Una guía sobre quimioterapia

A usted le han informado que tiene cáncer. Después de haber repasado sus opciones de tratamiento, usted y su médico acordaron que la quimioterapia es su mejor opción, y ahora usted tiene preguntas sobre su tratamiento con quimioterapia.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer sabe que usted tiene inquietudes acerca de la quimioterapia y nosotros ofrecemos las respuestas a algunas de sus preguntas. Recuerde que además de leer información sobre su tratamiento, también puede contar con su médico y enfermera para que respondan a sus preguntas.

Al final de este documento se incluye un glosario en el que se definen algunas de las palabras y los términos usados por su equipo de atención médica. Puede usar el glosario como ayuda para entender mejor las conversaciones que tenga con el equipo de especialistas en cáncer. Mantener una comunicación franca y abierta con su equipo de profesionales que atienden el cáncer es la mejor manera para entender lo que está ocurriendo con usted, su cuerpo y el cáncer.

Familiarización con el tratamiento de quimioterapia

¿Qué es quimioterapia y cómo funciona?

La quimioterapia es el uso de medicamentos para tratar una enfermedad, como el cáncer. En muchas ocasiones, a este tratamiento simplemente se le llama “quimio”. Mientras que la cirugía y la radioterapia extraen, destruyen o dañan las células cancerosas en cierta parte del cuerpo únicamente, la quimioterapia surte su efecto a través de todo el cuerpo. La quimioterapia puede destruir las células cancerosas que han hecho metástasis o se han propagado a otras partes del cuerpo alejadas del tumor primario (original).

Actualmente se utilizan más de 100 medicamentos de quimioterapia en muchas combinaciones. Un solo medicamento de quimio puede ser usado para tratar el cáncer, pero a menudo se emplean múltiples medicamentos en cierto orden o en ciertas

combinaciones (conocido como *quimioterapia de combinación)*. El uso de múltiples medicamentos permite que diferentes tipos de acción operen en conjunto para destruir un mayor número de células cancerosas. Además, se puede reducir la probabilidad de que el cáncer se torne resistente a un medicamento en particular.

Usted y su médico decidirán cuál medicamento o combinación de medicamentos recibirá. Su médico decidirá las dosis, la manera en que se administrarán los medicamentos, la frecuencia y la duración del tratamiento. Todas estas decisiones dependerán del tipo y localización del cáncer, el grado de crecimiento, y cómo afecta las funciones normales de su cuerpo y del estado general de salud.

¿Cuál es el objetivo de la quimioterapia?

Dependiendo del tipo de cáncer y su etapa (qué tanto se ha propagado), así como del punto en el proceso de tratamiento en que se encuentre el paciente, la quimioterapia se puede utilizar para:

- Curar el cáncer.
- Evitar que el cáncer se propague.
- Desacelerar el crecimiento del cáncer.
- Matar las células cancerosas que puede que se hayan propagado hacia otras partes del cuerpo.
- Aliviar los síntomas causados por el cáncer.

Su médico hablará con usted sobre el objetivo de su quimioterapia antes de comenzar el tratamiento.

¿Será la quimioterapia mi único tratamiento contra el cáncer?

Algunas veces la quimioterapia es el único tratamiento que usted necesita. Con mayor frecuencia, la quimioterapia se utiliza en conjunto con la cirugía o con la radioterapia, o ambas. Estas son las razones para ello:

- La quimioterapia se puede emplear para reducir el tamaño de un tumor antes de la cirugía o de la radioterapia.
- Puede utilizarse después de la cirugía o la radioterapia para ayudar a destruir las células cancerosas remanentes.
- Puede utilizarse con otros tratamientos en caso de que el cáncer vuelva a aparecer.

Cuando se administra quimioterapia después de la cirugía, para destruir las células cancerosas que pudieran haber quedado, se le llama *terapia adyuvante*.

Cuando se usa la quimioterapia para reducir el tamaño del tumor antes de la cirugía o de la radioterapia, se le llama *terapia neoadyuvante*.

Lista de preguntas para hacer a su médico o enfermera

Antes de optar por la quimioterapia como opción de tratamiento, usted debe saber los beneficios, los efectos secundarios y los riesgos que puede esperar. Considere hacer las siguientes preguntas a su médico o enfermera. Puede ser útil escribir sus preguntas para que las traiga consigo en su próxima consulta médica. Aprenda tanto como pueda de fuentes confiables sobre su tratamiento, y obtenga una idea del resultado esperado.

- ¿Cuál es el objetivo de la quimioterapia en mi caso?
- ¿Cuáles son las probabilidades de que la quimioterapia funcione?
- ¿Existen otras maneras de lograr los mismos objetivos?
- ¿Cómo sabré si la quimioterapia está funcionando?
- ¿Qué se haría en caso de la quimioterapia no funcione?
- ¿Cuáles son los riesgos y los efectos secundarios de la quimioterapia que estaré recibiendo? ¿Cómo se comparan estos efectos secundarios con los de los otros tipos de tratamiento?
- ¿Cómo recibiré la quimioterapia, con qué frecuencia y por cuánto tiempo?
- ¿En dónde recibiré el tratamiento de quimioterapia?
- ¿Qué puedo hacer para prepararme para el tratamiento y reducir la probabilidad de efectos secundarios?
- ¿Necesitaré cambiar de alguna manera mi dieta? ¿Mis actividades? ¿Mi trabajo? ¿Ejercicio? ¿Actividad sexual?
- ¿Necesitaré cirugía, radiación o ambas? Si es así, ¿cuándo y por qué? ¿Qué resultados puedo esperar?
- Si recibo quimioterapia después de la cirugía o la radiación, ¿se destruirán las células cancerosas que hayan quedado? ¿Se podría utilizar únicamente la quimioterapia?
- ¿Podría participar en un estudio clínico?
- ¿Cuánto costará la quimioterapia? ¿Cubrirá mi seguro los costos de la quimioterapia?

