



**Su guía a través
de la quimioterapia**

Estimado paciente de Sutter:

Gracias por elegir la red Sutter para que lo cuide mientras transita la experiencia del cáncer. Entendemos que un diagnóstico de cáncer puede generar mucho miedo y afectar todas las áreas de su vida. Recuerde que cuenta con médicos y personal de apoyo especializados en oncología, dedicados y compasivos, que le brindan atención en toda la zona norte de California. Trabajaremos para asegurarnos de que se sienta seguro y escuchado, y de que tenga una participación activa en su atención médica.

Este librito informativo sobre quimioterapia fue elaborado por un equipo de profesionales especializados en oncología que integran la red Sutter, a partir de los comentarios realizados por ustedes, nuestros pacientes. Gracias a sus aportes, nos hemos centrado en lo que consideramos más importante que sepa sobre el manejo del tratamiento de quimioterapia y qué hacer para sentirse lo mejor posible durante el mismo. Esperamos ayudarlo a evitar los efectos secundarios, pero cuando no sea posible, lo ayudaremos a manejar los síntomas para que se sienta bien. Aquí encontrará información, consejos e ideas para que mantenga su nivel de energía e incluso se fortalezca durante el tratamiento. Si tiene preguntas adicionales luego de leer este librito, su equipo de atención médica está siempre a su disposición para responderlas.

Le deseamos que tenga la mejor experiencia mientras transita el proceso del cáncer; estaremos allí para alentarlo en cada etapa del camino.

Atentamente,
Su equipo oncológico

Tabla de contenidos

Bienvenido a los servicios de infusión de Sutter.....	2
Quimioterapia e inmunoterapia	5
Entender los recuentos sanguíneos	10
Infección.....	12
Fatiga	16
Náuseas y vómitos.....	18
Estreñimiento	20
Diarrea	22
Cambios en el cabello, la piel y las uñas.....	24
Neuropatía periférica	27
Dolor del cáncer	28
Sexualidad, fertilidad y quimioterapia	31
Mente, cuerpo y espíritu.....	32
Recursos adicionales.....	33



Bienvenido a los servicios de infusión de Sutter

Contamos con múltiples centros por toda la zona norte de California, donde los pacientes pueden recibir su tratamiento. En cualquiera de ellos, un equipo de profesionales de la salud y personal de apoyo debidamente calificados se ocuparán de usted maravillosamente.

- Alta Bates Summit Medical Center Infusion**
2001 Dwight Way
Berkeley, CA 94704
510-204-1591
- California Pacific Medical Center**
Pacific Heights Campus
Bryan Hemming Cancer Care Infusion Center
2351 Clay St., Suite 134
San Francisco, CA 94115
415-600-3073
- Eden Medical Center**
Universal Care Unit
Ambulatory Infusion
20103 Lake Chabot Road
Castro Valley, CA 94546
510-727-3248
- Memorial Medical Center**
Infusion Center
1700 Coffee Road
Modesto CA 95355
209-530-3673
- Mills-Peninsula Medical Center**
Dorothy Schneider Cancer Center
100 S. San Mateo Drive
San Mateo, CA 94401
650-696-4509
- PAMF Infusion Fremont**
3200 Kearney St.,
Third Floor
Fremont, CA 94538
510-498-2335
- PAMF Infusion Mountain View**
701 E. El Camino Real,
First Floor
Mountain View, CA 94040
650-934-7600
- PAMF Infusion Palo Alto**
795 El Camino Real,
Lee Building, Level A
Palo Alto, CA, 94301
650-853-2905
- PAMF Infusion Santa Cruz**
2850 Commercial
Crossing
Santa Cruz, CA 95065
831-460-7355
- PAMF Infusion Sunnyvale**
301 Old San Francisco Road,
First Floor
Sunnyvale, CA 94807
650-934-7600



- **Sutter Amador Hospital Infusion**
100 Mission Blvd.,
Suite 2500
Jackson, CA 95642
209-257-7480
- **Sutter Auburn Faith Hospital Infusion**
11710 Education St.
Auburn, CA 96602
530-886-6760
- **Sutter Coast Hospital Infusion Center**
780 E. Washington Blvd.,
Building C
Crescent City, CA 95531
707-464-8998
- **Sutter Davis Hospital Infusion**
2000 Sutter Place
Davis, CA 95616
530-757-5124
- **Sutter Medical Center, Sacramento Infusion**
2800 L St., Suite 320
Sacramento, CA 95816
916-887-4977
- **Sutter Roseville Medical Center Infusion**
8 Medical Plaza Drive,
Suite 250
Roseville, CA 95661
916-878-4960
- **Sutter Santa Rosa Regional Hospital Infusion**
3883 Airway Drive,
Suite 300
Santa Rosa, CA 95403
707-521-7750
- **Sutter Solano Cancer Center**
100 Hospital Drive
Vallejo, CA 95489
707-551-3400
- **Sutter Tracy Community Hospital**
Infusion Room
1420 N. Tracy Blvd.
Tracy, CA 95376
209-832-6099

Cada vez que hable con un proveedor
de cuidados de la salud

HÁGALE ESTAS 3 PREGUNTAS

1

**¿Cuál
es mi
principal
problema?**

2

**¿Qué
debo
hacer?**

3

**¿Por qué es
importante
que lo
haga?**

Ask
Buenas preguntas
para una buena salud Me3[®]



ihi.org/AskMe3

Ask Me 3 es una marca registrada del Institute for Healthcare Improvement. El IHI permite la distribución de los materiales de Ask Me 3. El uso de estos materiales no significa que la organización que los distribuye esté afiliada al IHI o cuente con su respaldo.



Quimioterapia e inmunoterapia

¿Qué es la quimioterapia?

La quimioterapia utiliza medicamentos para matar las células cancerosas. También suele llamarse “quimio”. La quimio puede ralentizar el crecimiento del cáncer, evitar que el cáncer se extienda y ayudar a eliminarlo.

Se puede administrar en diferentes lugares, como un hospital, el consultorio de un médico o una clínica. A veces los tratamientos de quimio se pueden hacer en casa.

Puede recibir la quimio en “ciclos”. Esto significa que usted recibe una cantidad de tratamientos durante un período de tiempo determinado y luego toma un descanso antes de empezar de nuevo.

La quimio ayuda a tratar muchos tipos de cáncer, pero también puede afectar células sanas junto con las células cancerosas. Es por esto que algunos tipos de quimio causan efectos secundarios como náuseas, pérdida del cabello o cansancio.

¿Qué es la inmunoterapia para el cáncer?

La inmunoterapia ayuda a tratar el cáncer al brindar apoyo al sistema inmunitario del cuerpo. Este tipo de tratamiento puede restablecer, estimular o redirigir el sistema inmunitario. Dada la manera en que funciona, también se la puede llamar terapia dirigida o bioterapia.

La inmunoterapia para el cáncer incluye medicamentos (inhibidores de puntos de control, anticuerpos monoclonales, interleucinas), terapias de células inmunitarias (terapia de células T con receptores quiméricos de antígenos, o CAR-T) y vacunas.

¿Cuáles son los objetivos de la terapia?

Los objetivos del tratamiento con quimioterapia e inmunoterapia incluyen curar el cáncer, reducir el cáncer antes de una cirugía y controlar el cáncer o sus síntomas.

Autocuidado durante el tratamiento

Alimentación saludable, ejercicio, meditación consciente y apoyo social

Algunas personas desean saber más sobre cómo cuidar sus cuerpos y su salud mental cuando reciben un diagnóstico de cáncer o durante el tratamiento. Abajo figuran algunas maneras de ayudar a que se sienta más fuerte, en cuerpo, mente y espíritu.

Actividad física

La actividad física puede ayudar a reducir el dolor y la fatiga. También puede evitar los espasmos musculares y la rigidez en las articulaciones. Los ejercicios de estiramiento y rango de movimiento pueden ayudar a que se mantenga fuerte, flexible y con movilidad.

Mantenerse físicamente activo también puede ayudar a mejorar su salud mental y emocional. Puede ser difícil mantenerse activo cuando no se siente bien, pero si puede hacerlo, salir a caminar o nadar pueden ayudarlo a sentirse mejor, especialmente durante el tratamiento del cáncer.

Asegúrese de hablar con su médico antes de aumentar su nivel de actividad física.

Si no sabe cómo comenzar, pídale a su equipo una remisión a un fisioterapeuta. Este terapeuta puede trabajar con usted para encontrar ejercicios adecuados a cómo se siente en este momento.

Orientación psicológica

La orientación psicológica puede ayudarlo a encontrar maneras de sobrellevar el cáncer y cualquier molestia derivada de los tratamientos. A veces, este tipo de orientación también puede ser útil para su familia. Dependiendo del terapeuta con el que trabaje, podría ofrecerle musicoterapia, terapia

con mascotas, danza u otro tipo de terapia artística, ya sea individual o grupal.

Si esto podría interesarle, hable con su equipo de atención médica para encontrar opciones cerca de su hogar o trabajo.

Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo le permiten conocer a otras personas que están viviendo experiencias similares; pueden reunirse en el hospital, un centro oncológico o un centro comunitario. Por lo general, los grupos de apoyo se centran en un tipo de cáncer en particular y están dirigidos a pacientes o cuidadores. Pueden realizarse de manera virtual o presencial. Consulte a su equipo de tratamiento sobre los grupos de apoyo a los que podría asistir.

Meditación

Suele implicar sentarse en un lugar tranquilo y hacer respiraciones lentas y regulares durante al menos 15 o 20 minutos. Hay muchas opciones para participar en meditaciones, incluidos podcasts, aplicaciones y diferentes sitios web.

