City of Hope®

Centro de investigación y tratamientos contra el cáncer

ENTENDER Y MANEJAR LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LA QUIMIOTERAPIA

Managing Chemotherapy Side Effects

Índice

Evaluación y tratamiento del dolor	4
Cómo afrontar el impacto emocional y social del dolor y la fatiga	6
Manejo del sangrado	8
Manejo de la fatiga	11
Manejo de los cambios en la boca o la garganta	13
Manejo de la pérdida del cabello o del vello	16
Tratamiento y manejo de las náuseas y los vómitos	18
Neuropatía	20
Alimentación durante la quimioterapia	22
Prevención, manejo y tratamiento del estreñimiento	24
Manejo de la diarrea	26
Prevención de infecciones	28
Salud Sexual	32
Cuidado espiritual en City of Hope	34
Estrategias para ayudar a fomentar el sueño	36
Recursos locales y nacionales	38

EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO DEL DOLOR

Puntos clave

- Es mejor controlar el dolor antes de que se vuelva intenso y difícil de manejar.
- Todos los pacientes merecen el mejor alivio del dolor.

Evaluación del dolor

Califíquelo: Utilice una escala del 0 al 10.
(0 = sin dolor, 10 = el peor dolor que haya tenido)

Inicio: ¿Cuándo empezó el dolor? ¿Qué estaba haciendo cuando sintió dolor?

Calidad: ¿Cómo es el dolor? ¿Es como un dolor de puñalada y punzante? ¿O es leve y constante?

Lugar: ¿Dónde está el dolor? ¿Puede señalarlo con el dedo o está extendido por todo el cuerpo?

Intensidad: ¿Qué tan fuerte es su dolor en todo momento? ¿Qué tan fuerte es con ciertas actividades que le causan dolor?

Duración: ¿Cuánto tiempo duró el dolor?

Otros factores: ¿El dolor aparece y desaparece cada vez que realiza una determinada actividad? ¿O es impredecible?

Descríbalo:

- ¿Dónde está?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Intenso?
- ¿Se extiende?
- ¿Leve?
- ¿Qué hace que mejore o empeore?
- Si su equipo de atención médica no le pide que califique su dolor, cuéntele porque es importante que sepan si tiene dolor.

Wong-Baker FACES® Pain Rating Scale

©1983 Wong-Baker FACES Foundation. www.WongBakerFACES.org
Used with permission.

Tratamiento del dolor

¿Cuáles son sus opciones para controlar el dolor?

Tanto los tratamientos basados en fármacos como los que no se basan en fármacos pueden ser útiles para ayudar a prevenir y a controlar el dolor. Usted y sus médicos decidirán cuáles son adecuados para usted. Muchas personas, para obtener más alivio, reciben una combinación de dos o más métodos.

Los efectos secundarios de los analgésicos se pueden controlar y tratar. Los efectos secundarios más comunes de los medicamentos para el dolor son estreñimiento y fatiga extrema o somnolencia. Informe a sus proveedores de atención médica sobre sus efectos secundarios antes de que se vuelvan graves.

La dependencia física es normal y esperable. Podría suceder con otros medicamentos que no sean analgésicos. Puede surgir de la abstinencia, cuando la medicación se suspende repentinamente. La tolerancia también es normal y significa que es posible que deba tomar una dosis más alta de su analgésico a fin de obtener el mismo efecto.

La adicción no es normal ni común. El principal signo es la necesidad de usar fármacos para fines no médicos (por ejemplo, para drogarse). La adicción es un problema grave, pero es poco común en pacientes con cáncer que toman estos analgésicos.

Hable con su equipo de atención médica si le preocupa la adicción o la dependencia de los analgésicos.

Mientras intenta aliviar el dolor, también puede tener otros síntomas. Obtener ayuda para estos síntomas puede ayudar a controlar el dolor. Hable con su equipo de atención médica si presenta:

- Estreñimiento (dificultades para ir de cuerpo)
- Náuseas (sentir que quiere vomitar)
- Fatiga (mucho más cansancio que el normal)
- Insomnio (no puede dormir bien)
- Depresión (sentirse muy triste)
- Retención de orina (no puede hacer pis)

CÓMO AFRONTAR EL IMPACTO EMOCIONAL Y SOCIAL DEL DOLOR Y LA FATIGA

Los síntomas del cáncer, tales como el dolor y la fatiga, pueden afectar su bienestar emocional, social y espiritual.

La **angustia** es un término que se utiliza para describir sentimientos o emociones desagradables que pueden dificultar el afrontamiento del cáncer. Es normal que se sienta angustiado cuando se entera de que tiene cáncer.

La angustia abarca una amplia variedad de sentimientos, entre ellos:

- Depresión
- Ansiedad
- Pánico
- Miedo
- Estrés

La angustia puede aparecer en diferentes momentos. Los momentos que los pacientes suelen encontrar más estresantes son:

- Escuchar el diagnóstico inicial de cáncer
- Esperar que comience el primer tratamiento
- Lidiar con los efectos secundarios del tratamiento
- Completar el tratamiento contra el cáncer y enfrentarse a un futuro incierto
- Visitas de seguimiento con médicos
- Recibir la noticia de una enfermedad recurrente o avanzada
- Enfrentar estadios avanzados del cáncer

La angustia a veces puede agravarse. Los signos de depresión pueden incluir:

- Estado de ánimo triste o “vacío” casi a diario
- Pérdida de interés o placer en hacer cosas que antes disfrutaba
- Sentirse desesperanzado
- No sentir hambre o comer en exceso (no relacionado con la quimioterapia)
- Sueño interrumpido o quedarse dormido

- Disminución de la energía casi a diario
- Sentimientos de culpa, inutilidad o impotencia
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Pensamientos de muerte o suicidio
- No poder afrontar el dolor o la fatiga
- Cuestionar su fe o religión

Los signos de ansiedad pueden incluir:

- Sentimientos de pánico
- Sentir una pérdida de control
- Ira o irritación
- Aumento de la tensión muscular
- Temblores
- Palmas sudorosas, pulso acelerado o dificultad para respirar
- Malestar abdominal (náuseas o dolor de estómago)

Lo que puede hacer

Tenga en cuenta que es común sentirse deprimido o ansioso durante el tratamiento contra el cáncer, y existen formas de aliviar estos sentimientos.