- Si la compañía de seguro solicita una segunda opinión, o si a mí me gustaría una, ¿puede sugerir a alguien que me pueda atender?

A continuación le ofrecemos algunos consejos para ayudarle a recordar las respuestas de su médico:

- Tome notas durante sus visitas. Sin pena alguna solicite a su médico que vaya más despacio para que usted pueda escribir. Haga preguntas cuando no haya entendido algo.
- Si puede, grabe sus consultas médicas para que no se pierda de nada, pero primero confirme con su médico si acepta que se graben las conversaciones.
- Considere la posibilidad de que un amigo o familiar le acompañe a sus citas con el médico para que tome notas, le ayude a entender mejor lo que dice su médico y para que más tarde le ayude a refrescar su memoria.

Puede que quiera leer nuestro documento *Después del diagnóstico: una guía para pacientes y familias* para más ideas sobre las cosas que usted y su familia puede que quieran saber.

¿Debería buscar una segunda opinión?

Una manera de saber si un tratamiento propuesto es el mejor para usted es obteniendo la opinión de por lo menos otro médico antes de comenzar el tratamiento. Su médico no deberá tener ninguna objeción a que usted busque una segunda opinión. De hecho, algunas compañías de seguros requieren que usted lo haga. Con frecuencia los resultados de las pruebas que le han hecho pueden ser enviados al segundo médico, así que probablemente usted no tendrá que repetirlas.

Infórmese para ver si su compañía de seguro médico ofrece cobertura para una segunda opinión antes de buscarla.

¿En dónde recibiré el tratamiento de quimioterapia?

El lugar donde reciba su tratamiento depende de cuáles medicamentos de quimioterapia estará recibiendo, las dosis de los medicamentos, las normas del hospital, su cobertura de seguro médico, sus preferencias y lo que recomiende su médico:

Puede que reciba tratamiento con quimioterapia:

- En casa
- En el consultorio de su médico
- En una clínica

- En un consultorio de atención ambulatoria de su hospital
- En un hospital

Algunos de estos centros de atención pueden contar con habitaciones privadas para administrar el tratamiento, mientras que otras administran el tratamiento a muchos pacientes juntos en una habitación amplia. Hable con su médico con antelación para que sepa qué esperar en su primer día.

¿Con qué frecuencia necesitaré recibir quimioterapia y por cuánto tiempo durará?

La frecuencia y la duración de la quimioterapia dependen del tipo de cáncer que usted tenga, de los objetivos del tratamiento, de los medicamentos que se van a utilizar y de la forma en que su cuerpo responda a ellos.

Puede que reciba tratamiento diaria, semanal o mensualmente, pero por lo general éste se administra por sesiones o ciclos. Esto significa, por ejemplo, que puede que reciba quimioterapia las primeras dos semanas y dejar la tercera semana pasar sin recibir tratamiento, convirtiéndose así en un ciclo de 3 semanas, para luego volver a retomar el tratamiento tras esa tercera semana. Estas pausas sin tratamiento permiten que su cuerpo se reconstituya con nuevas células para recuperar fuerza.

Muchas personas se preguntan por cuánto tiempo en realidad los medicamentos permanecerán en el cuerpo y cómo éstos se eliminarán del organismo. La mayoría de los medicamentos son procesados por los riñones y el hígado, y luego son eliminados del cuerpo a través de la orina o las heces fecales. El tiempo que le toma a su cuerpo eliminar los medicamentos depende de muchos factores, incluyendo el tipo de quimioterapia que recibe, otras medicinas que toma y su edad, así como qué tan bien están sus riñones e hígado. Su médico le indicará sobre tomar cualquier precaución especial, debido a los medicamentos que está recibiendo (refiérase a “¿Cómo puedo proteger a aquellos con quien vivo y a mí mismo mientras recibo quimioterapia?” bajo la sección “Seguridad con la quimioterapia” para consejos prácticos generales en el hogar).

Si su cáncer regresa, se puede volver a utilizar quimioterapia. Esta vez se podrían administrar medicamentos diferentes para aliviar los síntomas o para disminuir el crecimiento o propagación del cáncer. Los efectos secundarios podrían ser diferentes, dependiendo de los medicamentos, la dosis y cómo se administren.

¿Cómo se me administrará la quimioterapia?