Acupuntura

Se insertan agujas muy finas a través de la piel en determinados puntos del cuerpo. Hable con su equipo de atención para saber si este tratamiento está disponible en su centro oncológico.

Biorretroalimentación

Este método utiliza la mente para ayudar a controlar una función corporal que el cuerpo normalmente controla de manera automática. Estas funciones incluyen tensión muscular y presión arterial.

Antes de probar un tratamiento complementario, hable con su médico. Estos tratamientos no pretenden reemplazar el tratamiento médico estándar.

Consejos nutricionales para la quimioterapia

Es importante que después de la quimioterapia consuma las bebidas y los alimentos adecuados para evitar que se presenten efectos secundarios no deseados y ayudar a que el organismo se recupere.

Alimentación

Aquí encontrará algunos lineamientos generales para el tratamiento con quimioterapia. Pídale consejos específicos a su nutricionista. La mayoría le recomendará llevar una dieta rica en alimentos integrales y limitar la cantidad de azúcares procesados y alimentos fritos.

Haga una comida regular o coma un bocadillo antes de ir a la quimioterapia, pero evite los alimentos muy sazonados o con mucha grasa. Asegúrese de preguntar cuánto tiempo tardará su tratamiento, por si desea llevarse algo para comer.

Algunos ejemplos son:

- Una ensalada con una proteína como pavo o pollo
- Cereales, fruta y leche
- Tostada y huevos
- Fruta fresca y queso cottage o yogur
- Sopa y sándwich

Durante la quimioterapia, tal vez desee comer algunas galletitas saladas y jugos que no sean muy ácidos (manzana, uva o néctares de fruta), así como sopas a base de caldo (no de crema). Tal vez le guste comer caramelos duros, como gotas de limón o mentitas, para disfrazar los sabores desagradables.

Luego de la quimioterapia, trate su estómago con delicadeza. Lo que coma podría ayudar a minimizar las náuseas y los vómitos. Aquí hay algunos lineamientos simples sobre qué comer y beber, y qué evitar:

Coma

- Carne, pollo o pescado asado o al horno
- Alimentos fríos, que tienen un olor menos fuerte
- Comidas pequeñas con frecuencia
- Alimentos integrales. Trate de evitar los alimentos envasados altamente procesados

Beba

- Diversos líquidos, no solo agua
- Líquidos entre las comidas
- El Gatorade tiene colorantes y menos electrolitos que los recomendados. En su lugar, tome Pedialyte.
- Jugos no muy ácidos, que no sean cítricos, como de manzana o uva
- Cantidades pequeñas con frecuencia

Intente no comer/beber

- Alimentos ácidos (tomates, jugo de naranja)
- Alimentos fritos
- Alimentos crudos (huevos, pescado, carne, productos lácteos)
- Alimentos muy condimentados

Algunos pacientes ya tienen otras restricciones alimenticias desde antes del diagnóstico de cáncer, debido a la diabetes, la enfermedad de Crohn o una enfermedad cardíaca. Algunos tipos de cáncer también irritan más el estómago debido al lugar donde se encuentra el cáncer, o a veces debido al tratamiento. Es importante que le plantee sus inquietudes a su médico y le pida que lo remita a un nutricionista. Ellos están aquí y disponibles para apoyarlo en el camino a la sanación.

Bebidas

Beber líquidos lo ayudará a mantenerse hidratado y a sentirse bien. También puede ayudar a reducir el dolor y la sensación de cansancio.

Trate de beber al menos 8-10 vasos de líquido cada día. En el siguiente cuadro encontrará opciones e ideas:

Saladas	Jugos
<ul style="list-style-type: none">• Caldo• Sopa de fideos con pollo• Sopa de arroz con pollo• Sopa de miso• Otras sopas a base de caldo, sin crema	<ul style="list-style-type: none">Jugo de manzanaNéctar de albaricoqueAgua de cocoJugo de uva
A base de agua	Otras ideas
<ul style="list-style-type: none">• Tés, como negro, verde, de hierbas o de jengibre• Agua	<ul style="list-style-type: none">LecheNéctar de duraznoSandíaGiner aleGelatinaPedialytePaletas de aguaSorbete

Cambios en el gusto

Es común que los pacientes con cáncer o que reciben tratamiento para el cáncer observen cambios en el gusto, en especial si está recibiendo radioterapia en la zona del cuello y la boca. Los cambios en el gusto suelen ser algo temporal, y su equipo le avisará si es algo que podría experimentar durante el tratamiento. Las quejas más comunes son que los alimentos no tienen sabor, que saben demasiado dulces, demasiado amargos o metálicos. Perder el sentido del gusto podría hacer que le resulte más difícil comer, lo que puede causar una pérdida de peso. Con el tiempo, a medida que sane, el gusto suele volver a la normalidad.

Qué hacer si los alimentos saben demasiado amargos:

- Agregue miel o endulzante a los alimentos y las bebidas.
- Agregue frutas dulces a las comidas.
- Consuma fuentes de proteína alternativas a la carne, como pollo y pescado, quesos suaves, huevos, productos lácteos o tofu, preparados con condimentos suaves.
- Si la carne sabe demasiado amarga, cómlala fría o a temperatura ambiente.
- Marinar los alimentos puede hacer que tengan mejor sabor. Marine la carne o el pescado en jugo de ananá, vino, aderezo italiano, jugo de limón, salsa de soya o salsas agridulces.

Qué hacer si los alimentos saben demasiado dulces:

- Evite los jugos de fruta y otras bebidas dulces, o dilúyalas con la mitad de agua o hielo.
- Evite las frutas dulces. Los vegetales pueden resultarle más apetecibles.
- Considere exprimir limón Meyer en los alimentos para disfrazar un sabor muy dulce.

Qué hacer si los alimentos saben raro:

- Agregue yogur natural o crema agria a las sopas y salsas para disfrazar los sabores.
- Elija alimentos que no tengan un sabor muy distintivo. Los huevos, quesos (incluido queso cottage), cereales calientes, pudines, flanes, tapioca, tostadas, papas, arroz y manteca de maní tienen menos probabilidad de saber raro que los alimentos con sabores más característicos.
- Beber agua, té, ginger ale y jugos de fruta mezclados con club soda podría quitar parte del sabor extraño en su boca. También podría ayudarlo chupar caramelos duros, como mentas sin azúcar.

Entender los recuentos sanguíneos

¿Cómo afecta el tratamiento sus células sanguíneas?

El cáncer se desarrolla cuando las células en el cuerpo se dividen y crecen a un ritmo anormalmente rápido. La quimioterapia es un tratamiento común para muchos cánceres; esta detiene o mata las células que se dividen con más frecuencia. Sin embargo, no tiene la capacidad de seleccionar únicamente las células cancerosas para destruirlas. En el cuerpo hay algunas células sanas que también se dividen rápidamente, y la quimioterapia las destruye. Estas incluyen la médula ósea del cuerpo (fábrica de células sanguíneas) y células de los intestinos, la piel y el cabello.

¿Cómo se trata un recuento sanguíneo bajo?

Todas las partes de la sangre se producen en la médula ósea, dentro de los huesos. Existen medicamentos que pueden estimular la médula ósea para que produzca más células sanguíneas. Su médico también podría considerar una transfusión de sangre o plaquetas y hablará con usted sobre estas opciones de tratamiento dependiendo de su estado individual.

Entender la prueba de química sanguínea

Esta prueba mide las sustancias químicas en el cuerpo y le permite a su médico saber cómo están funcionando los riñones, el hígado y otros órganos. Las pruebas podrían incluir:

- Alanina aminotransferasa (ALT) - Función hepática
- Albúmina - Función hepática
- Fosfatasa alcalina - Función hepática y otras
- Aspartato aminotransferasa (AST) - Función hepática
- Nitrógeno ureico en sangre (BUN, por sus siglas en inglés) - Función renal
- Calcio - Huesos y músculos (incluido el corazón)
- CO₂ (dióxido de carbono) - Varios órganos
- Creatinina - Función renal
- Cloruro en suero - Función renal y otras
- Potasio en suero - Corazón y músculos
- Sodio en suero - Función renal y otras
- Bilirrubina total - Función hepática

¿Qué significa el monitoreo con recuento sanguíneo completo (CBC, por sus siglas en inglés)?

El médico indica un CBC para monitorear los efectos de la quimioterapia en los recuentos sanguíneos. Se monitorean tres partes principales de la sangre: glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas. Cada parte tiene una función diferente.

Glóbulos rojos

Los glóbulos rojos están formados por hemoglobina y hematocrito (H/H), que transportan y entregan el oxígeno desde los pulmones a todo el cuerpo. Un nivel bajo de H/H se conoce como anemia. Los síntomas de la anemia podrían incluir:

- Cansancio o debilidad
- Dolor en el pecho
- Mareos
- Aturdimiento
- Palidez
- Falta de aire

¿Qué debe hacer si tiene anemia?

- Descansar mucho
- Moverse despacio para evitar marearse
- Informar a su médico o enfermero si aumentan la fatiga o la falta de aire
- Coordinar períodos de actividad breve y descansar entre las actividades

Plaquetas

La función de las plaquetas es formar coágulos y evitar un sangrado que no se logra controlar.

Un recuento bajo de plaquetas se conoce como trombocitopenia. Los síntomas de un recuento bajo de plaquetas podrían incluir:

- Sangrado en las encías
- Deposiciones oscuras o negras
- Tendencia a formar moretones con facilidad
- Sangrado nasal
- Manchas rojas/moradas en la piel o la boca

¿Qué debe hacer si tiene un recuento bajo de plaquetas?