- Hable con su médico o enfermero sobre estos sentimientos y las formas de tratarlos.
- Busque ayuda a través del asesoramiento (guía espiritual, trabajadores sociales, psicólogos, psiquiatras) o grupos de apoyo.
- Recurra a los rezos u otros tipos de apoyo espiritual.
- Trate de identificar las situaciones que pueden aumentar su ansiedad.
- Respire profundamente para ayudar a disminuir la ansiedad.
- Escriba sus sentimientos para ayudarle a expresarse.

Cuándo llamar a su médico o enfermero

- Tiene pensamientos suicidas.
- No puede comer ni dormir durante varios días..
- Tiene dificultad para respirar y se siente tembloroso.
- Nada de lo que haga parece ayudar.

MANEJO DEL SANGRADO

La trombocitopenia es el término que se utiliza para un recuento bajo de plaquetas. Las plaquetas son células que, cuando usted sangra, ayudan a la coagulación de la sangre. El tratamiento de quimioterapia puede hacer que tenga un recuento de plaquetas temporalmente bajo. Esto suele suceder de siete a 10 días después del tratamiento y mejora en un plazo de dos a seis semanas.

El tratamiento más común es una transfusión de plaquetas. Su médico controlará atentamente su recuento de plaquetas. Es posible que necesite tratamiento si su recuento de plaquetas es bajo o si tiene alguno de los síntomas que se enumeran a continuación.

Cuándo llamar a su médico o enfermero

- Sangrado de encías al cepillarse los dientes o sin hacerlo
- Moretones sin lesiones
- Sangrado por la nariz, la boca o el recto
- Sarpullido con pequeños puntos rojos, que generalmente comienza en los pies y las piernas
- Orina de color rosa o roja
- Deposiciones negras o con sangre
- Cantidad de sangrado vaginal más abundante de lo habitual durante sus períodos menstruales
- Dolores de cabeza intensos, mareos o visión borrosa
- Problemas para hablar o moverse

Lo que puede hacer

- Cepille sus dientes con un cepillo de dientes muy suave.
- Suénese la nariz con suavidad.
- Prevenga el estreñimiento.
- Utilice una máquina de afeitar eléctrica, no hojas para afeitar.
- Tenga mucho cuidado al cortarse las uñas de las manos o de los pies.

- Tenga cuidado con los objetos afilados.
- Evite actividades que puedan provocar lesiones.
- Aplique presión en el área después de las extracciones de sangre.
- Hable con su médico o enfermero antes de tener relaciones sexuales.

Lo que no debe hacer

- No utilice hilo dental ni palillos.
- No practique deportes ni participe en actividades que puedan causar lesiones.
- No utilice tampones, enemas, supositorios ni termómetros rectales.
- No utilice ropa ni zapatos ajustados.
- No se esfuerce al ir de cuerpo.
- No se suene la nariz ni tosa con fuerza.
- No tome medicamentos antiinflamatorios (tales como ibuprofeno, naproxeno u otros con aspirina) a menos que se lo indique su médico.

Qué hacer si está sangrando

- En el caso de los sangrados nasales, apriete las fosas nasales para cerrarlas mientras se coloca hielo en la nariz. Reacomódese en el asiento e inclínese hacia adelante para evitar que la sangre gotee por su garganta. Siga sosteniendo sus fosas nasales durante cinco minutos, luego suelte y verifique si el sangrado se ha detenido.
- En el caso de sangrado de cortes o áreas abiertas en la piel, aplique presión con una toalla o paño hasta que el sangrado se detenga.
- Si el sangrado no se detiene en unos minutos, comuníquese con su médico. En caso de sangrado intenso, llame al 911.

"La fatiga es estar cansado física, mental y emocionalmente. Significa tener menos energía para hacer las cosas que necesita o quiere hacer. La fatiga que acompaña al cáncer, llamada fatiga relacionada con el cáncer, es diferente de la fatiga de la vida diaria."

— Sociedad Americana Contra el Cáncer

MANEJO DE LA FATIGA

¿Qué es la fatiga?

- Una sensación muy fuerte de agotamiento físico, mental y emocional
- Es causada por el cáncer o tratamiento contra el cáncer
- Puede durar mucho tiempo e interferir con las actividades habituales
- Se diferencia del cansancio de la vida cotidiana, que suele ser temporal y se alivia con el descanso
- Es más angustiante y no siempre se alivia con el descanso
- Puede variar en cuanto a su malestar y gravedad
- Puede dificultar el estar con amigos y familiares
- Puede dificultar el seguimiento de su plan de tratamiento

Causas comunes de la fatiga relacionada con el cáncer

- Anemia (recuento bajo de glóbulos rojos)
- Dolor
- Angustia emocional
- Problemas para dormir
- Alimentación deficiente
- Falta de ejercicio
- Efecto secundario de la medicación o del tratamiento contra el cáncer
- Otras enfermedades tales como infección, hipertensión o diabetes

Palabras comunes utilizadas para describir la fatiga relacionada con el cáncer

- Sentirse cansado, débil, exhausto, agotado o rendido
- No tener energía o no poder concentrarse
- Sensación de pesadez en brazos y piernas, sensación de poca o ninguna motivación, tristeza y/o irritabilidad, y no poder dormir/dormir demasiado

Qué decirle a su médico

- ¿Cuándo empezó la fatiga?
- ¿Ha empeorado durante el transcurso de su tratamiento?
- ¿Qué hace que la fatiga mejore?