A través de una vena

La mayoría de los medicamentos de quimioterapia se administran directamente al torrente sanguíneo a través de un tubo de plástico muy pequeño y flexible llamado *catéter*. Se usa una aguja para colocar un catéter en una vena de su antebrazo o mano; luego se extrae la aguja mientras que el catéter queda colocado. A esto se le llama tratamiento *intravenoso* o IV. Los medicamentos intravenosos se pueden administrar de estas maneras:

- Los medicamentos se pueden administrar rápidamente a través de un catéter directamente desde una jeringa en pocos minutos, lo que se conoce como bolo intravenoso.
- La infusión intravenosa puede durar de 30 minutos a unas cuantas horas. Una mezcla de medicamentos fluye desde una bolsa de plástico a través del tubo que se adhiere al catéter. A menudo, se controla el flujo mediante una máquina llamada bomba intravenosa.
- Algunas veces es necesario realizar infusiones continuas que generalmente duran de uno a siete días. Éstas siempre son controladas mediante bombas intravenosas electrónicas.

Las agujas y los catéteres pueden causar cicatriz o daño en las venas a medida que se administra la quimioterapia. Otra opción es el catéter venoso central (CVC). El CVC es un catéter más grande que se coloca en una vena grande en el pecho o en el antebrazo. Queda colocado durante todo el tiempo que se extienda el tratamiento, de tal forma que no se requiere la inserción de una aguja para cada sesión. Con un CVC, los medicamentos IV pueden administrarse con más facilidad. También se puede extraer sangre a través de los CVCs.

Existen muchas clases diferentes de CVCs. Algunos consisten de tubos flexibles introducidos y que salen por la piel, lo cual hace que no se requiera el uso de jeringas. Otro tipo consiste de un *puerto*, el cual es un pequeño cilindro con un tubo delgado que se introduce a la vena. Los puertos se colocan permanentemente por debajo de la piel del pecho, o del brazo durante la cirugía. Luego, para usarse, se introducen jeringas especiales a través de la piel hacia el puerto.

Muchas personas conversan con sus médicos sobre la opciones de CVCs incluso antes de comenzar el tratamiento. Algunas descubren que durante el tratamiento necesitan un CVC porque las venas de sus manos y de sus brazos no están en condiciones lo suficientemente adecuadas para completar el tratamiento de quimioterapia planeado. Su médico puede ayudarle a decidir si usted necesita un CVC, y el tipo de CVC adecuado para usted.

Otras alternativas

Dependiendo de los medicamentos y de dónde se encuentre el tumor, puede que la quimioterapia también se administre en una o más de estas maneras:

- **Por vía oral**: esto significa que el medicamento se administra a través de la boca. Usted ingiere el medicamento de quimioterapia en forma de pastilla, píldora, tableta, cápsula o en forma líquida como si fuera cualquier otra medicina. Por lo general, este método es más conveniente ya que a menudo la quimioterapia puede ser administrada en el hogar. Si usted toma los medicamentos de quimioterapia oralmente, es muy importante que tome la dosis exacta en el horario indicado durante el tiempo que corresponda. Para más información al respecto, puede consultar nuestro documento (disponible en inglés) *Oral Chemotherapy: What You Need to Know*.

- **Por vía intratecal:** el medicamento es inyectado al canal vertebral para llegar hasta el líquido que rodea el cerebro y médula espinal. A este líquido se le llama líquido cefalorraquídeo (CSF, siglas en inglés). La quimioterapia que ingresa al líquido cefalorraquídeo es transportada al cerebro y médula espinal. Puede que se le coloque una aguja directamente en su columna vertebral para administrar rápidamente el medicamento o que se coloque un catéter y un puerto para uso de largo plazo por debajo de la piel de su cabeza durante la cirugía. A este puerto se le denomina reservorio de Ommaya, el cual consiste de un pequeño dispositivo de forma cilíndrica que tiene adherido un pequeño tubo. El tubo va al líquido cefalorraquídeo en una cavidad del cerebro y el puerto permanece colocado por debajo del cuero cabelludo hasta que finalice el tratamiento.

- **Por vía intrarterial**: el medicamento de quimioterapia se administra directamente en una arteria para tratar una sola parte en el cuerpo (como el hígado, brazo o una pierna). Este método ayuda a limitar el efecto que el medicamento tiene sobre otras partes del cuerpo, por lo que se conoce como quimio regional.

- **Por vía intracavitaria:** los medicamentos de quimioterapia se pueden administrar a través de un catéter a la cavidad abdominal (el espacio alrededor de los intestinos y otros órganos en el abdomen; se le conoce como quimio intraperitoneal) o a la cavidad torácica (el espacio alrededor de los pulmones y otros órganos en el tórax).

- **Por vía intramuscular:** el medicamento se administra en un músculo a través de una aguja (como una inyección).

- **Por vía intralesional**: se usa una aguja para administrar el medicamento directamente en un tumor en la piel, debajo de la piel o en un órgano interno.

- **Por vía tópica:** la medicina se coloca directamente en una región del cáncer sobre la piel a través de una crema, jalea o ungüento.

¿Causa dolor la quimioterapia?

Usted ya sabe cómo se siente tomar una pastilla o untar medicina en su piel. Además, probablemente usted ha sentido anteriormente la leve molestia que se da con una inyección. Los medicamentos intravenosos no deben causar dolor después del primer piquete (pinchazo) de la aguja para colocar el catéter. Si usted siente dolor, ardor, frío u otra sensación inusual mientras recibe la quimioterapia, avise inmediatamente a su médico o enfermera.