- Evitar los deportes de contacto
- Consultar a su médico antes de ir al dentista
- Sonarse la nariz con delicadeza
- No tomar aspirina o medicamentos similares
- Afeitarse con una afeitadora eléctrica
- Utilizar un cepillo dental de cerdas suaves
- Tener cuidado al realizar un hisopado nasal (detección de gripe/COVID)

Glóbulos blancos

La función de los glóbulos blancos es combatir una infección. Los neutrófilos son la parte más importante de los glóbulos blancos, ya que ayudan al cuerpo a combatir las infecciones.

El médico monitorea el valor absoluto de neutrófilos (ANC, por sus siglas en inglés) para determinar cuán bien podrá combatir una infección. Un recuento bajo de neutrófilos se conoce como neutropenia. Cuanto más bajo sea su ANC, más alto será el riesgo de infección.

Infección

En muchos pacientes es posible prevenir una infección. Durante el tratamiento, nuestro objetivo es evitar una infección en cualquier parte de su cuerpo. Podemos prevenir y minimizar los problemas asociados con una infección al hacer que tome conciencia de cómo evitar contraerla.

¿Por qué se produce una infección durante el tratamiento para el cáncer?

- La quimioterapia afecta la producción de nuevos glóbulos blancos en la médula ósea.
- Sus glóbulos blancos son la defensa del cuerpo contra una infección.
- Cuando su recuento de glóbulos blancos es bajo, tiene más probabilidad de contraer una infección.
- Las vías centrales y los catéteres urinarios tienen más probabilidad de infectarse si su recuento de glóbulos blancos es bajo.
- Su médico o enfermero le indicará cuando su recuento de glóbulos blancos sea bajo.

Signos de infección

- Fiebre de 100,4° F o más
- Zonas sensibles o rojas
- Escalofríos o temblores
- Dolor de garganta
- Úlceras bucales
- Tos con de esputo amarillo o verde
- Dolor o ardor al orinar, o ganas urgentes de orinar
- Cambios en el estado mental o confusión

Es importante que llame a su médico si tiene los siguientes problemas:

- Temperatura superior a 100,4° F
- Dolor de garganta, tos, congestión, escalofríos, temblores (signos de infección)
- Falta de aire nueva
- Úlceras bucales o dolor al tragar
- Un corte en la piel que se torna rojo, se inflama o drena pus
- Más de tres deposiciones flojas y acuosas en 24 horas
- Ardor o dolor al orinar, o sensación de tener que orinar con frecuencia o de manera urgente
- Dolor o sensibilidad en el lugar de la inyección o de la vía intravenosa

Monitoreo de la fiebre

- Al tomarse la temperatura a diario, no solo sabrá de inmediato si comienza a tener fiebre, sino que además aprenderá qué temperatura es normal para usted.
- Si bien se considera 98,6° F como una temperatura oral normal, la temperatura de una persona puede ser un poco más alta o más baja.
- Tómese la temperatura en cualquier momento si sospecha que podría tener fiebre, por ejemplo, si se siente enfermo o afiebrado, tiene escalofríos o está sudando frío. Lleve un registro de estas temperaturas para compartirlas con su equipo.

Seguridad alimentaria

- No coma ni beba nada luego de su fecha de vencimiento o que no esté fresco. No coma ningún alimento que tenga manchas de moho, incluso si le retira esa parte.
- No coma huevos, carne y mariscos crudos o semicrudos, incluido sushi.
- Lave con agua y jabón las frutas y las verduras que coma con cáscara para eliminar los gérmenes.

Seguridad en el aseo

- Sea delicado y haga pequeños “toques” en vez del movimiento de arrastre luego de evacuar el intestino.
- En vez de papel higiénico, utilice toallitas húmedas o una botella atomizadora con agua para limpiarse.
- Informe a su médico/enfermero si la zona anal le duele, sangra o si tiene hemorroides.
- Las mujeres deben limpiarse de adelante hacia atrás.

Para evitar una infección, protéjase

- Lo más importante que pueden hacer usted, su familia y sus amigos es lavarse las manos con frecuencia.
- Utilice jabón y agua tibia, enjabónese bien y frote todas las partes de la mano con minuciosidad durante 20 segundos (cante la canción del “Feliz cumpleaños” o el “ABC” dos veces).
- Insista en que todos los miembros de la familia se laven bien las manos con frecuencia.
 - Luego de ir al baño o sonarse la nariz
 - Luego de darle la mano a alguien o tocar animales
 - Luego de cambiar un pañal
 - Antes de comer o preparar alimentos

- Puede usar desinfectante para manos, a menos que las manos están visiblemente sucias o la piel esté seca y agrietada.
- Dúchese o báñese a diario para mantener el cuerpo limpio.
- Evite estar con personas enfermas (resfriadas, con gripe, varicela, herpes zóster u otras enfermedades).
- Evite ir a lugares muy concurridos o a reuniones grandes donde pueda exponerse a gérmenes de personas que tosen o estornudan cerca de usted. Si no puede evitar las multitudes, utilice una mascarilla. Planifique las actividades durante los horarios en que haya menos gente (temprano en la mañana).
- También debe mantenerse alejado durante 14 días de adultos o niños que hayan recibido recientemente una vacuna con “virus vivo” para la varicela o la polio.
- Evite el contacto con excrementos de animales, incluidas cajas de arena, jaulas de aves y peceras.

Vacuna contra la gripe

- Consulte a su oncólogo sobre cuándo darse la vacuna.
- Las vacunas contra la gripe se recomiendan a pacientes con cáncer y sus familias.

COVID-19

La pandemia del COVID-19 ha generado un problema de salud pública que cambia con rapidez. Hable con su médico sobre la situación actual del COVID-19 en su comunidad y cuáles son los últimos lineamientos para pacientes como usted.

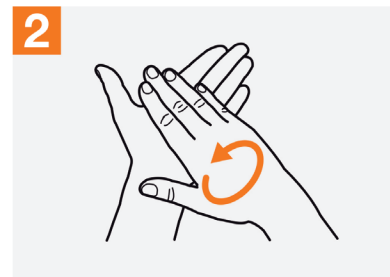
¿Cómo utilizar el **desinfectante** para manos?

¡UTILICE DESINFECTANTE PARA MANOS PARA TENERLAS LIMPIAS! LÁVESE LAS MANOS CUANDO ESTÉN VISIBLEMENTE SUCIAS.

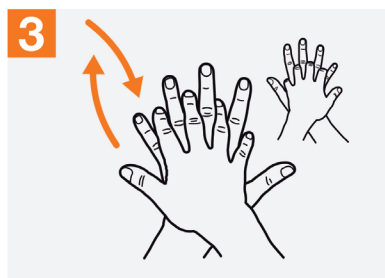
 Duración de todo el proceso: **20-30 segundos**



1a Aplique una buena cantidad de producto en la cuenca de la mano, de modo que cubra toda la superficie.



2 Frote palma con palma.



3 Coloque la palma derecha sobre el dorso de la mano izquierda con los dedos entrelazados y viceversa.



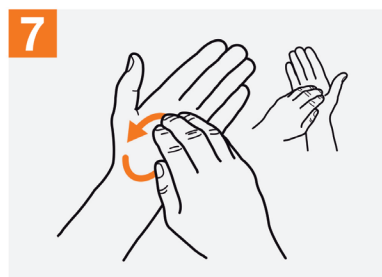
4 Coloque las manos palma con palma con los dedos entrelazados.



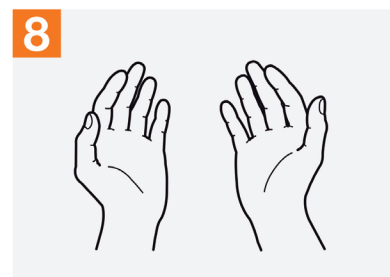
5 Frote la parte de atrás de los dedos contra la palma opuesta, con los dedos enganchados.



6 Haga un movimiento de rotación para frotar el pulgar izquierdo contra la palma derecha cerrada y viceversa.



7 Haga un movimiento de rotación, hacia adelante y hacia atrás, con los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma izquierda y viceversa.



8 Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la
Salud

Seguridad del paciente

Alianza Mundial para una Atención Médica más Segura

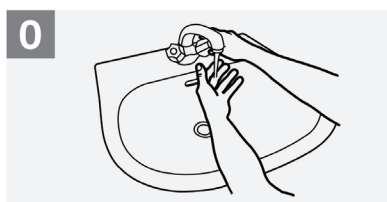
SALVE VIDAS

Límpiese las manos

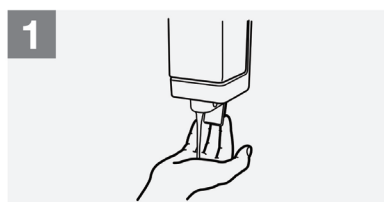
¿Cómo lavarse las manos?

¡LÁVESE LAS MANOS CUANDO ESTÉN VISIBILMENTE SUCIAS! DE LO CONTRARIO, UTILICE UN DESINFECTANTE PARA MANOS.

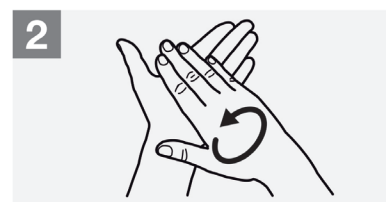
 Duración de todo el proceso: 40-60 segundos



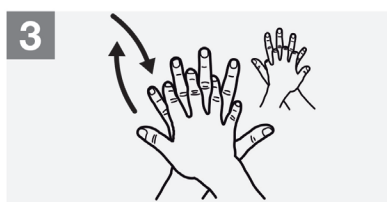
0 Mójese las manos con agua.