- ¿Qué hace que la fatiga empeore?
- ¿Cómo ha afectado la fatiga a sus actividades diarias?

Consejos para ahorrar energía

- Intente hacer sus actividades más importantes primero.
- Tome siestas según sea necesario durante el día para recuperar su energía.
- Planifique actividades durante los momentos de mayor energía.
- Equilibre el descanso y las actividades.
- Establezca una rutina estructurada.
- Pida ayuda con las tareas cuando pueda.
- Coloque los elementos que usa con frecuencia al alcance de su mano.
- Cuando pueda, siéntese en lugar de estar de pie mientras realiza las tareas.
- Establezca una hora regular para acostarse.

Ejercicio

- Su corazón, sus pulmones y sus músculos necesitan un entrenamiento diario. Cuando está menos activo, especialmente mientras está en la cama, su corazón, sus pulmones y sus músculos tienen muy poco trabajo que hacer. Con el tiempo, su corazón bombea con menos fuerza, sus pulmones se expanden con menor amplitud y sus músculos se debilitan y se tensan. Esto provoca un descenso en su nivel de energía, lo que hace más difícil llevar a cabo su rutina diaria.

Consulte con su médico

- Antes de hacer ejercicio
- Si le dieron ejercicios:
  - Haga los ejercicios lentamente y de forma completa.
  - Si está demasiado cansado para terminar los ejercicios, haga lo que pueda.
  - Trabaje siempre a su propio ritmo, no se apresure.
  - Trabaje dentro de su propia frecuencia cardíaca objetivo (consulte a su médico para obtener más detalles).
  - Recuerde respirar mientras hace ejercicio.
- ¡Camine!

MANEJO DE LOS CAMBIOS EN LA BOCA O LA GARGANTA

Algunos tipos de quimioterapia y radiación pueden dañar células de crecimiento rápido, tales como las que recubren la boca, la garganta y los labios. Esto puede afectar sus dientes, encías, el revestimiento de la boca/garganta y las glándulas que producen saliva. Si usted tiene llagas en la boca, las encías o la garganta, consulte con su médico para asegurarse de que sea un efecto secundario del tratamiento y no un problema dental no relacionado. Los problemas de boca y garganta pueden incluir cualquiera de los siguientes:

- Boca seca (causada por tener poca saliva o no tener saliva)
- Cambios en el gusto y el olfato (por ejemplo, alimentos que saben a metal o tiza o que no tienen sabor en absoluto, olores que le resultan desconocidos)
- Infección de las encías, los dientes o la lengua
- Mayor sensibilidad a los alimentos calientes o fríos
- Llagas en los labios o en la boca
- Problemas para comer, tragar o beber debido a llagas en la boca/garganta

Lo que puede hacer

- Antes de comenzar la quimioterapia o la radiación, pregúntele a su médico si se recomienda que consulte a un dentista. Si no puede ir al dentista antes del tratamiento, pregúntele a su médico o enfermero cuándo es seguro ir. Asegúrese de decirle a su dentista que está recibiendo tratamiento para el cáncer y cuál es su plan de tratamiento.
- Revise su boca y lengua todos los días para que pueda ver o palpar problemas como los siguientes:
  - Llagas en la boca
  - Manchas blancas
  - Infecciones
  - Mantenga la boca y los labios húmedos
  - Beba sorbos de agua durante todo el día
  - Chupe trocitos de hielo, caramelos duros sin azúcar o mastique chicles sin azúcar.
  - Pida a su médico o enfermero un sustituto de la saliva si su boca siempre está seca.

- Cepille sus dientes, encías y lengua suavemente después de cada comida, cuando se despierte y antes de acostarse. Utilice cerdas suaves. Si el cepillado le resulta doloroso, puede utilizar hisopos de algodón o un "toothette" (palito de paleta con una gasa en la punta) y utilizar un enjuague bucal con flúor.
- Enjuague su boca con agua frecuentemente. Puede agregar sal o bicarbonato de sodio (1/2 a 1 cucharadita en 8 onzas de agua). Haga esto cada dos horas cuando esté despierto y cuando esté despierto durante la noche.
- Utilice hilo dental con suavidad todos los días. Si le sangran o le duelen las encías, no utilice hilo dental en esas áreas. Pregúntele a su médico o enfermero sobre el uso de hilo dental si su recuento de plaquetas es bajo, ya que corre riesgo de sangrado.
- Si utiliza dentaduras postizas, asegúrese de que le queden bien y manténgalas limpias.
- Pregúntele a su médico si tiene alguna restricción en la dieta.
- Si le duele la boca, tenga cuidado con lo que come. Elija alimentos húmedos y fáciles de masticar y tragar, como por ejemplo:
  - Puré de papas
  - Huevos revueltos
  - Macarrones con queso
  - Avena y otros cereales cocidos
  - Bananas
  - Puré de manzanas
  - Natillas y pudines
  - Gelatina
  - Queso cottage
  - Yogur
  - Alimentos blandos con salsas, caldo, yogur o líquidos
  - Licuados

- Tome pequeños bocados de comida, mastique lentamente y beba líquidos a sorbos entre bocado y bocado.
- Consuma comidas más pequeñas y más frecuentes.
- Chupe trocitos de hielo o paletas heladas para aliviar el dolor de la boca.
- Consuma alimentos frescos o a temperatura ambiente.

Qué evitar si su boca está sensible o tiene llagas

- Alimentos que pueden lastimar, raspar o quemar su boca.
- Alimentos con bordes filosos o crujientes, tales como galletas saladas, papas fritas o verduras crudas.
- Alimentos picantes, tales como platos con curry, salsa y frutas cítricas, que también pueden provocar ardor. Evite el jugo de pomelo, la limonada ácida, la cerveza y el vino.
- No fume ni utilice productos de tabaco (tales como cigarrillos, pipas, tabaco de mascar, puros, etc.) ya que le pueden resecar la boca.
- Utilice una pajita o una cuchara pequeña para beber líquidos.

