le brindará su equipo oncológico.

Nunca debe sentirse responsable de estar enfermo, pero sí saber que, en cierta medida, el éxito de su tratamiento depende mucho de la manera en cómo lo afronte.

Lo importante es que usted haga frente a este proceso con espíritu luchador y positivo.

Posibles efectos secundarios

La quimioterapia es el tratamiento para el cáncer que utiliza fármacos que destruyen las células malignas, que tienen un crecimiento más rápido que las normales. Sin embargo, al circular por el organismo afectan también a células sanas. Esta afectación de las células sanas o normales genera los llamados efectos secundarios.

No todas las personas presentan el mismo cuadro de efectos secundarios, dependerá de la dosis, tipo de quimioterapia y de la reacción del propio organismo.

La gran mayoría de efectos secundarios de la quimioterapia pueden desaparecer una vez finalizado el tratamiento. El tiempo puede variar en función del estado general de salud de

cada paciente y aunque muchos efectos desaparecen con bastante rapidez, algunos pueden tardar más tiempo.

Nuestro equipo oncológico le informará de cuáles son los posibles efectos secundarios de su tratamiento y le dará recomendaciones para conseguir una mejor tolerancia.

A continuación, se indican algunos consejos para los posibles efectos secundarios:

- Náuseas y vómitos
- Pérdida de apetito
- Molestias bucales
- Diarreas
- Estreñimiento
- Alteraciones hematológicas
- Alteraciones en piel y mucosas
- Alteraciones en las uñas
- Pérdida de cabello
- Debilidad y/o cansancio
- Dolor muscular y articular
- Hormigueo en extremidades
- Fotosensibilidad
- Problemas con la sexualidad
- Efectos emocionales

Náuseas y vómitos

Como consecuencia de ciertos tratamientos de quimioterapia, en ocasiones aparecen náuseas y vómitos y se puede producir rechazo a ciertos alimentos.

Recomendaciones

- Los primeros días tras el tratamiento realice una alimentación suave con comidas de poca cantidad y frecuentes. Juegue con los colores y la presentación para que ésta sea más apetecible visualmente.
- Mantenga una buena hidratación bebiendo al menos 2 litros de líquido al día.
- Ingiera alimentos secos y fáciles de digerir como cereales, pan tostado o galletas especialmente a primera hora de la mañana.
- Evite las comidas pesadas, fritas, picantes y con alto contenido en grasas.
- Recomendamos que evite sus comidas preferidas cuando sienta náuseas. Si comienza a asociarlas con episodios de náuseas y vómitos podrían dejar de gustarle cuando termine el tratamiento.
- Evite los olores fuertes. Tome la comida a temperatura ambiente o fresca para que el olor sea más leve.
- Después de las comidas, descanse sentado. No se acueste hasta que hayan pasado por lo menos 2 horas después de comer.
- Chupe caramelos, sorbetes de agua o hielo para eliminar el mal sabor.
- No olvide tomar la medicación prescrita por su oncólogo.

Consulte con su equipo de atención oncológica si: Persisten los vómitos (5-6 veces en 24 horas) y las náuseas, incapacitando la ingesta y/o dolor e inflamación en el estómago.

Pérdida de apetito

Como consecuencia de ciertos tratamientos de quimioterapia, en ocasiones aparece pérdida de apetito y se puede producir rechazo a ciertos alimentos.

Recomendaciones

- Puede dar pequeños paseos o realizar ejercicios suaves antes de comer.
- Conviene comer en compañía haciendo de las comidas un rato agradable. Si está solo, coma con la TV o la radio. Le ayudará a amenizar la tarea.
- Prepare platos con raciones pequeñas.
- Coma alimentos de gran contenido energético y muy nutritivos, evitando comidas de digestión pesada.
- Tome los alimentos a temperatura ambiente o fríos.

Molestias Bucales

Pueden aparecer aftas bucales o molestias a los 5-10 días del tratamiento, suelen desaparecer en 7-14 días.