1 Aplique suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.



2 Frote las manos palma con palma.



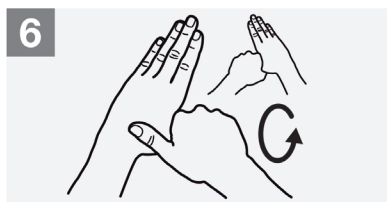
3 Coloque la palma derecha sobre el dorso de la izquierda con los dedos entrelazados y viceversa.



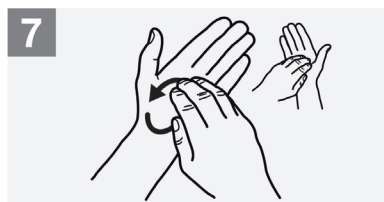
4 Coloque las manos palma con palma con los dedos entrelazados.



5 Frote la parte de atrás de los dedos contra la palma opuesta, con los dedos enganchados.



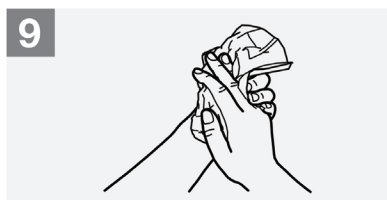
6 Haga un movimiento de rotación para frotar el pulgar izquierdo contra la palma derecha cerrada y viceversa.



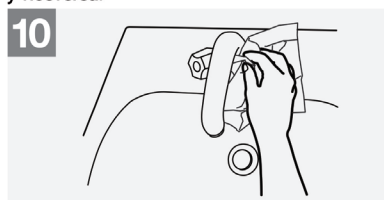
7 Haga un movimiento de rotación, hacia adelante y hacia atrás, con los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma izquierda y viceversa.



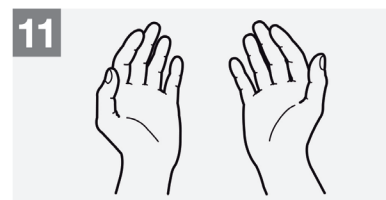
8 Enjuague las manos con agua.



9 Seque bien las manos con una toalla desechable.



10 Utilice la toalla para cerrar la canilla.



11 Ahora sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la
Salud

Seguridad del paciente

Alianza Mundial para una Atención Médica más Segura

SALVE VIDAS

Límpiese las manos



Fatiga

Es común que las personas con cáncer tengan fatiga. Puede ser causada por muchas cosas, como el cáncer, los efectos del tratamiento, las emociones, el estrés, la mala nutrición y los problemas con el sueño. Es importante que preste atención a las señales de su cuerpo para prevenir y manejar la fatiga.

Muchas personas describen la fatiga como una sensación de debilidad, desgano, agotamiento, pesadez o lentitud. Descansar no siempre ayuda. Las personas sienten fatiga de diferentes maneras. Podría sentir más o menos fatiga que otra persona que recibe el mismo tipo de quimioterapia.

Piense en su cuerpo como si fuera un banco de energía. Usted necesita depositar descanso y nutrición al tiempo que retira energía para sus actividades diarias. Su cuerpo está trabajando duro para recuperarse mientras recibe el tratamiento y durante algún tiempo más luego de que este finaliza.

Preste atención a qué es más importante cada día. Probablemente no pueda hacer todo lo que acostumbra, por lo que lo mejor es que haga aquello que no puede postergar y pida ayuda a otras personas.

Evitar la fatiga

Incluso si no puede ejercitarse como antes, levantarse y moverse durante el día puede marcar una gran diferencia. ¡Una caminata breve de 10 o 15 minutos puede ayudar! Muchas personas con cáncer que participan en un programa de ejercicio dicen que se sienten mejor y tienen más energía. También informan tener menos efectos secundarios del tratamiento.

Recuerde que incluso pequeñas cantidades de actividad pueden ayudar a poner energía en el banco.

Lineamientos generales para el ejercicio

Tipos de ejercicio: Caminar, practicar yoga, andar en bicicleta, nadar, realizar tareas del hogar o de jardinería enérgicas cuentan como ejercicio.

Frecuencia del ejercicio: Lo ideal es que trate de ejercitarse al menos tres o cuatro veces por semana. No es necesario que participe en un programa estructurado. Simplemente caminar unas pocas veces a la semana es un buen ejercicio.

Duración del ejercicio: Es posible que deba comenzar con solo 5 minutos por vez y aumente gradualmente el tiempo hasta llegar a un nivel de ejercicio que le resulte cómodo. Siga su propia intuición y observe cómo se siente.

Precauciones a tener en cuenta

- Evite hacer ejercicio al aire libre cuando el clima es demasiado frío o demasiado caluroso.
- No haga ejercicio sin el permiso de su médico si su recuento de plaquetas es inferior a 50.000.
- Si tiene fiebre o una infección, espere a sentirse mejor. Comience despacio.
- No se esfuerce el día de la quimioterapia. Posponga el ejercicio para otro día.
- Nunca debe sentirse mareado, exhausto, sin aire o a punto de desmayarse cuando hace ejercicio. Si esto ocurre, significa que está ejercitándose demasiado y debe bajar el ritmo.

Beneficios del ejercicio

- Ayuda con el sueño
- Mejora el apetito
- Mejora el estado de ánimo
- Aumenta la energía
- Aumenta la fuerza y la resistencia
- Fortalece los músculos y los huesos
- Fortalece el corazón

Si tiene dificultad para comenzar, pida una remisión a un fisioterapeuta.

Consejos para reducir la fatiga

Relájese. Tal vez desee probar la meditación, la oración, el yoga, la visualización guiada u otras maneras para relajarse y reducir el estrés. Para encontrar ideas de ejercicios de relajación, diríjase a “Learning to Relax” (Aprender a relajarse) en [cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/relaxation](https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/relaxation).

Planifique tiempo para descansar. Podría sentirse mejor después de tomar una breve siesta durante el día. Si toma una siesta, trate de dormir menos de una hora. Mantener las siestas breves lo ayudará a dormir mejor por la noche.

Duerma al menos ocho horas cada noche.

Esto podría significar más horas de sueño que las que necesitaba antes de la quimioterapia. Es probable que duerma mejor por la noche cuando haya estado activo durante el día. También podría resultarle útil relajarse antes de irse a la cama.

Permita que otros lo ayuden. Pida a familiares y amigos que lo ayuden cuando se sienta fatigado. Acepte su ayuda. Con frecuencia, los amigos y familiares están buscando maneras de ayudarlo.

Aprenda de otras personas que han tenido cáncer. Ellas pueden ayudarlo al compartir con usted cómo manejan la fatiga. Una manera de conocer a otras personas es unirse a un grupo de apoyo, ya sea presencial o en línea.

Hable con su médico o enfermero. Su médico podría indicarle medicamentos que pueden ayudar a reducir la fatiga, ayudarlo a sentirse bien y aumentar su apetito. También puede sugerirle un tratamiento si la fatiga se debe a una anemia, y puede ayudarlo a encontrar recursos como grupos de apoyo.

Náuseas y vómitos

En muchos pacientes, las náuseas y los vómitos se pueden predecir y evitar. Nuestro objetivo es que usted no tenga náuseas o vómitos, pero si los tiene, se pueden prevenir y controlar con medicamentos y otras intervenciones no médicas.

Términos

- **Arcadas secas** - Su cuerpo está tratando de vomitar a pesar de que el estómago está vacío.
- **Náuseas** - Sensación de tener el estómago revuelto, como si fuera a vomitar.
- **Vómitos** - Expulsar el contenido del estómago.

Hay muchas cosas que pueden causarle náuseas y vómitos, como la quimioterapia, los analgésicos (opioides como el Vicodin o la morfina), la anestesia de la cirugía, el movimiento (cinetosis), la indigestión, sentirse nervioso (tener mariposas en el estómago), el estreñimiento y la radiación en la zona del estómago o el cerebro.

Prevención y manejo

Antes del tratamiento

- Comience por comer alimentos simples, naturales (evite los alimentos aceitosos, muy sazonados o con mucha grasa) antes y el día de la quimioterapia. Consulte los lineamientos sobre nutrición en la página 6.

- Obtenga todos los medicamentos que le hayan recetado.
- Tenga en su casa alimentos y bebidas fáciles de digerir.
- Hable con su médico sobre el consumo de alcohol durante y después del tratamiento.

Durante el tratamiento

Si es probable que el tratamiento le cause náuseas y vómitos, se le darán medicamentos junto con el tratamiento para evitar estos efectos secundarios. La enfermera que realice la infusión le dará píldoras o medicamentos a través de su vía intravenosa.

Después del tratamiento

Es **muy importante** que tome los medicamentos que su médico le haya recetado para **prevenir** las náuseas y los vómitos. Estos podrían incluir:

- Aprepitant™ (Emend)
- Ativan™ (Lorazepam) – Podría causar somnolencia. No conduzca mientras esté tomando este medicamento.
- Compazine™ (Proclorperazina)
- Decadron™ (Dexametasona)
- Zofran™ (Ondansetrón)

Dado que las náuseas y los vómitos durante el tratamiento del cáncer pueden tener muchas causas, podría necesitar más de uno de estos medicamentos para sentirse mejor. Tómelos según las indicaciones de su equipo médico.

Algunos pacientes utilizan terapias complementarias, como cannabis medicinal (marihuana) para aliviar las náuseas y los vómitos. En muchos casos, esto está bien. Hable con su médico antes de comenzar, ya que podría hacerle una recomendación.