Cuándo llamar a su médico o enfermero:

Informe a su médico o enfermero de inmediato si nota llagas en la boca, las encías o la garganta, especialmente después de la quimioterapia.

MANEJO DE LA PÉRDIDA DEL CABELLO O DEL VELLO

La quimioterapia y la radioterapia pueden provocar la caída de una parte o de todo el cabello o vello. Sin embargo, no todos los tratamientos provocarán la caída del cabello o del vello. La caída del cabello o del vello suele comenzar entre 10 y 14 días después de comenzar la terapia. Los signos de que la caída del cabello o del vello puede estar comenzando incluyen picazón o sensibilidad del cuero cabelludo. La caída del cabello o del vello a causa de la quimioterapia suele presentarse con el siguiente patrón: cuero cabelludo, cejas, pestañas y vello corporal.

Lo que puede hacer

Por lo general, no es posible prevenir la caída del cabello o del vello. Sin embargo, hay algunas cosas que puede hacer para disminuir la angustia de perder su cabello.

- Piense en cortar el cabello largo para evitar que se le caiga de forma drástica mientras se ducha o duerme.
- Después de recibir quimioterapia, es conveniente que duerma con la cabeza cubierta por la noche para atrapar el pelo que se está cayendo.
- Evite teñirse el cabello, las permanentes y los alisadores mientras recibe quimioterapia, ya que provocan más quebraduras.
- Los pañuelos, los sombreros y las pelucas están disponibles en el Positive Image Center℠ de City of Hope y a través de otros recursos, como por ejemplo la Sociedad Americana Contra el Cáncer.
- Su cabello no solo le mantiene caliente, sino que también cubre su cabeza para evitar quemaduras solares. Utilice protector solar, sombreros o pañuelos cuando esté al sol y en clima frío.
- Utilice lentes de sol para proteger sus ojos del polvo hasta que sus pestañas vuelvan a crecer.
- Piense en unirse a un grupo de apoyo para compartir sus sentimientos sobre la caída del cabello o del vello. El Centro de recursos para pacientes y familias Sheri & Les Biller tiene grupos de apoyo a los que puede unirse.

- Hay muchos programas, como por ejemplo el programa "Look Good, Feel Better" (Verse bien y sentirse mejor) del Positive Image Center de City of Hope, que puede ayudarle con consejos de maquillaje y formas de minimizar los cambios físicos del tratamiento.

Hable con su médico o enfermero sobre la caída del cabello o del vello y las posibles opciones para minimizarla.

TRATAMIENTO Y MANEJO DE LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS

Tipos de náuseas y vómitos

- Las náuseas y los vómitos graves suelen producirse entre unos minutos y varias horas después de la quimioterapia y desaparecen en 24 horas.
- Las náuseas y los vómitos tardíos se producen entre 24 y 72 horas después de la quimioterapia y pueden durar de seis a siete días.

Náuseas y vómitos

- Las náuseas son una sensación desagradable en la parte posterior de la garganta y el estómago que puede provocar vómitos. Puede experimentar aumento de saliva, mareos, aturdimiento, dificultad para tragar, cambios en la temperatura de la piel y frecuencia cardíaca rápida.
- Las náuseas y los vómitos se suelen producir juntos.

Tratamiento de las náuseas y los vómitos

- La clave es prevenir las náuseas. Considere tomar medicamentos para las náuseas con regularidad.
- Los medicamentos para las náuseas/los vómitos se administran según su afección, capacidad y preferencia.
- Los medicamentos por vía oral son los más comunes.
- En el caso de vómitos intensos o para quienes no pueden tragar, los medicamentos se pueden administrar por vía intravenosa (IV).
- Los tratamientos que no se basan en fármacos pueden ser útiles, tales como la relajación, la distracción o la imaginería.

Manejo y reducción de las náuseas y los vómitos.

- Tome pequeños sorbos de agua con frecuencia para mantenerse hidratado. Esto es clave cuando vomita y pierde líquidos.
- NO se obligue a comer cuando sienta náuseas.
- Trate de comer comidas pequeñas con frecuencia en lugar de tres comidas abundantes.

- Coma alimentos con contenido alto de calorías y proteínas.
- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente si el olor de los alimentos cocidos le provoca náuseas.
- Pídale a otra persona que prepare las comidas si siente náuseas.
- Intente comer cuando tenga más ganas de hacerlo (algunas personas tienen más hambre a la hora del desayuno).
- Evite los alimentos demasiado dulces, grasosos, calientes o picantes, o los alimentos con un olor fuerte.
- Elija alimentos y bebidas que sean agradables para el estómago, tales como refresco de jengibre, alimentos blandos, caramelos ácidos, galletas saladas secas o tostadas.
- Descanse después de comer, pero no se acueste durante al menos una hora después de comer.

Qué hacer si vomita después de tomar medicamentos de quimioterapia por vía oral:

Llame a su médico o enfermero y responda estas preguntas:

- ¿Cuántas pastillas tomó?
- ¿Su vómito era claro o del color del medicamento?
- ¿Vomitó una pastilla sólida?

Llame a su médico o enfermero si

- No ha comido ni bebido casi nada durante cinco días o más
- Tiene problemas para masticar o tragar
- Está perdiendo peso
- Le gustaría una derivación para ver a un nutricionista y hablar sobre sus inquietudes de alimentación

NEUROPATÍA

La quimioterapia puede causar daño a sus nervios, que es una afección llamada neuropatía. El tipo de neuropatía que afecta las áreas sensoriales del cuerpo se llama neuropatía periférica. En la mayoría de los casos, los síntomas de la neuropatía periférica comienzan en los pies y, con el tiempo, pueden afectar las manos también.