¿Qué son los estudios clínicos?

Los estudios clínicos son pruebas de investigación cuidadosamente diseñadas para probar nuevos tratamientos prometedores contra el cáncer. Puede ser aconsejable que hable con su médico sobre esta opción. Los pacientes que participan en estudios de investigación pueden ser los primeros en beneficiarse de estos tratamientos. Los resultados del estudio también serán útiles para otros pacientes. En un estudio clínico, usted recibe el tratamiento convencional o un tratamiento nuevo que se cree es tan eficaz (o tal vez mejor) como el tratamiento convencional. Los estudios nunca se hacen para ver si usted se recupera del cáncer sin ningún tratamiento. Al igual que con cualquier tipo de atención médica, usted está en la libertad de abandonar un estudio clínico en cualquier momento y buscar otras opciones de tratamiento.

Para informarse más sobre los estudios clínicos:

- Llámenos para solicitarnos una copia gratis de *Estudios clínicos: lo que usted necesita saber*, o acceda a esta información en nuestro sitio Web.
- La Sociedad Americana Contra El Cáncer cuenta con un servicio de cotejado de estudios clínicos que puede ayudar a encontrar un estudio clínico adecuado para usted. El servicio está disponible vía telefónica de lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 7:00 p.m. (horario de zona central, CT) llamando al 1-800-303-5691 o usted puede completar un cuestionario de preselección en cualquier momento en www.cancer.org/clinicaltrials.
- El Instituto Nacional del Cáncer (NCI) puede también proporcionarle una lista de estudios clínicos que podrían ser adecuados para usted. Llame al 1-800-422-6237 o visite la página en Internet del NCI en www.nci.nih.gov.

¿Puedo tomar otras medicinas cuando estoy en tratamiento de quimioterapia?

Puede que algunos medicamentos alteren los efectos de su quimioterapia. Para tener seguridad de que su tratamiento sea lo más eficaz posible, informe a su médico o

enfermera de todas las medicinas con receta o sin receta médica, vitaminas, hierbas y complementos que usted esté tomando.

- Prepare una lista con el nombre de cada uno de los medicamentos, las dosis, la frecuencia con que los toma, quién los recetó y la razón por la que los está tomando.
- Asegúrese de incluir también las sustancias que puede que usted no contemple como algo que merezca mencionarse, incluso si solo las toma por ocasiones. Esto incluye aspirina, complementos herbarios y nutritivos, vitaminas, minerales y cualquier medicamento de venta sin receta.

Comparta esta lista con todos sus médicos. El médico que atiende su cáncer (oncólogo) le indicará si deberá suspender alguno de estos medicamentos antes de empezar con la quimioterapia. Una vez iniciados los tratamientos, consulte con su oncólogo antes de comenzar a tomar nuevos medicamentos o complementos vitamínicos, así como antes de suspender cualquiera de los que ya esté tomando.

¿Cómo sabré si la quimioterapia está funcionando?

Su equipo de atención contra el cáncer observará qué tan bien están funcionando sus tratamientos mediante ciertas pruebas. Estas pruebas pudieran incluir un examen físico, análisis de sangre, biopsias de la médula ósea y radiografías. Pregunte a su médico acerca de los resultados de las pruebas y qué demuestran éstos en cuanto a su mejoría. Usted podría presentar efectos secundarios, pero éstos no son una indicación de que el tratamiento está funcionando.

¿Cómo otorgo mi permiso para el tratamiento con quimioterapia?

Se le pedirá que otorgue su permiso por escrito para recibir quimioterapia una vez usted sepa los medicamentos que su médico le recomienda. Usted debe saber las respuestas a todas estas preguntas antes de firmar el formulario de consentimiento.

- ¿Qué medicamentos de quimioterapia se me administrarán?
- ¿Cómo se me administrarán los medicamentos?
- ¿Con qué frecuencia necesito recibir quimioterapia?
- ¿Cuánto tiempo durarán mis tratamientos?
- ¿Qué efectos secundarios podría tener?
- ¿Qué tan probable es que el tratamiento funcionará?

Las especificaciones del formulario de consentimiento pueden variar de un estado a otro, pero por lo general el formulario es un testimonio del hecho de que su médico le ha explicado cuál es su condición, en qué forma podría beneficiarle la quimioterapia, los riesgos del tratamiento y otras opciones disponibles para usted. Su firma en el formulario significa que usted ha recibido esta información y que está dispuesto(a) a recibir tratamiento con quimioterapia. A este proceso se le llama otorgar un consentimiento informado.

Seguridad con la quimioterapia

¿Podré convivir con mi familia y mis amigos mientras reciba quimioterapia?

Muy pocos tratamientos requieren que usted evite el contacto directo con sus seres queridos por un corto periodo de tiempo. Si esto es algo que será necesario hacer, su médico hablará con usted cuando analicen las opciones de tratamiento.

Entre los medicamentos de quimioterapia, la mayoría afectará su capacidad para combatir infecciones. Por lo tanto, es muy importante mantenerse lejos de cualquier persona que esté enferma. La mejor manera de prevenir infecciones consiste en lavarse las manos a menudo, especialmente antes de tocar su cara, nariz, boca u ojos. Pida a su familia y amistades que hagan lo mismo cuando se encuentren con usted. Para más información, refiérase a la sección “Mayor propensión a moretones, sangrado, infección y anemia”.