Luego de volver a casa

- No se acueste durante la primera hora después de comer.
- No se salte una comida o colación y coma algunas galletitas saladas al menos cada una o dos horas.
- Beba de ocho a diez vasos de 8 onzas de líquido para ayudar a eliminar la quimioterapia de su sistema.
- Beba y coma alimentos a temperatura ambiente (ni calientes ni fríos).
- Haga de cinco a seis comidas pequeñas cada día en vez de tres comidas grandes.
- Coma alimentos naturales y simples durante los primeros dos o tres días para permitir que su estómago descanse y se recupere.
- Tenga a mano galletitas saladas y coma dos o tres antes de levantarse de la cama por la mañana.

Cosas a probar

- Acupuntura. Su médico podría remitirlo a alguien especializado en el tratamiento del cáncer.
- Aromaterapia con jengibre, menta, lavanda, semillas de hinojo o aceite de limón
- Ejercicios de respiración profunda

- Distraerse. Pruebe leer o mirar un programa de televisión que le guste. ¡Diga “sí” a las maratones de series o películas!
- Jengibre (caramelos de jengibre, té de jengibre, cerveza de jengibre o ginger ale, o pastillas de jengibre)
- Escamas de hielo o paletas de agua
- Mantenga un ventilador arrojándole aire fresco al rostro/la parte superior del cuerpo
- Escuche su música favorita
- Meditación
- Bandas en las muñecas (acupresión) para los mareos por movimiento
- Té de menta u otros productos con menta (chicle, pastillas de menta)

Después de la quimioterapia, es importante que se alimente y beba correctamente para evitar que se presenten efectos secundarios no deseados y ayudar a que el organismo se recupere.

Debe poder beber abundante líquido e ingerir cantidades pequeñas de alimento sin tener náuseas o vómitos.

Si todavía tiene problemas luego de tomar las medidas de prevención, llame a su médico o enfermero. Estamos aquí para apoyarlo.

Indigestión o acidez estomacal

Por momentos, podría tener acidez o indigestión durante varias semanas en el transcurso del tratamiento. Esto suele deberse a los medicamentos que le damos para controlar las náuseas. Le sugerimos que tenga en su casa Mylanta™, Tums™ o Roloids™. Si la acidez o indigestión continúan, avísenos para que podamos recetarle algo más fuerte.

Estreñimiento

El estreñimiento es un problema común en los pacientes que reciben quimioterapia. El tratamiento puede alterar el apetito, cómo pasa la comida a través del cuerpo y cómo el cuerpo elimina los desechos. Los signos y síntomas de estreñimiento incluyen:

- Deposiciones pequeñas que parecen canicas
- Deposiciones duras, difíciles de expulsar
- Deposiciones poco frecuentes o casi nulas
- Dolor o presión en el estómago que pueden bajar hasta el recto
- Esfuerzo para evacuar el intestino

El estreñimiento puede deberse a diversos problemas de salud o medicamentos. Si no se trata, puede empeorar y causar una obstrucción que podría requerir tratamiento médico. Es muy importante que se asegure de que sus evacuaciones intestinales sean las normales para usted. Simplemente recuerde que es mejor que las heces sean blandas y bien formadas, fáciles de evacuar, al menos cada dos o tres días.

Manejo de la dieta y el estilo de vida

- Aumente el consumo de líquidos. Beba de ocho a diez tazas de 8 onzas de líquido cada día.
- Aumente el consumo de cafeína para estimular los músculos intestinales.

- Aumente la ingesta de fibra. Incluya frutas y verduras, panes, pastas y cereales integrales, legumbres, frutos secos y semillas en las comidas de cada día.
- Haga ejercicio todos los días. Al menos 15-20 minutos cada día ayudarán a que evacúe el intestino regularmente. Caminar, practicar yoga o tai-chi, nadar y andar en bicicleta son todas buenas opciones.

Maneras de manejar/evitar el estreñimiento

- Reúnase con un nutricionista para hablar sobre los alimentos que come cada día y los cambios en su dieta que podrían ayudar a evitar el estreñimiento.
- Lleve un calendario/diario de evacuaciones intestinales para identificar los cambios en los hábitos intestinales de manera temprana.

Cuándo llamar al médico

- Fiebre de 100,4° F o más
- Hinchazón abdominal
- Dolor abdominal
- Náuseas/vómitos
- Falta de evacuaciones intestinales durante dos o tres días
- Imposibilidad para expulsar gases

Qué hacer

Algunos pacientes deben tomar medicamentos que los ayuden con el estreñimiento. Hay muchos medicamentos de venta libre para tratarlo. Consulte a su equipo de atención médica para saber qué tratamientos, medicamentos y cambios en el estilo de vida podrían ser más efectivos para usted.

Si el estreñimiento se convierte en un problema para usted, podría resultarle útil probar los siguientes medicamentos de venta libre:

- Docusato de sodio, también conocido como DSS o Colace - Este ablandador de heces evita el estreñimiento antes de que se convierta en un problema.
- Senna - Es un laxante natural suave que se puede encontrar en forma de píldora (Senokot, Senokot-S con ablandador de heces) o en té, como Smooth Move.
- Miralax - Este laxante más nuevo aporta agua a las heces para hacerlas más blandas y aumentar la frecuencia de las deposiciones.
- Leche de magnesio - Un laxante efectivo más fuerte que el Senna.

Para obtener sugerencias, llame a su enfermero a primera hora del día. Puede probar estas sugerencias y volver a llamar para consultar por el siguiente paso.

Recuerde: Si puede, evite el estreñimiento, pero llame en cuanto se convierta en un problema. No trate de resolverlo usted mismo. Su equipo de atención puede ayudarlo.

Diarrea

La diarrea es un problema común en pacientes que reciben quimioterapia porque estos medicamentos pueden dañar las células sanas en el intestino grueso y delgado. Los signos y síntomas de diarrea incluyen:

- Deposiciones blandas/acuosas frecuentes (tres o más en un período de 24 horas)
- Posibles calambres abdominales
- Mal olor inusual

Las causas incluyen quimioterapia y radioterapia en las zonas estomacal y pélvica, cirugía, infecciones bacterianas, antibióticos y otros medicamentos utilizados para tratar el estreñimiento. Cuando no se trata, la diarrea puede empeorar y no mejorar por sí sola. Esto puede hacer que la comida y el líquido pasen a través del intestino tan rápido que el cuerpo no pueda absorber suficientes nutrientes, vitaminas, minerales y agua de ellos, y puede llevar a la deshidratación, que ocurre cuando el cuerpo no tiene suficiente agua.

Cuándo llamar al médico

- Fiebre de 100,4° F o más
- Tres o más deposiciones en un período de 24 horas
- Deposiciones sueltas o acuosas
- Calambres/dolores abdominales moderados a fuertes
- Heces oscuras o con sangre
- Moco en las heces
- Diarrea que no mejora a pesar de los cambios en la dieta y el uso de medicamentos antidiarreicos
- Dolor o calambres estomacales, ya sea que haya o no bebido líquidos

- Aturdimiento/mareos/ver las “estrellas”
- Corazón acelerado, latidos cardíacos rápidos (más rápidos de lo normal)
- Dolor, sangrado o sensación de estar en carne viva en la zona del recto (anal)

Tratamiento de la diarrea

- Cambie lo que come/bebe.
- Los nutricionistas pueden ayudarlo a elegir alimentos para prevenir y manejar la diarrea.
- Algunas personas necesitan líquidos intravenosos para reemplazar el agua y los nutrientes perdidos. Si fuera necesario, el médico se lo indicará.
- Hable con su médico o enfermero antes de comenzar a tomar cualquier medicamento para la diarrea.

Manejo de la dieta

- Beba abundantes líquidos claros. Tenga como objetivo beber entre ocho y diez tazas de 8 onzas por día. Agua, jugos diluidos, bebidas deportivas, caldo, gelatina y paletas de agua son ejemplos de líquidos claros.
- La fibra puede empeorar la diarrea. Consuma cantidades pequeñas de alimentos blandos, de sabor suave y con bajo contenido de fibra como bananas, arroz, fideos, pan blanco, compota de manzana, yogur natural o de vainilla, pechuga de pollo sin piel o pavo.
- Su médico podría recomendar una dieta BRAT, que incluye bananas, arroz, puré de manzana y tostadas.

- Haga cinco o seis comidas pequeñas y colaciones cada día en vez de tres comidas grandes.
- Consulte a su médico o enfermero sobre los alimentos ricos en sales, como el sodio y el potasio. Cuando se tiene diarrea, el cuerpo puede perder estas sales y es importante reemplazarlas. Los alimentos con alto contenido de sodio y potasio incluyen bananas, néctar de durazno y damasco, naranjas, papas hervidas o puré de papas.
- **Evite estos alimentos**, ya que podrían provocarle gases, irritación en la membrana estomacal y cantidades mayores y más frecuentes de diarrea:
 - Alcohol - Cerveza, vino, vodka, tequila, ron, whisky y cualquier otro tipo
 - Jugo de manzana - Tiene un alto contenido de azúcar y empeorará la diarrea
 - Cafeína - Café regular, té negro, bebidas cola, bebidas energizantes y chocolate
 - Bebidas muy frías o muy calientes
 - Fibras - Frijoles secos cocidos, frutas y verduras crudas, frutos secos, panes y cereales integrales (si lee las etiquetas de información de los alimentos, busque que tengan 1 gramo o menos de fibra por porción)
 - Alimentos fritos o grasosos - Papas fritas, hamburguesas y muchas opciones de comida rápida
 - Leche o productos lácteos - Helados, batidos, crema agria y queso
 - Productos de soya - Tofu y leche de soya
 - Alimentos muy sazonados - Salas picantes, salsa de tomate estilo mexicana, chili y platos con curry

Para saber más sobre cómo manejar la diarrea durante el tratamiento del cáncer, lea

Eating Hints: Before, during, and after Cancer

Treatment (Consejos sobre alimentación:

Antes, durante y después del tratamiento del cáncer), un librito del Instituto Nacional del Cáncer (NCI por su siglas en inglés), disponible en cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints.