Síntomas comunes de la neuropatía

- Dolor, hormigueo, ardor, "cosquilleo"
- Debilidad o entumecimiento en sus manos o pies
- Perder el equilibrio o sentirse torpe
- Trastabillar o tropezar al caminar
- Sentir más frío de lo que solía sentir antes
- Dificultad para levantar objetos o abrocharse la ropa

La neuropatía puede comenzar en cualquier momento después de su primer tratamiento. A veces empeora a medida que avanzan los tratamientos. La neuropatía puede ser a corto plazo, desaparecer en un año o dos después de que finaliza el tratamiento o puede durar el resto de su vida.

Lo que puede hacer

- Hable con su médico sobre los medicamentos que le ayudarán con el dolor o las molestias.
- La neuropatía puede hacer que sea difícil sentir cuando el agua está demasiado caliente. Considere bajar la temperatura del calentador de agua de su casa para evitar quemarse al usar agua caliente.
- Tenga cuidado al manipular cuchillos, tijeras u otros objetos afilados, ya que es posible que si se corta, no lo sienta.
- Utilice zapatillas deportivas o zapatos que le queden bien con suela de goma para proteger sus pies.
- Revise sus pies diariamente para ver si tiene llagas o enrojecimiento.
- No beba alcohol. Puede empeorar la neuropatía.
- Manténgase firme al caminar utilizando un bastón u otro dispositivo.

- Si tiene diabetes, controle su nivel de azúcar en sangre. Los niveles elevados de azúcar en sangre pueden dañar los nervios.
- Evite cosas que parezcan empeorar su neuropatía, tales como temperaturas calientes o frías, o ropa o zapatos ajustados.

Tratamiento de la neuropatía

El tratamiento se realiza principalmente para aliviar el dolor que puede provocar la neuropatía.

- Esteroides: solo a corto plazo
- Parches o cremas de medicamento anestésico que se pueden aplicar en el área dolorida
- Medicamentos antidepresivos: muchas veces en dosis más bajas que las que se utilizan para tratar la depresión
- Medicamentos anticonvulsivos
- Analgésicos, como por ejemplo opioides o narcóticos para el dolor intenso

Otros tratamientos

- Terapia ocupacional
- Fisioterapia y ejercicio
- Terapia de relajación
- Hable con su equipo de atención médica sobre otras opciones que puedan funcionar para usted.

Hable con su médico o enfermero de inmediato sobre cualquier signo de neuropatía que pueda tener. Querrán observar los signos para ver si empeoran.

ALIMENTACIÓN DURANTE LA QUIMIOTERAPIA

Manejar y optimizar su alimentación puede ayudar a lo siguiente

- Prevenir o revertir las deficiencias de nutrientes
- Preservar la masa corporal magra
- Tolerar mejor los tratamientos
- Minimizar los efectos secundarios y las complicaciones relacionados con la alimentación (náuseas, vómitos y deshidratación)
- Mantener la fuerza y la energía
- Proteger la función inmunitaria
- Disminuir el riesgo de infección
- Ayudar a la recuperación y curación
- Maximizar la calidad de vida

Efectos de una alimentación deficiente

En las personas con cáncer, ciertos cambios en la alimentación pueden afectar los niveles de fatiga. Estos cambios incluyen la capacidad de procesar nutrientes, aumentar las necesidades energéticas y disminuir la ingesta de alimentos, líquidos y algunos minerales. La fatiga puede afectar su interés por la comida y su capacidad para comprar y preparar comidas saludables. Una alimentación deficiente y no comer pueden aumentar su fatiga.

Estos cambios pueden ser causados por

- Cambios en la capacidad del cuerpo para descomponer los productos alimenticios (metabolismo)
- Competencia entre su cáncer y su cuerpo por los nutrientes
- Falta de apetito
- Náuseas/vómitos
- Diarrea u obstrucción intestinal

Lo que puede hacer

- Familiarícese con su tratamiento y los posibles efectos secundarios. side effects.
- Asegúrese de descansar lo suficiente.

- Guarde sus alimentos favoritos para los días en que no esté en tratamiento, a fin de que no se relacionen con un evento desfavorable.
- Si no puede consumir comidas de tamaño normal, consuma comidas pequeñas con más frecuencia.
- Incluya proteínas en su dieta (pescado, frijoles, leche, queso).
- Beba mucho líquido (de 8 a 10 tazas por día).
- Si no puede comer, consuma bebidas con alto contenido calórico/proteico (leche, batidos, licuados, suplementos nutricionales).
- Abastezca su despensa para evitar viajes de compras adicionales.
- Tenga a mano alimentos que necesiten poca o ninguna preparación (pudín, mantequilla de maní, atún enlatado, queso, huevos).
- Cocine un poco antes del tratamiento y congele porciones del tamaño de una comida.
- Consuma comidas más abundantes cuando se sienta mejor.
- Hable con familiares/amigos acerca de la ayuda para hacer compras/cocinar.

Pídale a su médico que le derive a un nutricionista si

- Ha tenido una ingesta mínima de alimentos durante cinco días o más
- Tiene problemas para masticar o tragar
- Está recibiendo alimentación por sonda o nutrición IV
- Tiene una lesión por presión o una lastimadura en la piel
- Está perdiendo peso
- Desea consultar a un nutricionista sobre sus inquietudes nutricionales

PREVENCIÓN, MANEJO Y TRATAMIENTO DEL ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es común en pacientes con cáncer. La quimioterapia, los analgésicos y la disminución de la actividad pueden ralentizar el ir de cuerpo.