Para más información sobre permanecer en casa con familiares y amigos durante el tratamiento, refiérase a los documentos *Apoyo a los niños cuando un familiar tiene cáncer: cómo afrontar el tratamiento* y *El cuidado del paciente con cáncer en el hogar: una guía para pacientes y sus familias* Pueden consultarse en Internet o puede llamar para solicitar copias gratuitas.

¿Cómo puedo protegerme yo y a aquellos con quienes vivo mientras recibo mi quimioterapia?

Existen muchas cosas que puede hacer durante y después de la quimioterapia para evitar que tanto usted como sus seres queridos se afecten por los medicamentos mientras su organismo los elimina. Toma alrededor de 48 horas para que su cuerpo procese y/o elimine la mayoría de los medicamentos de quimioterapia.

La mayor parte del desecho se elimina a través de sus secreciones corporales (orina, heces fecales, lágrimas y vómito). Los medicamentos también están presentes en su sangre. Cuando estos medicamentos quimioterapéuticos son eliminados del cuerpo, pueden ser dañinos e irritantes a la piel (tanto para usted como para los demás). Tenga en cuenta que los inodoros pueden ser un peligro para los niños y mascotas, por lo que es

importante tomar precauciones. Hable con su médico sobre éstas y otras precauciones que deberá seguir.

Durante el tratamiento y durante las 48 horas tras una sesión de quimioterapia:

- Cuando use el inodoro, tire de la cadena dos veces. Baje la tapa antes de tirar de la cadena para evitar que salpique. De ser posible, puede que quiera usar un inodoro de forma exclusiva durante este tiempo. De no ser posible, use guantes para limpiar el inodoro tras cada uso.
- Tanto hombres como mujeres deben sentarse en el inodoro para usarlo. Esto reduce el salpicado.
- Lávese las manos con jabón y agua tibia tras haber usado el inodoro. Seque sus manos con toallas de papel y deséchelas en el cesto de basura.
- Si vomita en el inodoro, limpie todas las salpicaduras y tire de la cadena dos veces. Si vomita en una cubeta/cubo o algún recipiente, vacíe cuidadosamente el vómito en el inodoro sin que haya salpicaduras del contenido y tire de la cadena dos veces. Lave el recipiente en agua caliente con jabón y enjuáguelo, vacíe en el inodoro el agua que usó para lavar y enjuagar el recipiente, y luego tire de la cadena. Seque el recipiente con toallas de papel y deséchelas en el cesto de basura.
- Las personas al cuidado de la persona enferma deben usar guantes desechables dobles (dos pares) al tener contacto con cualquiera de sus secreciones corporales (éstos se pueden comprar en la mayoría de las farmacias). Siempre deberán lavarse las manos con jabón y agua tibia, incluso si han usado guantes.
- Si una persona que le atiende ha estado en contacto con cualquier fluido corporal, ésta debe lavar muy bien el área de contacto con jabón y agua caliente. Aunque no es probable que esto cause algún daño, trate de tener más cuidado para evitar el contacto con cualquier fluido corporal. En su próxima visita, notifique a su médico que esto ocurrió. Estar expuestos frecuentemente puede causar problemas y se debe tener más cuidado para evitar esto.
- Cualquier ropa o sábanas que hayan tenido contacto con fluidos corporales deben lavarse en la máquina lavadora, y no a mano. Lávelas en agua caliente con detergente común para lavar ropa. No las lave junto con otra ropa. Si no las puede lavar inmediatamente, manténgalas en una bolsa de plástico cerrada.
- Si se usa ropa interior, pañales desechables para adultos o almohadillas sanitarias, colóquelas en doble bolsa de plástico, cierre la bolsa y tírela al cesto de la basura.

¿Podré trabajar mientras recibo la quimioterapia?

Su capacidad para continuar trabajando, seguir asistiendo a la escuela o hacer otras actividades depende de su tratamiento y de cómo éste le afecte. Para algunos tratamientos, es posible que usted necesite permanecer en el hospital por una o más semanas, pero muchas de las personas están en condiciones de trabajar durante el tratamiento. Usted podría programar sus tratamientos al final del día o justo antes del fin de semana para que interfieran lo menos posible con su trabajo.

Si la quimioterapia le provoca cansancio, trate de ajustar su horario de trabajo durante algún tiempo. Puede que tenga forma de trabajar menos horas, o bien, teletrabajar desde casa. Si su cobertura médica la obtiene a través de su empleador, querrá conservar su empleo durante el tratamiento. Las leyes federales y estatales pueden solicitar a algunos patrones que le permitan a usted trabajar con un horario flexible durante su tratamiento.

Para más información sobre cómo conservar su seguro médico y sus derechos como un empleado, llame a la oficina de la Sociedad Americana Contra El Cáncer de su región o marque a nuestro número sin cargos. También podría ponerse en contacto con su representante estatal o en el Congreso para obtener más información sobre los derechos de los empleados.

Efectos secundarios de la quimioterapia

¿Cuál es la causa de los efectos secundarios?