Cuidado de la piel durante la diarrea

- Limpie suavemente la piel alrededor del ano con agua tibia y un paño suave; luego séquela bien, todo con delicadeza.
- Sea delicado cuando se limpie luego de evacuar el intestino. En vez de papel higiénico, utilice toallitas húmedas o una botella atomizadora con agua para limpiarse luego de cada evacuación intestinal.
- Los baños de asiento pueden brindarle alivio en la zona irritada por la diarrea. Coloque tres a cuatro pulgadas de agua fresca en la bañera y remójese durante 10 a 15 minutos varias veces al día; luego séquese con pequeños golpecitos o al aire.
- Una crema de barrera (como Desitin™ o Butt Balm™) puede proteger la piel irritada.
- Permita que la piel irritada esté al aire lo más posible. Considere/pruebe acostarse boca abajo sobre una cama con un ventilador que arroje aire fresco en la zona del trasero irritada.



Cambios en el cabello, la piel y las uñas

Algunos tipos de quimioterapia pueden dañar las células de crecimiento rápido en su cabello, piel y uñas. Si bien estos cambios podrían modificar temporalmente su apariencia, la mayoría son cambios menores y no requieren tratamiento. Sin embargo, a veces es necesario tratar de inmediato algunos cambios graves en la piel, debido al daño que pueden causar en los tejidos.

Cambios menores en la piel

- Sarpullido tipo acné
- La hiperpigmentación es un problema que provoca la aparición de parches oscuros en la piel o un color de piel más oscuro. Podría tener parches oscuros:
 - Alrededor de las articulaciones
 - Bajo las uñas
 - En la boca
 - A lo largo de la vena utilizada para administrar la quimioterapia
 - Bajo la cintas o vendas
 - En el cabello
- Picazón, sequedad, enrojecimiento, sarpullido y descamación
- Sensibilidad al sol (cuando se quema muy rápido). Este problema puede darse incluso si nunca tuvo una quemadura del sol.

Principales causas de los cambios en la piel

- **Radiación** – Algunas quimioterapias hacen que la piel en la zona donde recibió radioterapia se ponga roja. El color puede ir desde un rojo muy claro hasta un rojo brillante. Podría tener dolor, ampollas o descamación en la piel.
- **Quimioterapia que gotea de su vía intravenosa** – Debe informar al médico o enfermero de inmediato si siente ardor o dolor cuando recibe la quimioterapia intravenosa.
- **Reacciones alérgicas a la quimioterapia** – Algunos cambios en la piel significan que tiene alergia a la quimioterapia. Informe a su médico o enfermero de inmediato si tiene jadeos o dificultad para respirar junto con:
 - Picazón repentina y grave
 - Sarpullidos
 - Ronchas

Cambios en las uñas y cómo cuidarlas

- Además de tornarse más oscuras, sus uñas también podrían tomar un color amarillo o volverse quebradizas y agrietadas.
- A veces, sus uñas se soltarán y caerán, pero volverán a crecer uñas nuevas.
- Utilice guantes para lavar la loza, trabajar en el jardín o limpiar la casa.
- Informe a su médico o enfermero si las cutículas se ponen rojas y le duelen.

Cuidado diario de la piel

- Evite la luz solar directa. En verano, el sol tiende a estar más fuerte entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- Utilice protector solar con un FPS (factor de protección de la piel) de 30 o más.
- Utilice bloqueador solar en la parte de arriba de las orejas y la cabeza, la espalda, las manos y el rostro/los labios.
- Utilice bloqueador solar si va a andar en auto durante cualquier período de tiempo.
- Vista colores claros, camisas de algodón de manga larga y sombreros de ala ancha.
- No utilice camas de bronceado.

Cuidado de los cambios en la piel

Podría experimentar una combinación de picazón, sequedad, enrojecimiento, sarpullidos y descamación.

- No utilice talco.
- Tome duchas rápidas o baños de esponja en vez de baños de inmersión prolongados en agua caliente.
- Séquese con golpecitos en vez de frotarse después del baño.
- Utilice un jabón suave, humectante.
- Póngase crema o loción mientras la piel todavía está húmeda después de lavarse. Informe a su médico o enfermero si esto no lo ayuda.

- No utilice perfume, colonia o loción para después de afeitarse que contengan alcohol.
- Si le pica todo el cuerpo, tome un baño con avena coloidal. La avena coloidal es un polvo especial que puede agregar al agua del baño.

Sarpullido tipo acné

- El sarpullido suele aparecer en la parte superior del cuerpo, tanto por delante como por detrás, y en el rostro.
- Mantenga su rostro limpio y seco.
- No utilice productos para tratar el acné, ya que resecan y podrían hacer que el sarpullido empeore.
- Consulte a su médico o enfermero si puede utilizar cremas o jabones medicados, y cuáles usar.

Pérdida de cabello

La pérdida de cabello (también llamada alopecia o calvicie) es cuando se cae todo o parte del cabello.

Algunos tipos de quimioterapia dañan las células que hacen que el cabello crezca y afectan el cabello en su cabeza, rostro, brazos, piernas, axilas y la zona púbica entre las piernas. Muchas personas se sienten mal debido a la pérdida de cabello y la consideran la parte más difícil de la quimioterapia.

La pérdida de cabello suele comenzar dos semanas luego del inicio de la quimioterapia. Al principio le podría doler el cuero cabelludo. Podría perder el cabello poco a poco o en mechones. A veces, el cabello comienza a crecer de nuevo incluso antes de finalizar la quimioterapia. Su nuevo cabello podría no tener el mismo color o la misma textura que antes. Por ejemplo, podría ser fino en vez de grueso, enrulado en vez de lacio o más oscuro que antes.

Manejar y sobrellevar la pérdida de cabello

Hable con su equipo de atención médica. Ellos saben si es probable que pierda el cabello y podrían sugerirle opciones como una terapia de gorros refrigerantes.

Córtese el cabello corto o afeítese la cabeza. Podría sentirse más en control de la pérdida de cabello si se lo corta o afeita primero. Esto suele hacer que la pérdida de cabello sea más fácil de manejar. Si se afeita la cabeza, utilice una afeitadora eléctrica en vez de una hoja de afeitar.

Elija una peluca antes de iniciar la quimioterapia

- De esta manera, podrá hacer que la peluca se asemeje más al color y el estilo de su cabello.
- También podría llevársela a su peluquero para que la peine de manera similar a su propio cabello.
- Asegúrese de elegir una peluca que le quede cómoda y no dañe su cuerpo cabelludo.

Cobertura de las pelucas por parte del seguro

Algunos planes de seguro podrían cubrir el costo de una peluca. Si su plan no lo cubre, puede deducir el costo de su peluca como gasto médico en su impuesto a la renta. Algunos grupos también cuentan con “bancos de pelucas” gratuitos. Su equipo de atención sabrá si hay un banco de pelucas cerca de su hogar.

Lávese el cabello con delicadeza

- Séquese el cabello con pequeños golpecitos (sin frotar) con una toalla suave.
- Utilice un shampoo suave, como el shampoo para bebé.

Objetos que pueden lastimar su cuero cabelludo

No utilice objetos que puedan dañar su cuero cabelludo, como:

- Ruleros o bigudíes
- Secadores de cabello eléctricos
- Banditas elásticas o clips para el cabello
- Tintas para cabello
- Sprays para cabello
- Productos para rizar o alisar el cabello
- Planchas para alisar o rizadores eléctricos

Proteja su cuero cabelludo

- Siempre aplíquese pantalla o bloqueador solar para proteger su cuero cabelludo.
- Evite estar en lugares muy fríos o muy calientes, como camas de bronceado, y estar en el exterior bajo el sol o con un aire muy frío.
- Cuando esté al aire libre, utilice un sombrero, turbante o bufanda para mantenerse caliente.
- Duerma sobre una funda de almohada de satén. El satén hace menos fricción que el algodón cuando duerme sobre él. Por lo tanto, las fundas de satén podrían resultarles más cómodas.

Hable sobre sus sentimientos

Muchas personas se sienten enojadas, deprimidas o avergonzadas por la pérdida de cabello. Si le preocupa o molesta, hable sobre estos sentimientos con su equipo de atención, un miembro de su familia o amigo cercano, o alguien que haya perdido su cabello debido al tratamiento para el cáncer.

Neuropatía periférica

Determinados tipos de quimioterapia pueden hacer que las personas desarrollen hormigueo, ardor o entumecimiento en los dedos de las manos y los pies. Podría aumentar su sensibilidad al calor o el frío. Su sensibilidad podría aumentar a tal punto que incluso un mínimo toque le resulte doloroso. En algunos casos, se podría ver afectada su audición.

Informe sobre sus síntomas

Es sumamente importante que informe sobre estos síntomas tanto al personal de enfermería que le administra el tratamiento como a su médico. Hay opciones para modificar la dosis o cambiar el plan de tratamiento antes de que los síntomas se tornen graves.

- En un porcentaje pequeño pero significativo de casos, la neuropatía puede continuar durante años luego de finalizado el tratamiento, por lo que es importante tomar medidas preventivas.
- Puede seguir las recomendaciones que figuran en la columna de la derecha mientras usted y su médico monitorean los síntomas.