Qué hacer

- Beber mucho líquido es muy importante. Beba de 8 a 10 tazas de líquido al día (si su médico lo permite).
- Trate de comer a la misma hora todos los días.
- Consuma alimentos con alto contenido de fibra (p. ej., frutas sin cocinar con cáscara, vegetales de hojas verdes, panes y cereales integrales, frutas crudas frescas y semillas).
- Agregue 1 o 2 cucharadas de salvado sin procesar a sus alimentos. Esto agrega volumen y ayuda a ir de cuerpo. Espolvoréelo sobre los alimentos durante las comidas.
- Evite los alimentos y las bebidas que causan gases, tales como el repollo, el brócoli, la coliflor, los pepinos, los frijoles secos, los guisantes, las cebollas y las bebidas carbonatadas si no le hacen bien.
- Haga todo el ejercicio que pueda, incluso si eso significa caminar una distancia muy corta.
- Cuando vaya al baño, intente usar un taburete pequeño para ayudar a relajar los músculos y facilitar el ir de cuerpo.

- Trate de ir de cuerpo cada vez que sienta la necesidad.
- Si está confinado a una cama, intente usar el baño o el inodoro portátil cuando tenga que ir de cuerpo. Consulte primero con su médico o enfermero para ver si es seguro levantarse de la cama.

No realice lo siguiente

- No se esfuerce ni utilice fuerza extrema al tratar de defecar.
- No utilice supositorios ni enemas a menos que su médico se lo indique primero.

Cuándo llamar a su médico o enfermero

- Antes de usar laxantes o medicamentos de venta libre
- Si su estreñimiento aún es un problema y siente molestias
- Si no va de cuerpo durante más de tres días
- Si en algún momento presenta sangrado rectal, fiebre y escalofríos o dolor abdominal intenso, comuníquese con su equipo médico de inmediato.

MANEJO DE LA DIARREA

La diarrea es la evacuación de heces blandas o acuosas tres o más veces al día con o sin malestar. Sucede cuando el agua del intestino no regresa al cuerpo por alguna razón.

Lo que puede hacer

- Pruebe una dieta de líquidos claros (agua, té suave, jugo de manzana, néctar de durazno, caldo claro, paletas heladas y gelatina natural).
- Beba mucha agua o bebidas con electrolitos (pregúntele a su enfermero qué bebidas son las más adecuadas para usted).
- Evite las bebidas ácidas, tales como jugo de tomate, jugos cítricos y refrescos con gas.
- Lleve un registro de la cantidad y la frecuencia con la que va de cuerpo.
- Consuma comidas pequeñas con frecuencia.
- Consuma alimentos con alto contenido de potasio (bananas, papas, albaricoques), un mineral importante que se pierde con la diarrea.
- Pruebe pequeñas cantidades de alimentos bajos en fibra (p. ej., arroz, bananas, puré de manzana, yogur, puré de papas, queso cottage bajo en grasa y tostadas secas).

No coma alimentos que puedan causar irritación

- Panes/cereales integrales o salvado
- Alimentos fritos o grasosos
- Frutos secos
- Frutas o verduras crudas
- Masas dulces/golosinas o mermeladas
- Especias/hierbas fuertes

- Bebidas con cafeína, alcohólicas o carbonatadas (gaseosas)
- Leche o productos lácteos
- Alimentos muy calientes o muy fríos

Cuándo llamar a su médico o enfermero

- Tres o más deposiciones blandas por día durante más de un día
- Sangre en/alrededor del área anal o en las heces
- Pérdida de peso de 5 lb o más después del comienzo de la diarrea
- Nuevos calambres o dolor abdominal (de estómago)
- Si no puede orinar durante más de 12 horas, o si la orina comienza a tornarse más oscura o turbia de lo habitual. Puede estar deshidratado.
- No puede beber líquidos durante más de ocho horas
- Fiebre
- Abdomen (estómago) repentinamente hinchado o distendido
- Estreñimiento durante varios días con una pequeña cantidad de diarrea o expulsión de materia fecal

PREVENCIÓN DE INFECCIONES

La quimioterapia puede ralentizar la producción de glóbulos blancos de su cuerpo, que le ayudan a combatir las infecciones. El recuento bajo de glóbulos blancos se llama "neutropenia".

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de eliminar los gérmenes. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol, y lávese con agua y jabón tan pronto como pueda.

NO utilice desinfectante de manos si sus manos están visiblemente sucias o grasosas, por ejemplo, después de trabajar en el jardín, jugar al aire libre, pescar o acampar.

Instrucciones para lavarse las manos

- Lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón, o utilice desinfectantes de manos::
  - Después de ir al baño
  - Antes, durante y después de preparar la comida
  - Antes de comer
  - Antes y después de cuidar a alguien en casa que esté enfermo y tenga vómitos o diarrea
  - Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha ido al baño
  - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
  - Después de tocar un animal, alimento para animales o excrementos de animales
  - Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas
  - Después de tocar basura

Qué hacer

- Utilice una mascarilla según lo recomendado por su médico
- Si tiene un dispositivo de catéter IV, lávese las manos o utilice un desinfectante de manos antes y después de mantener su catéter, puerto u otro dispositivo de acceso. Siga las instrucciones que le dé el equipo de atención médica para cambiar el vendaje y las tapas, y enjuagar el catéter.

- Báñese a diario, prestando especial atención a las áreas debajo del brazo, alrededor de las áreas genitales y debajo de los pliegues de la piel que contienen bacterias.
- Evite lesiones en la piel, tales como desgarros, cortes o roces..
- Si puede, trate de mantenerse alejado de las grandes multitudes.
- Minimice la exposición a las visitas, a los niños en edad escolar o niños en guarderías.
- Lave muy bien las frutas y verduras crudas.
- Verifique las fechas de vencimiento de los alimentos; deseche las latas abolladas.
- Mantenga su cocina y baño desinfectados con regularidad..
- Asegúrese de refrigerar los alimentos de inmediato (comestibles y sobras).
- Evite consumir alimentos y bebidas (esto es, refrescos, licuados) de restaurantes de autoservicio/comida rápida o lugares públicos.
- Tenga cuidado con el moho, la acumulación de humedad en las paredes, etc. Encárguese de eso según corresponda.