Recomendaciones

- Antes de someterse al tratamiento visite a su dentista
- Mantenga una correcta higiene bucal. Lávese los dientes después de cada comida con cepillos suaves y pasta dental para encías sensibles.
- No haga enjuagues con productos que contengan alcohol. Haga enjuagues 4 veces al día con una solución de Bicarbonato sódico (½ cucharadita en un vaso de agua) o con infusiones de tomillo.
- Mantenga los labios y la mucosa bucal bien hidratados.
- Limpie las prótesis dentales después de cada comida.
- Tome alimentos suaves no picantes ni ácidos.
- Utilice chicles o caramelos sin azúcar para favorecer la salivación

Consulte con su equipo de atención oncológica si: presenta llagas en la zona bucal que dificultan la capacidad para ingerir alimentos sólidos o líquidos y/o si tiene dolor o signos de infección (como lengua blanquecina).

Cuidados bucodentales

La atención de la salud bucodental será parte importante de su tratamiento para prevenir problemas. **Antes de comenzar el tratamiento, sométase a una revisión completa con su dentista.**

Es imprescindible que el odontólogo le enseñe acciones preventivas para disminuir el riesgo de presentar complicaciones estomatológicas. Será positivo estar preparado para minimizar el daño que los medicamentos pudieran producir.

La rutina estomatológica consiste en tres escenarios: antes, durante y después del tratamiento, ya que cada etapa se caracteriza por acciones diagnósticas, preventivas y de manejo clínico diferentes.

Su dentista probablemente querrá verle durante el tratamiento para hablarle sobre la atención de su boca y dientes y para asesorarle sobre cómo lidiar con cualquier irritación.

Recomendaciones

- Es muy probable que su médico le dé las siguientes pautas generales:
- Lavar los dientes y encías con un cepillo de cerdas suaves después de comer y al menos una vez adicional cada día.
- Usar pasta dental con fluoruro que no contenga sustancias abrasivas
- Usar hilo dental encerado para pasarlo entre los dientes una vez al día.
- Enjuagar la boca bien con agua fresca, con una solución con bicarbonato de sodio o colutorios sin alcohol, después de cepillarse los dientes.

Diarreas

Aumento de las deposiciones diarias, de poca consistencia o líquidas.

Recomendaciones

- Mantenga la ingesta de líquidos: agua, infusiones, caldos, bebidas isotónicas...
- Consuma pequeñas cantidades y con frecuencia de alimentos blandos y con poca fibra: arroz, pasta, pan, carnes blancas, pescado, patata...
- Evite frutas y verduras crudas o en zumo, productos lácteos, cafeína, alcohol y alimentos muy condimentados.
- Cocine preferentemente a la plancha, horno o vapor.
- Evite tomar fármacos sin prescripción médica.

Consulte con su equipo de atención oncológica si: a pesar de las medidas anteriores supera las 6-7 deposiciones al día, presenta incontinencia fecal y/o si evacua heces negras o con sangre.

Estreñimiento

Una dieta saludable rica en fibra y líquidos, junto con una actividad moderada, le ayudarán a prevenir y reducir esta molestia.

Detecte modificaciones en su patrón de eliminación intestinal.

Recomendaciones

- Aumente la ingesta de líquidos y de alimentos ricos en fibra: frutas, verduras de hoja verde, cereales integrales, frutos secos, aceite de oliva...
- No demore el momento de ir al baño en cuanto sienta la necesidad. Tómese su tiempo e intente establecer una rutina horaria.
- Intente realizar ejercicio físico moderado para mejorar el tránsito intestinal. Se recomienda 45 min -1 hora al día.
- Consuma lácteos fermentados como el yogurt o el kéfir que ayudaran a mantener en buen estado la flora bacteriana.
- Evite los alimentos ricos en grasas saturadas de origen animal: lácteos enteros, quesos grasos o curados; carnes grasas (cerdo y derivados, embutidos), mantequillas, snacks, fritos, aperitivos, chocolate, repostería...
- Evite tomar fármacos sin prescripción médica.