Las células cancerosas crecen rápidamente, y los medicamentos de quimioterapia eliminan las células que crecen rápidamente. No obstante, debido a que estos medicamentos circulan por todo el cuerpo, pueden afectar a las células sanas y normales que también crecen rápidamente. La causa de los efectos secundarios es el daño ocasionado a las células sanas. Los efectos secundarios no siempre son tan graves como se podría esperar, pero muchas personas se preocupan por esta parte del tratamiento contra el cáncer.

Las células normales con mayores probabilidades de ser dañadas por la quimioterapia son las células productoras de sangre en la médula ósea, así como las células de la boca, del tracto digestivo, del sistema reproductor y los folículos del cabello. Algunos medicamentos de quimioterapia pueden dañar las células del corazón, los riñones, la vejiga, los pulmones y el sistema nervioso. En algunas situaciones, se pueden administrar medicamentos con quimioterapia que ayuden a proteger a las células normales del cuerpo.

¿Qué debo saber sobre los efectos secundarios?

- No todas las personas experimentan todos los efectos secundarios, algunas personas experimentan unos pocos, si es que llegan a experimentar algo.
- La gravedad de los efectos secundarios (cuán “malos” son) varía en gran medida de acuerdo con la persona. Asegúrese de hablar con su médico o enfermera sobre los efectos secundarios más comunes de la quimioterapia, cuánto durarán, qué tan graves pueden ser y cuándo debe llamar al consultorio del médico. Para más información, refiérase a la sección “¿Cuándo debo llamar a mi médico?”.
- Es posible que su médico le administre medicinas que ayuden a prevenir algunos efectos secundarios antes de que éstos se presenten.
- Algunos tipos de quimioterapia causan efectos secundarios de largo plazo, como afecciones del corazón o daños a nervios, así como problemas de fertilidad. No obstante, muchas personas no presentan problemas de largo plazo causados por la quimioterapia. Consulte con su médico sobre los riesgos de largo plazo de los medicamentos quimioterapéuticos que esté recibiendo.
- Mientras que los efectos secundarios pueden causar molestias, éstos deben sopesarse con la necesidad de destruir las células cancerosas.

¿Cuánto tiempo duran los efectos secundarios?

La mayoría de los efectos secundarios desaparecen lentamente después de que termina el tratamiento, porque las células sanas se recuperan con el transcurso del tiempo. El tiempo que toma sobreponerse de los efectos secundarios y recuperar las fuerzas varía en cada persona. Depende de muchos factores, incluyendo su estado general de salud y los medicamentos que le administren.

Muchos de los efectos secundarios desaparecen con bastante rapidez, aunque algunos toman meses o incluso años para desaparecer por completo. Algunas veces los efectos secundarios pueden durar toda la vida; tal es el caso cuando la quimioterapia causa daño de largo plazo al corazón, los pulmones, los riñones o a los órganos reproductores. Ciertos tipos de quimioterapia algunas veces causan efectos retrasados, como un segundo cáncer, que aparece muchos años después.

Con frecuencia las personas se desaniman por el tiempo que dura su tratamiento o por los efectos secundarios que padecen. Si se siente de esta manera, hable con su doctor. Puede ser que pueda hacerse un cambio en la medicación o en el programa del tratamiento. Puede que su médico o enfermera también tengan sugerencias sobre formas de reducir cualquier dolor o malestar.

¿Cuáles son los efectos secundarios comunes?

La mayoría de la gente se preocupa sobre si tendrá o no efectos secundarios a raíz de la quimioterapia, y de ser así, cómo serán dichos efectos. A continuación presentamos un resumen de algunos de los efectos secundarios más comunes causados por la quimioterapia. Además, compartimos algunos consejos sobre cómo mantenerlos bajo control.

Cansancio a raíz del tratamiento contra el cáncer

El cansancio (fatiga) es uno de los efectos secundarios más comunes del tratamiento contra el cáncer. Puede variar desde un ligero agotamiento hasta sentirse completamente extenuado. Este cansancio es diferente al que se siente después de un largo día y no se alivia con descanso ni con dormir. El cansancio tiende a ser peor al final de un ciclo de tratamiento. Al igual que la mayoría de los efectos secundarios, por lo general desaparece con el transcurso del tiempo una vez que haya terminado la quimioterapia.

Lo que puede hacer ante el cansancio:

- Descanse mucho y tome periodos de descanso durante el día.
- Hable con su médico o enfermera sobre un programa habitual de ejercicio. De hecho, el ejercicio puede reducir la fatiga.
- Mantenga una alimentación balanceada y tome muchos líquidos.
- Limite sus actividades. Solamente haga lo que sea más importante para usted.
- Solicite ayuda cuando la necesite. Pida a familiares, amigos y vecinos que le ayuden con algunas cosas, por ejemplo, con cuidar los niños, hacer las compras, arreglar la casa o conducir el automóvil. Por ejemplo, usted pudiera solicitar la ayuda de sus vecinos para que hagan la compra en el supermercado de lo que usted requiera en el momento en que ellos hagan la suya propia.
- Cuando esté sentado(a) o acostado(a), levántese lentamente para evitar el mareo.
- Notifique a su médico si tiene problemas para dormir durante la noche.

Para más información, refiérase a nuestro documento sobre *cansancio*, el cual puede obtener llamándonos para solicitar una copia gratuita, o consultarlo en nuestro sitio Web.