Lo que no debe hacer

- NO visite a amigos o familiares que estén enfermos o tosiendo.
- NO reciba una vacuna de virus vivos a menos que obtenga la aprobación de su médico.
- NO descongele alimentos a temperatura ambiente. Descongele los alimentos en el refrigerador o también puede descongelar los alimentos en agua fría que se cambia con frecuencia o en el microondas, pero cocínelos tan pronto como se descongelen.
- NO beba leche ni jugos sin pasteurizar.
- Alimentos que debe evitar
  - Evite las carnes o aves crudas o poco cocidas.
  - Evite los perros calientes y los fiambres que no hayan sido recalentados.
  - Evite cualquier pescado o marisco crudo o poco cocido, o alimentos que contengan mariscos crudos o poco cocidos (esto es, el sashimi que se encuentra en el sushi, ceviche, etc.).
  - Evite los mariscos parcialmente cocidos (esto es, camarones y cangrejos)..
  - Evite los alimentos que contienen huevos poco cocidos (esto es, aderezos caseros para ensaladas césar, masa para galletas cruda, ponche de huevo)
  - Evite los brotes crudos (esto es, alfalfa, frijoles o cualquier otro brote)
  - Evite las frutas y verduras frescas sin lavar, incluidas las lechugas y ensaladas.
  - Evite los quesos blandos de leche cruda no pasteurizada (esto es, feta, brie, Camembert, azul, queso fresco).

Cuándo llamar al médico

Informe a su médico o enfermero de inmediato si nota algún signo de infección.

- Temperatura superior a 100.4 F
- Tos nueva (puede tener moco con tos o no)
- Falta de aire
- Necesidad frecuente de orinar o dificultad para orinar
- Dolor por ardor al orinar
- Sangre en la orina o las heces
- Diarrea que dura más de 24 horas
- Sitio del catéter IV enrojecido, hinchado o con secreción
- Llagas en la boca, herpes labial o manchas blancas en la boca
- Escalofríos o dolores corporales
- Lastimaduras en la piel o llagas abiertas
  - Llame a su médico o enfermero de inmediato si observa secreción, pus o sangrado.
- Ojos enrojecidos o hinchados

SALUD SEXUAL

Algunos tipos de quimioterapia pueden provocar cambios que afecten su sexualidad e intimidad. El hecho de que se produzcan cambios sexuales durante la quimioterapia puede depender de cualquier problema que haya tenido antes del tratamiento, como la edad u otras enfermedades. Es importante que hable con su médico o enfermero si su tratamiento afecta su sexualidad e intimidad.

Puede resultar difícil hablar abierta y honestamente con otras personas sobre sexo, sexualidad e intimidad. Esta información puede resultarle útil.

Algunas cuestiones que pueden afectar sus deseos sexuales

- Ansiedad por su enfermedad, tratamiento o inquietudes financieras
- Cambios en la imagen corporal, como por ejemplo la pérdida del cabello o del vello o la cirugía
- Efectos secundarios del tratamiento, tales como náuseas, diarrea, cambios en la piel, fatiga y cambios hormonales

Síntomas que puede experimentar durante el tratamiento

Mujeres

- Síntomas de la menopausia, tales como sofocos, sequedad vaginal, sensación de irritabilidad y períodos menstruales irregulares o ausencia de ellos
- Infecciones de la vejiga
- Infecciones vaginales que pueden incluir flujo y/o picazón
- Falta de deseo sexual

Hombres

- No puede tener o mantener una erección
- No puede alcanzar el clímax
- Falta de deseo sexual

Lo que puede hacer

- Hable con su médico o enfermero acerca de las inquietudes relacionadas con la sexualidad.
- Hable con su pareja sobre sus sentimientos.

- Pregúntele a su médico o enfermero si está bien tener relaciones sexuales.
- Hable con su médico o enfermero sobre los métodos anticonceptivos y la planificación familiar.
- Tocar, abrazar y estar cerca.
- Explore nuevas formas de demostrar su amor.
- Utilice aceite de semilla de granada para la sequedad vaginal.

Información adicional

- Evite las relaciones sexuales si su recuento de plaquetas es bajo.
- Cuando sea necesario, utilice lubricantes personales para las relaciones sexuales (use productos a base de agua, tales como KY gel o Astroglide).
- Los hombres deben usar preservativos cuando tengan relaciones sexuales.
- Las mujeres deben usar ropa interior de algodón y evitar usar pantalones largos o cortos ajustados para disminuir la posibilidad de una infección por hongos o bacterias.
- Las mujeres pueden afrontar los sofocos vistiéndose en capas, manteniéndose activas y reduciendo el estrés.

Lo que no debe hacer

- No se guarde sus sentimientos para sí mismo.
- No se aísle de su pareja.

Cuándo llamar a su médico o enfermero

- La mayoría de los efectos secundarios que afectan su sexualidad son temporales y pueden desaparecer después del tratamiento. Siempre hable con su médico o enfermero sobre los efectos que puede causar su tratamiento.
- Para obtener ayuda adicional a fin de manejar estos síntomas

"No hay beneficios en curar el cuerpo si en el proceso destruimos el alma".

SAMUEL H. GOLTER, CREDO DE CITY OF HOPE

Servicios de cuidado espiritual

Muchos pacientes y sus familias se apoyan en la fe y/o las creencias espirituales para que los ayuden a atravesar las dificultades del cáncer y su tratamiento. Los capellanes de cuidado espiritual están capacitados para brindar apoyo y orientación espiritual a pacientes y familias de todas las religiones y creencias. Informe a su equipo de atención médica si desea hablar con uno de nuestros capellanes.

¿Qué hacen los capellanes?

- Ofrecen compasión y presencia.
- Escuchan sus inquietudes.
- Abordan las inquietudes espirituales o religiosas.