Consulte con su equipo de atención oncológica si: Presenta dolor abdominal y/o lleva más de 3 días sin realizar deposiciones.

Alteraciones hematológicas

La médula ósea puede verse afectada por el tratamiento y por ello pueden aparecer alteraciones:

- Anemia o descenso de glóbulos rojos.
- Descenso de glóbulos blancos.
- Afectación de las plaquetas

Recomendaciones

- Evite el contacto directo con personas que estén pasando por un proceso infeccioso
- Vigile las infecciones por heridas, cortes o contacto con agentes infecciosos, pero siempre en el contexto de una vida normal.
- Lave sus manos frecuentemente, especialmente antes de comer
- Si sufre alguna herida mantenga la zona lesionada limpia y cubierta.
- Consultar al médico el uso de cualquier fármaco y administración de vacunas. No tome aspirina sin prescripción médica e informe si toma anticoagulantes o antiagregantes.

Alteraciones en piel y mucosas

Recomendaciones

- Tome abundantes líquidos para tener la piel y mucosas bien hidratadas.
- Higiene diaria con jabones suaves, sin detergentes ni perfumes. Es preferible que realice ducha con agua tibia a baños prolongados con agua muy caliente. Cuando se seque, evite frotar la piel en exceso, mejor secándose con toquitos suaves.
- Aplíquese con frecuencia crema hidratante o aceite corporal para pieles secas en todo el cuerpo, insistiendo en las zonas de más roce.
- Realice la higiene facial con productos de limpieza y crema hidratante específicos para pieles secas y/o sensibles.
- Use ropa preferiblemente de algodón holgada y lávela con un detergente hipoalergénico.
- Utilice máquinas de afeitar eléctricas en vez de maquinillas rasuradoras para evitar irritación y cortes. Evite lociones y desodorantes con alcohol o aguas de colonia.
- Evite la exposición directa al sol. Use siempre crema solar con factor de protección elevado y ropa protectora (sombreros)
- Utilice bálsamo labial.
- Aplíquese lágrimas artificiales o colirio si nota sequedad ocular.
- Puede utilizar jabones específicos de higiene íntima.

Consulte con su equipo de atención oncológica si: tiene señales de infección, como ampollas, pus, acné y/o presenta la piel roja, áspera, adolorida y con picores.

Alteraciones en las uñas

Pueden presentar coloración oscura y romperse con facilidad.

Recomendaciones

- Mantenga cortas las uñas y evite mordérselas.
- Es bueno usar guantes mientras realice las tareas del hogar, como lavar los platos. La exposición excesiva al agua puede causar infecciones por hongos en el lecho ungueal.
- Use esmalte de uñas endurecedor y con Vitamina E, que le ayudará a mantener las uñas fuertes y protegidas del entorno (y también para que luzcan bien). Si sus uñas están muy secas o por caerse, use también una loción hidratante. Para quitar el esmalte, use quitaesmalte que no tenga acetona.
- Es importante no cortarse las cutículas. Use quita cutículas en crema o gel, y empuje las uñas hacia atrás suavemente. Masajee la zona diariamente con crema específica con el fin de prevenir sequedad, agrietamiento y rotura.

Consulte con su equipo de atención oncológica si se presenta algún indicio de inflamación o infección de la uña.

Pérdida de cabello.

La alopecia es secundaria al tratamiento de quimioterapia y es reversible siempre.

La caída del cabello ocurre generalmente a los 15-21 días del tratamiento. Con algunos medicamentos cabe la posibilidad de la caída o pérdida de volumen en cejas y pestañas. También en otras partes del cuerpo como axila, piernas, pubis...

Cuando el cabello vuelve a crecer puede ser que nazca con diferente textura debido a que la composición de la medicación altera las proteínas capilares.