Qué hacer

- Su médico evaluará qué medicamento será más adecuado para tratar su neuropatía periférica.
- A veces, podría tener que probar uno, dos o incluso tres medicamentos diferentes para encontrar cuál funciona en usted.

Recomendaciones de seguridad

- Tenga cuidado con cualquier actividad que requiera contacto con el calor (como cocinar) o el uso de objetos afilados (jardinería, manualidades). Observe si tiene cortes o ampollas en las manos y los pies.
- El daño en los nervios puede afectar su equilibrio y sus reflejos. Pida una remisión para que un fisioterapeuta le haga una evaluación del equilibrio.
- ¡El calzado puede marcar una diferencia! El calzado deportivo es una excelente opción.
- Si sus manos se ven afectadas, tal vez deba prestar atención a si está agarrando bien los objetos.
- Inspeccione sus pies. Podría tener menos capacidad para sentir un corte o una infección (incluido el pie de atleta).
- ¡Mire por dónde camina! Si no tiene sensibilidad completa en los pies, tal vez no se de cuenta cuando sus pies estén completamente apoyados en un escalón o si ya pasó la altura del borde de la banqueta. Utilice las barandas o los pasamanos cuando estén disponibles.



Dolor del cáncer

El dolor del cáncer podría ser causado por el propio cáncer o por los procedimientos médicos utilizados para diagnosticarlo o tratarlo, como la radiación o la cirugía. El dolor podría dificultarle realizar actividades habituales como dormir o comer. Con el paso del tiempo, el dolor del cáncer puede causar problemas para dormir o con el apetito, aislamiento y depresión.

Hay muchas maneras de tratar el dolor del cáncer, y tratarlo hará que se sienta mejor. Con tratamiento, podrá estar más activo, comer, dormir y disfrutar de su familia y sus amigos.

¿Cuáles son los diferentes tipos de dolor del cáncer?

El tipo de dolor depende de cómo el cáncer o el tratamiento para el cáncer afectan su organismo. Los tipos más comunes incluyen:

- **Dolor en los huesos** - Por ejemplo, un tumor que ejerce presión sobre los huesos o crece en los huesos puede causar un dolor continuo y profundo.
- **Dolor neuropático** - Un tumor que ejerce presión sobre un nervio puede causar una sensación de ardor, hormigueo, descarga o entumecimiento. A veces, la quimioterapia, la radiación o la cirugía pueden dañar los nervios y causar dolor neuropático.

- **Dolor fantasma** - Este se siente en la parte del cuerpo donde estaba una parte del cuerpo, como un brazo o una mama, que ha sido removida. Si bien la parte del cuerpo ya no está, las terminales nerviosas en el lugar continúan enviando señales de dolor al cerebro. El cerebro todavía cree que la parte del cuerpo sigue allí.

Tipos de dolor del cáncer

- **Agudo** - Un dolor fuerte de corta duración.
- **Crónico** - Este es un dolor que va y viene durante un largo período de tiempo. El dolor crónico puede ir de leve a grave.
- **Irruptivo** - Este es un dolor fuerte que se presenta cuando está tomando medicamentos que normalmente controlan el dolor. El dolor irruptivo suele presentarse de manera súbita y ser de corta duración.

Principales aspectos del dolor del cáncer

- El dolor del cáncer casi siempre se puede reducir o aliviar si trabaja con su médico para elaborar un plan de tratamiento que sea adecuado para usted.
- El dolor suele ser más fácil de controlar cuando recién aparece, en vez de esperar a que empeore. Trate el dolor cuando esté en

un nivel 1, 2 o 3, en una escala del 1 al 10, en vez de en un 4 o más.

- Las personas que toman analgésicos opioides para aliviar el dolor del cáncer rara vez desarrollan un trastorno debido a su uso. Un trastorno moderado a grave en el uso de los opioides a veces se conoce como adicción. Su cuerpo puede comenzar a esperar dosis diarias del medicamento para controlar el dolor, pero su médico puede reducir gradualmente la cantidad que está tomando cuando la causa del dolor haya desaparecido, si lo hizo. Esto se conoce como retiro gradual.
- Hable con su médico si le interesa tomar medicamentos con cannabis para tratar su dolor.
- Tome sus medicamentos exactamente según lo indicado. Llame a su médico si siente que está teniendo un problema con su medicamento.
- Existen muchos medicamentos diferentes que se pueden recetar para el dolor, y a veces un paciente puede tener que tomar más de uno. Su equipo de atención trabajará estrechamente con usted para determinar cuál es más efectivo para tratar su dolor.
- Usted es la única persona que puede decir cuánto dolor siente. Si le dice a su médico cuando siente dolor, o cuando el dolor cambia, su médico puede ayudarlo.

¿Cómo puede usted ayudar a su médico a tratar el dolor del cáncer?

Su médico necesita entender su dolor para tratarlo de manera efectiva. Para ayudar a su médico, puede indicarle dónde siente dolor, cómo se siente el dolor y qué hace que mejore o empeore. Suele ser útil ponerlo por escrito. Algunas personas llevan un diario del dolor.

Tratamientos no médicos para el dolor del cáncer

Algunas personas utilizan otros tratamientos junto con el tratamiento médico para aliviar los síntomas y sobrellevar mejor el dolor del cáncer.

Calor y frío

Los tratamientos con calor y frío pueden ayudar a aliviar el dolor leve a moderado del cáncer. El calor puede aliviar los músculos doloridos. El frío puede aliviar el dolor al “adormecer” la sensación de dolor. Pruebe alternar calor y frío. Después de un tratamiento con frío o calor, pruebe un masaje suave para relajarse y aliviar el dolor. Hable con su médico antes de probar el calor o el frío durante los tratamientos con radiación o quimioterapia.

Tenga cuidado cuando utilice tratamientos con frío o calor:

- No aplique las bolsas de frío o calientes directamente sobre la piel desnuda. Coloque una toalla o funda de almohada entre la bolsa y la piel.
- No aplique calor o frío en la piel si está roja o sensible debido al tratamiento con radiación.
- No aplique calor en una zona donde la piel esté lastimada o agrietada, ya que el calor puede aumentar el sangrado.
- No utilice calor o frío en una zona donde tenga un suministro de sangre insuficiente.

Acupuntura

La acupuntura es una opción no farmacológica que puede reducir los efectos secundarios de la radiación, la cirugía y la quimioterapia. Con agujas finas como un cabello que se colocan en puntos específicos de la piel, la acupuntura se ha vuelto cada vez más común en la medicina integrativa. Puede ayudar a tratar diversos síntomas de dolor, manejar el dolor posoperatorio, la neuropatía, la fatiga, el insomnio, los calores súbitos, la sequedad bucal, el estreñimiento, las náuseas y los vómitos.

Masaje suave

Un simple toque o masaje suave puede ayudar a aliviar la tensión. Puede pedirle a alguien que le frote los hombros o la espalda. Puede masajearse usted mismo los pies, las manos o el cuello. El automasaje es más efectivo si viste ropa cómoda y está sentado o acostado en una posición cómoda. Utilice aceite o loción para masajear la piel desnuda.

Evite masajear cualquier zona donde haya tumores visibles, heridas abiertas, piel sensible a causa de la radiación o un coágulo de sangre en una vena.

Distracciones

Distraerse puede ayudarlo a poner su atención en otra cosa que no sea el dolor. Prestarle atención a algo más que no sea el dolor puede hacer que sea más fácil sobrellevarlo. Distraerse puede ser útil siempre que esté esperando que los analgésicos surtan efecto.

Actividad física

La actividad física puede ayudar a reducir el dolor y la fatiga. También puede evitar los espasmos musculares y la rigidez en las articulaciones. Los ejercicios de estiramiento y rango de movimiento pueden ayudar a que se mantenga fuerte, flexible y con movilidad.

Mantenerse físicamente activo también puede ayudar a mejorar su salud mental y emocional. Puede ser difícil mantenerse activo cuando no se siente bien, pero si puede hacerlo, salir a caminar o nadar puede ayudarlo a sentirse mejor, especialmente durante el tratamiento del cáncer.

Asegúrese de hablar con su médico antes de aumentar su nivel de actividad física.



Sexualidad, fertilidad y quimioterapia

La sexualidad es una parte importante de quiénes somos. Los sentimientos sobre la sexualidad afectan nuestras relaciones con los demás, la imagen que tenemos de nosotros mismos y nuestro entusiasmo a la hora de vivir.

Preservación de la fertilidad

Si está en edad de procrear y desea tener hijos, asegúrese de hablar con su médico antes de iniciar la quimioterapia. Contamos con información más detallada que le podemos brindar.

Sexo seguro

Si bien con frecuencia es posible embarazarse durante la quimioterapia, debería evitarlo, ya que algunos de los medicamentos utilizados para la quimio podrían causar defectos de nacimiento. Los médicos recomiendan que las mujeres en edad de procrear —desde la adolescencia y hasta el final de la menopausia— utilicen un método anticonceptivo durante el tratamiento.

Utilice condón para proteger a su pareja. Durante los dos o tres días posteriores a la quimioterapia, habrá algunos restos del medicamento en el semen y los fluidos vaginales. Debe utilizar un condón para evitar la irritación y evitar el sexo oral durante los dos o tres días posteriores a la quimioterapia.

Sexualidad y cáncer

El diagnóstico y el tratamiento del cáncer pueden afectar su capacidad de experimentar la intimidad que desea. Dado que la sexualidad y la intimidad son partes muy personales de la existencia humana, puede resultar incómodo para los pacientes, sus parejas y los proveedores de cuidados de la salud hablar sobre ello.