Caída del cabello a raíz de la quimioterapia

La caída del cabello puede ser muy inquietante. Sin embargo, no todos los medicamentos de quimioterapia causan la caída del cabello. Algunas personas únicamente experimentan

una pérdida ligera en el volumen del cabello que solo lo perciben ellas mismas. Su médico podrá decirle si su quimioterapia es propensa a causar la caída de su cabello.

Si usted pierde su cabello, casi siempre vuelve a crecer después de finalizados los tratamientos. Sin embargo, pudiera tener un color o textura diferente.

El pelo puede caerse de todas las partes del cuerpo, no solamente en la cabeza. Se pueden afectar las cejas o las pestañas, así como los vellos de los brazos y las piernas, las axilas y la región púbica.

Por lo general, la caída del cabello no ocurre inmediatamente. Muy a menudo empieza tras haber tenido unas cuantas sesiones de tratamiento. Al llegar a este punto, la caída del cabello puede ocurrir lentamente o en mechones. Algunas personas deciden afeitarse la cabeza cuando esto sucede, pues el pelo que haya quedado puede tornarse opaco y seco.

Lo que puede hacer ante la caída del cabello:

- Use un champú suave.
- Use cepillos de cerdas suaves para peinarse.
- Si tiene que usar secadora de pelo, use la temperatura mínima.
- No utilice rizadores de pelo (rulos o tubos) para arreglar su cabello.
- No tiña su cabello ni se haga permanente.
- Solicite que le hagan un corte de cabello corto. El cabello corto hace que éste luzca con mayor volumen y grosor. Asimismo, esto facilitará el manejo de la caída del cabello, si es que ocurre.
- Use un bloqueador solar, sombrero, pañuelo o una peluca para proteger su cuero cabelludo de los rayos del sol.
- Utilice una funda de almohada de satín.

Algunas veces, es posible que sienta más sensibilidad, resequedad y picor en el cuero cabelludo mientras su calvicie perdure o durante el tiempo en que su cabello vuelve a crecer. El uso de un champú humectante y un acondicionador para mantener el cuero cabelludo limpio puede ayudar a aliviar estas molestias. Además, use cremas ligeras en el cuero cabelludo según lo necesite. Incluso un masaje suave en el cuero cabelludo le puede hacer sentir mejor.

Después de la quimioterapia, es posible que surjan cambios en la textura y abundancia de su pelo. Los tintes para el pelo contienen químicos que pueden causar daño al cabello. No existen estudios que comprueben que el tinte de pelo causa más daño al cabello después de haberse administrado la quimioterapia, pero la mayoría de los médicos recomiendan a

sus pacientes que no se tiñan el cabello hasta que regrese a su estado normal. Esto puede tomar hasta seis meses después del tratamiento.

¿Debo cubrirme la cabeza si pierdo mi cabello?

Algunas personas que pierden todo o la mayor parte de su cabello optan por usar turbantes, pañuelos, gorras, o bien, pelucas completas o parciales. Otras personas dejan su cabeza al descubierto, mientras que otras optan por hacer lo uno y lo otro, dependiendo de si están en público o en casa con amigos y familiares. En caso de que usted opte por cubrir su cabeza con una peluca o un postizo para el cabello, a continuación ofrecemos algunos consejos prácticos:

- Compre su peluca o pieza postiza antes de perder demasiado cabello, así podrá igualar su color natural, textura y estilo.
- Puede que haga su compra en una tienda especializada para pacientes con cáncer.
- Un empleado de ventas puede venir a su casa para ayudarle.
- Puede acceder a consejos prácticos o incluso comprar una peluca o una pieza postiza a través de nuestro catálogo *"tlc" Tender Loving Care*®. Llámenos para solicitar una copia o visite el sitio Web de "*tlc*"™ en www.tlcdirect.org.
- Si en lugar de comprar una peluca o pieza postiza, usted prefiere pedirla prestada, llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer o al departamento de trabajo social de su centro de tratamiento.

Si necesita una pieza postiza o peluca a causa del tratamiento contra el cáncer, el gasto es deducible de impuestos. Puede que también dicho gasto sea cubierto, por lo menos parcialmente, por su compañía de seguros. Asegúrese de revisar su póliza y solicitar a su médico una prescripción escrita para una "prótesis de cabello". Evítese el uso de la palabra "peluca" en la receta.

Mayor propensión a moretones, sangrado, infección y anemia tras la quimioterapia

La quimioterapia a menudo genera una disminución de los recuentos sanguíneos. Las células sanguíneas (glóbulos y plaquetas) son producidas en la médula ósea. Los tres principales elementos en su sangre que se afectan por la quimioterapia son:

- **Plaquetas**, las cuales ayudan a la coagulación de la sangre y detienen el sangrado.
- **Glóbulos blancos**, los cuales combaten las infecciones.
- **Glóbulos rojos**, los cuales llevan el oxígeno a las células.

Durante los tratamientos de quimioterapia se destruyen algunas de las células de la médula ósea, por lo que se producen menos células sanguíneas. Una disminución en los niveles de cualquiera de estas células causa ciertos efectos secundarios.

Su médico revisará su recuento sanguíneo al solicitar una prueba llamada recuento sanguíneo completo (CBC, por sus siglas en inglés). Esta prueba se hará con frecuencia durante su tratamiento.