Recomendaciones

- Utilice un champú sin detergente para el cuero cabelludo y aplíquese un aceite específico hidratante que además le calmará el posible picor o molestias que pueda presentar.
- Si la caída no es completa y solo hay una pérdida de volumen, secar el cabello al aire. Evitar el uso de secadores o planchas. Use peines de púas en vez de cepillos.
- No utilice tintes con amoníaco, podría producirle alergia e incluso interactuar con alguno de los tratamientos quimioterápicos.
- Existen diferentes tipos de pelucas o prótesis capilares. En los centros especializados le atenderán, le ofrecerán opciones y resolverán todas sus dudas.
- Hay numerosas opciones de gorros, sombreros y pañuelos que servirán como protección ante los cambios de temperatura.
- Es importante utilizar crema solar protectora durante todo el año. Aplíquela también en las zonas expuestas donde haya pérdida de cabello.

Consulte con su equipo de atención oncológica si: presenta abundantes molestias, picores, quemaduras solares y/o eccema.

Debilidad y/o cansancio

Debido a la enfermedad y/o tratamiento, pueden aparecer síntomas de debilidad y/o cansancio generando dificultad para realizar algunas actividades.

Recomendaciones

- Distribuya sus actividades y planee su día de manera que tenga tiempo para descansar. Si puede, tome breves siestas o momentos de descanso (30 minutos o menos) durante el día. Si descansa demasiado puede reducir su nivel de energía y dificultar conciliar el sueño posteriormente.
- Ciertos medicamentos utilizados para tratar el dolor, las náuseas o la depresión pueden hacer que se sienta cansado y somnoliento. En ocasiones, puede ayudar si se ajustan las dosis o se cambia a un medicamento diferente, siempre bajo prescripción médica.
- Realizar ejercicio de forma habitual (especialmente caminar) es útil para contrarrestar el cansancio.
- Pida ayuda con las cosas que le resulten agotadoras o demasiado difíciles de hacer.
- Procure dormir entre 7 y 8 horas cada noche. Establecer horas regulares para acostarse y levantarse nos ayuda a mantener una rutina de sueño saludable.
- Evite excitantes como la cafeína y realizar ejercicio a altas horas de la noche.

Consulte con su equipo de atención oncológica si: si presenta fatiga extrema que le imposibilita la realización de sus actividades de la vida diaria.

Dolor muscular y articular

Recomendaciones

- La actividad física es importante. Intente ejercitarse, en la medida de lo que pueda, para mantener su nivel de funcionamiento óptimo. Caminar, nadar o una actividad ligera puede ayudarle.
- Para el alivio del dolor puede ser útil el uso de esterilla de calor local.
- Si tiene dolor funcional, el uso de apoyos como andadores, silla de ruedas o bastones le puede resultar útil. La terapia ocupacional le puede ayudar a mejorar su autonomía y realizar las tareas de manera más efectiva.
- Las personas con dolor constante pueden sentirse sumamente cansadas y ansiosas. Puede usar técnicas de relajación y respiración profunda para reducir la ansiedad: ubíquese en un ambiente tranquilo y cierre los ojos. Respire lenta, continua y profundamente, e intente concentrarse en lo que anteriormente le relajaba.
- Si se le prescribe un medicamento para tratar este síntoma, no lo interrumpa a menos que se lo indique su equipo médico. Tome el medicamento exactamente como se le pautó.

Consulte con su equipo de atención oncológica si: No obtiene alivio para su dolor o el alivio no perdura lo suficiente a pesar de las medidas, le impide realizar las actividades diarias y/o presenta un cuadro confusional y de somnolencia.

Hormigueo en extremidades

Recomendaciones

- Mantenga la piel hidratada. Evite lavarse las extremidades con agua fría.
- Utilice guantes y calcetines de algodón, producen más calor y mejoran la sensación de hormigueo. Mejor no utilizar ropa de lana en contacto con manos y pies.
- Hágase masajes con aceite de parafina para mejorar la circulación.
- Evite tocar material metálico, superficies frías, y coger alimentos directos del frigorífico. Puede ponerse guantes como medida de protección.