Si bien podría sentirse incómodo, si no está satisfecho con su deseo o su capacidad para tener sexo o intimidad, lo alentamos a que hable sobre estos temas con su oncólogo, enfermero o trabajador social. Hay medicamentos, tratamientos, recursos escritos y apoyo a los que puede recurrir.

Algunos ejemplos de problemas con la sexualidad e intimidad son:

- Cambio en la imagen corporal debido a la cirugía y la pérdida de cabello
- Cambio en el deseo
- Dificultad para llegar a un orgasmo
- Dificultad para tener una erección
- Angustia relacionada con el diagnóstico y el tratamiento
- Fatiga
- Cambios hormonales que podrían provocar cambios en el estado de ánimo, calores súbitos e insomnio
- Dolor
- Sequedad vaginal

Mente, cuerpo y espíritu

El impacto emocional del cáncer

Recibir un diagnóstico de cáncer es sumamente traumático. Esto es así independientemente del tipo de cáncer o la etapa en que se encuentre. Podrían surgir diversas emociones y es muy importante entender que todos estos sentimientos son normales. Permitirse sentir todas estas emociones es un primer paso fundamental.

Está bien sentirse triste, pero no deprimirse

Tener cáncer es difícil tanto en términos físicos como emocionales. La tristeza es esperable, pero la depresión clínica es algo completamente diferente y se puede tratar. Distinguir entre la tristeza normal y la depresión clínica en una persona con cáncer depende de los síntomas psicológicos. Muchos de los signos físicos de depresión, como los problemas para comer, dormir y mantener la energía, podrían ser parte de los efectos secundarios del cáncer y/o su tratamiento.

Las personas con cáncer se sienten tristes, pero todavía sienten que son buenas personas. Una persona triste todavía puede disfrutar sus actividades y relaciones. Una persona con depresión con frecuencia se aleja de su familia y sus amigos. Las personas tristes ven el mundo de una manera equilibrada y se sienten capaces de hacer cosas para ayudarse. Las personas con depresión con frecuencia sienten que no hay esperanza, se sienten indefensas y no logran cambiar ningún aspecto de la situación. Si bien una persona triste podría pensar en la muerte de vez en cuando, una persona con depresión

piensa demasiado en la muerte y podría tener pensamientos suicidas.

Si siente que podría estar teniendo depresión, hable con su médico y pídale para hablar con un trabajador social en el centro oncológico.

Religión y espiritualidad

La religión y la espiritualidad pueden ser herramientas poderosas para sobrellevar la enfermedad. Las tradiciones espirituales pueden hacerle sentir que el mundo es mucho más grande que sus problemas individuales. Además, le permiten comprender el propósito de su vida como ser humano. Las instituciones religiosas podrían hacerlo sentir como parte de una comunidad u ofrecerle apoyo práctico. Para algunas personas, recibir un diagnóstico de cáncer puede ser el momento de comenzar a explorar la espiritualidad.

Ansiedad

Tener ansiedad significa que se preocupa en exceso, no se puede relajar, se siente tenso o tiene ataques de pánico. Muchas personas con cáncer se preocupan por cómo pagar las cuentas y cómo el cáncer afectará sus vidas y las de sus seres queridos. Hay cosas que puede hacer para ayudarse a estar más tranquilo, como la respiración profunda, visualización guiada y otras técnicas cognitivo-conductuales o de meditación consciente (mindfulness). También es común que sienta ansiedad luego de que finaliza el tratamiento. Hable con su trabajador social sobre remisiones útiles para obtener apoyo adicional, como orientación psicológica individual y grupos de apoyo.

Recursos adicionales

La información sobre el cáncer se actualiza regularmente.
Consulte a su equipo sobre sitios web y fuentes de información confiables.

Sitios web recomendados para obtener la información más actualizada:

American Cancer Society – cancer.org
CancerCare – cancercares.org
National Comprehensive Cancer Network (NCCN) – nccn.org/patients

Apoyo para adolescentes y adultos jóvenes:

Stupid Cancer – stupidcancer.org

Cánceres de la sangre:

International Myeloma Foundation – myeloma.org
Leukemia and Lymphoma Society – lls.org

Cáncer de mama:

breastcancer.org
Living Beyond Breast Cancer – lbbc.org
National Breast Cancer Foundation, Inc. – nationalbreastcancer.org
Susan G. Komen Foundation – komen.org

Cáncer de colon y rectal:

Colorectal Cancer Alliance – ccalliance.org

Cáncer de pulmón:

GO₂ Foundation for Lung Cancer – go2foundation.org

Melanoma:

melanomahopenetwork.org

Cáncer de próstata:

Prostate Cancer Foundation – pcf.org
ustoo.org

Directivas anticipadas para decisiones sobre atención médica:

Make Your Wishes Known – makeyourwishesknown.org

Los voluntarios proporcionan formularios de directivas anticipadas, así como educación individual y grupal sobre cómo planificar con anticipación las decisiones sobre atención médica.

Cancer Legal Resources Center (CLRC) – thedrlc.org

El CLRC brinda información y recursos gratuitos y confidenciales sobre temas legales relacionados con el cáncer a pacientes y sobrevivientes del cáncer, sus familiares, amigos, empleadores y profesionales de la salud, 866-843-2572.

Lo que el cáncer no puede hacer

El cáncer es tan limitado...

No puede frenar el amor.

No puede disolver la esperanza.

No puede erosionar la fe.

No puede destruir la paz.

No puede matar la amistad.

No puede eliminar los recuerdos.

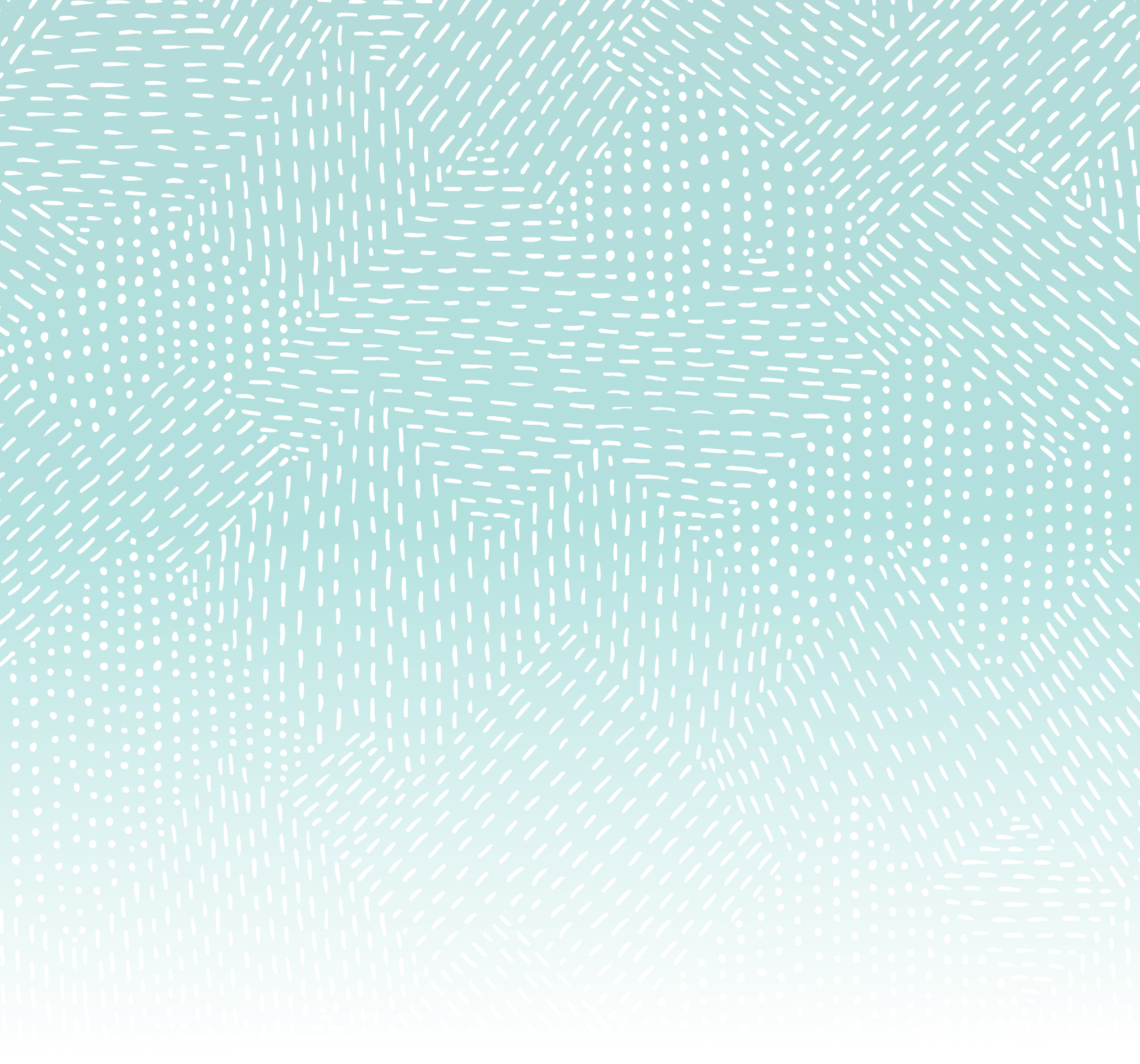
No puede silenciar la valentía.

No puede invadir el alma.

No puede robarse la vida eterna.

No puede conquistar el espíritu.

— Autor desconocido



sutterhealth.org