¿Cuándo debo pedir un capellán?

- Si siente que su fe o su visión del mundo están siendo desafiadas
- Si se pregunta: "¿Por qué me está pasando esto a mí?"
- Si está tratando de encontrar un significado en la experiencia
- Si está experimentando angustia relacionada con asuntos religiosos o espirituales
- Si tiene miedos sobre su propia mortalidad
- Si desea contar su historia
- Si se siente solo
- Si tiene dificultades para tomar decisiones
- Si la oración y/o la meditación pueden ser útiles
- Si desea ver a un clero de su tradición religiosa
- Si desea los rituales o sacramentos de su tradición religiosa

¿Cómo me comunico con un capellán?

- Llame a la Oficina de Cuidado Espiritual al (626) 218-3898 (o marque la extensión 83898 desde una habitación para pacientes hospitalizados).
- Informe a su médico o enfermero que desea ver a un capellán.

ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A FOMENTAR EL SUEÑO

Estrategias de higiene del sueño

- Evite los alimentos y bebidas con cafeína, tales como café, té, chocolate y refrescos después del almuerzo.
- Haga ejercicio cuando sea posible, pero evite hacer ejercicio dos horas antes de acostarse.
- Expóngase a la luz solar durante el día.
- Duerma en una habitación oscura, fresca, silenciosa y relajante.
- Desarrolle un ritual para la hora de acostarse (p. ej., leche tibia antes de acostarse o un refrigerio ligero con alto contenido de proteínas).
- Utilice su cama solo para dormir y para la intimidad.
- Acuéstese a la misma hora cada noche.
- Apague la televisión y la computadora antes de acostarse.
- Guarde su teléfono inteligente o tableta antes de acostarse.

Estrategias de restricción del sueño

- Levántese a la misma hora todos los días. Agregue una hora más de sueño si se siente enfermo o no puede levantarse a la hora programada por la mañana.
- Limite las siestas a no más de dos al día, cada una de ellas de menos de 30 minutos.

Estrategias de relajación

- Tome una ducha o un baño caliente antes de acostarse.
- Pruebe actividades relajantes antes de acostarse, tales como leer, meditar, rezar o escuchar música.
- Utilice meditación, masajes, relajación progresiva, imaginería guiada u otras estrategias para disminuir el estrés.
- La imaginería guiada y los ejercicios de relajación están disponibles para ver en la televisión del hospital.

Otras estrategias

- Manténgase lo más activo posible durante el día para ayudar a fomentar el sueño por la noche (consulte con su médico qué formas de ejercicio son las más seguras para usted).
- Otros síntomas, tales como dolor o fatiga, pueden afectar su sueño. Si actualmente está experimentando otros síntomas, hable con su médico sobre la mejor manera de manejarlos.
- Algunos medicamentos pueden interferir con el sueño. Pida a su médico o enfermero que revise sus recetas para detectar este efecto secundario.
- Si está preocupado, deprimido o ansioso, hable con su médico acerca de los recursos que le ayudarán a afrontar estas inquietudes.

Existen muchos medicamentos (de venta libre o recetados) para ayudarle a dormir. Los medicamentos para dormir tienen efectos secundarios. Consulte a su médico antes de tomar cualquier medicamento para dormir.

RECURSOS LOCALES Y NACIONALES

Sociedad Americana Contra el Cáncer

NÚMERO GRATUITO: 800-227-2345

Información confiable sobre todo tipo de cáncer, tratamientos contra el cáncer y apoyo

cancer.org

Cancer Care

Asistencia financiera para medicamentos, atención en el hogar, transporte y cuidado de niños, talleres educativos en línea y telefónicos y grupos de apoyo

cancercare.org

Centro de recursos jurídicos para el cáncer

866-THE-CLRC (866-843-2572)

Consultas gratuitas, confidenciales e individuales, cobertura de seguro, tiempo libre del trabajo, beneficios del gobierno, planificación del patrimonio

Cancer Support Community

202-659-9709
NÚMERO GRATUITO,
888-793-WELL (9355)

Una organización internacional sin fines de lucro para el apoyo, la educación y la esperanza para personas afectadas por el cáncer

cancersupportcommunity.org

Cancer.net

Información de la American Society of Clinical Oncology sobre los tipos de cáncer, tratamientos, defensa, supervivencia, recursos, podcasts y noticias

cancer.net

CaringBridge

Ofrece un espacio en línea complementario donde los pacientes y las familias pueden compartir historias sobre el cáncer, ponerse en contacto, ofrecer actualizaciones y recibir apoyo

caringbridge.org

City of Hope

NÚMERO GRATUITO: 800-826-HOPE (4673)

Información sobre tratamientos y diagnósticos, programas educativos y motor de búsqueda de ensayos clínicos

CityofHope.org

Instituto Nacional del Cáncer

NÚMERO GRATUITO: 800-422-6237

Parte de los Institutos Nacionales de Salud, ofrece información/recursos sobre el cáncer, ensayos clínicos

cancer.gov (chat en vivo en el sitio web)

OncoLink

NÚMERO GRATUITO: 800-826-HOPE (4673)

Información sobre tipos específicos de cáncer, actualizaciones sobre tratamientos contra el cáncer y noticias sobre avances en las investigaciones

oncolink.org

Asociación de Asistencia para Recetas Médicas

NÚMERO GRATUITO: 888-4PPA-NOW (888-477-2669)

Los pacientes que califiquen que no tengan cobertura de fármacos con receta obtienen los medicamentos que necesitan gratis o prácticamente gratis

pparx.org

City of Hope®

Centro de investigación y
tratamientos contra el cáncer

Educación para los pacientes, las familias y la comunidad
Departamento de Medicina de Cuidados de Apoyo
1500 E. Duarte Road, Duarte, CA 91010
800-826-HOPE (4673)

2022

CityofHope.org/español

20000.N.46187