Consulte con su equipo de atención oncológica si: los calambres y hormigueos son tan intensos y constantes que le incapacitan coger las cosas con seguridad y/o se le caen de las manos. Pérdida de sensibilidad y tacto e inestabilidad en la marcha.

Fotosensibilidad

Algunos medicamentos que se administran en quimioterapia y radioterapia producen reacciones de sensibilidad y alergia al sol.

La piel puede volverse más sensible produciéndose sarpullidos, sequedad o descamaciones

Recomendaciones

- Cúbrase con gorros, pañuelos o pamelas.
- Evite la exposición solar en horas de mayor intensidad, entre las 12 y las 16 de la tarde.
- Protéjase del sol con cremas y lociones de protección alta.
- Use jabones suaves y sin perfumes, bañándose con agua templada, nunca caliente.
- Use mucha crema hidratante.

Problemas con la sexualidad

El estrés físico y emocional que genera el proceso de la enfermedad puede cambiar su interés por las relaciones sexuales.

En hombres, puede disminuir el tipo y frecuencia de sus erecciones.

En mujeres, puede provocar sequedad vaginal y dolor en las relaciones sexuales.

Las irregularidades menstruales en la mujer son completamente normales.

Recomendaciones

- Utilice lubricantes vaginales acuosos si nota sequedad vaginal. Antes del sexo, aplíquelo alrededor y dentro de la entrada de la vagina.
- Si tiene dolor durante el coito hable con su pareja e infórmele de las formas o posiciones que no le sean dolorosas. Pruebe algunas que le permitan el control del movimiento, la intensidad y la profundidad de la penetración. Puede ayudar realizar ejercicios para relajar los músculos de la pelvis.
- En caso de verse afectada la erección masculina, existen opciones terapéuticas.
- Hay muchas formas de experimentar intimidad y no siempre está incluido mantener relaciones sexuales.
- Utilice un método anticonceptivo de barrera, tanto si es hombre como mujer.
- Hable con el especialista si está en edad fértil y desea descendencia en el futuro.

Consulte con su equipo de atención oncológica si: su vida sexual se ve afectada durante el proceso oncológico

Efectos emocionales

Es normal y comprensible que experimente sentimientos de tristeza, ansiedad, estrés, enfado y que sufra cambios de humor.

El recibir un tratamiento con quimioterapia implica cambios en su día a día, interrumpiendo sus rutinas y obligándole a un estilo de vida diferente

Recomendaciones

- Hable abiertamente con el equipo médico-enfermería sobre sus preocupaciones y dudas
- No olvide que las dolencias que produce el tratamiento son pasajeras y desaparecerán.
- Recuerde que existen profesionales dentro del equipo que pueden ayudarle a expresar y entender sus emociones.

Comuníquese con su equipo de atención oncológica sin demora, si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre por encima de 38°C, sobre todo si va acompañada de tos con expectoración, fatiga, dolor o cualquier otro síntoma que deteriora su estado general
- Disnea, pitidos, dificultad para respirar, tos con expectoración purulenta, obstrucción de la garganta, hinchazón en la cara, ronchas ...
- Aparición de hematomas o sangrados sin un traumatismo previo.
- Aparición nuevos síntomas como, pérdida de sensibilidad o fuerza en las extremidades, no poder caminar, comer u orinar.
- En caso de ser portador de catéter, si este presenta signos de infección: calor, enrojecimiento, inflamación y/o dolor.

Bibliografía

- www.cancer.net/about-us/asco-answers-patient-education-materials/asco-answers-fact-sheets
- www.seom.org/es/informacion-sobre-el-cancer/publicaciones
- www.seom.org/es/informacion-sobre-el-cancer/publicaciones/2118-manual-para-el-paciente-oncologico-y-su-familia