Problemas de sangrado o coágulos

Las plaquetas son células de la sangre que ayudan a detener el sangrado obstruyendo los vasos sanguíneos dañados y ayudando a que la sangre coagule. Si usted no tiene suficientes plaquetas, puede sangrar o crear moretones más fácilmente, aun con la menor lesión. La escasez de plaquetas se conoce como *trombocitopenia*.

Deberá informar a su médico si presenta los siguientes síntomas de trombocitopenia:

- Moretones inesperados
- Pequeñas manchas rojas y planas debajo de la piel
- Orina de color rojo o rosado
- Heces ensangrentadas o de color negro
- Cualquier sangrado de las encías o la nariz
- Dolores de cabeza intensos
- Mareos
- Dolor en las articulaciones y músculos

Su médico revisará frecuentemente su recuento de plaquetas durante su tratamiento. En caso de una baja severa, se pudiera necesitar de una transfusión de plaquetas. No hay nada que usted pueda hacer que ayude a aumentar su recuento de plaquetas, pero sí puede tomar algunas precauciones:

- No tome ninguna medicina sin antes hablar con su médico o enfermera. Esto incluye aspirinas, pastillas sin aspirina para el dolor, incluyendo el acetaminofeno (Tylenol®), ibuprofeno y cualquier otro medicamento que puede usted comprar sin una receta médica. Algunos de estos medicamentos pueden empeorar los problemas de sangrado.
- No tome bebidas alcohólicas (cerveza, vino o licor) a menos que su médico lo autorice.
- Use un cepillo de dientes extra suave para lavar sus dientes y hable con su médico antes de usar hilo dental.
- Si tiene escurrimiento nasal, limpie su nariz sonándose suavemente con un pañuelo suave.

- Tenga cuidado de no cortarse ni pincharse al usar tijeras, agujas, cuchillos o herramientas.
- Tenga cuidado de no quemarse al planchar o cocinar. Use un guante acojinado en lugar de una agarradera al meter o sacar algo del horno.
- Evite deportes de contacto y otras actividades que pudieran causar alguna lesión.
- Beba muchos líquidos y consuma suficiente fibra para reducir las probabilidades de padecer estreñimiento.
- Use una máquina de afeitar eléctrica en lugar de una navaja de rasurar.
- Al agacharse hacia delante, mantenga su cabeza sobre el nivel del corazón.

Infección

Un recuento bajo de glóbulos blancos disminuye la capacidad que el cuerpo tiene de combatir infecciones. Un tipo de glóbulo blanco, llamado *neutrófilo*, es especialmente importante para combatir las infecciones. Una escasez de neutrófilos se conoce como *neutropenia*.

Las infecciones pueden comenzar en casi cualquier parte del cuerpo y comienzan, con mayor frecuencia, en la boca, la piel, los pulmones, el tracto urinario y el recto.

Si su recuento de glóbulos blancos disminuye demasiado, su médico podría posponer el tratamiento, disminuir la dosis de quimioterapia o, en algunos casos, administrarle una inyección de un factor de crecimiento que estimule la producción de glóbulos blancos en la médula ósea. Cuando se sabe que la quimioterapia utilizada es la causa en un bajo recuento de glóbulos blancos, puede que se usen inyecciones con un factor de crecimiento para ayudar a evitar dicha baja.

Mientras que no hay nada que pueda hacer por sí mismo(a) para incrementar sus recuentos de glóbulos blancos, sí es posible tomar ciertas medidas que ayudarán a evitar las infecciones, como:

- Lávese las manos con frecuencia durante el día, especialmente antes de comer y después de ir al baño.
- Manténgase alejado de las multitudes.
- Manténgase alejado de personas que padezcan enfermedades contagiosas tales como resfriados, influenza (gripa), sarampión o varicela.
- No se vacune contra nada sin antes haber preguntado a su médico que atiende el cáncer si hay algún inconveniente.

- No se acerque a personas que han sido vacunadas recientemente contra varicela o viruela. Consulte con su médico sobre cuáles vacunas son importantes y por cuánto tiempo debe evitar a las personas que las han recibido.
- Limpie suavemente, pero muy bien, el área rectal después de cada evacuación. Consulte a su médico o enfermera en caso de notar irritación en esa zona o si aparecen hemorroides. Además, consulte a su médico antes de usar enemas o supositorios.
- No se corte ni muerda las cutícula de sus uñas.
- Tenga cuidado de no cortarse o pincharse al usar tijeras, agujas o cuchillos.
- Use una máquina de afeitar eléctrica en lugar de una navaja de rasurar, para prevenir cortadas en la piel.
- Use un cepillo de dientes extra suave para no lastimar sus encías y consulte con su médico sobre el uso de hilo dental.
- No rasque ni reviente los barritos en la piel.
- Báñese con agua tibia (no caliente) en la bañera (tina), en la ducha (regadera) o con una esponja todos los días. Al secarse, hágalo palpando suavemente la piel con la toalla; no talle.
- Use crema o aceite para suavizar y sanar su piel si se torna seca y agrietada.
- Limpie inmediatamente las cortaduras, raspones o grietas en la piel con agua tibia y jabón. Aplíquese un ungüento antibiótico y cubra con un vendaje.
- Use guantes a prueba de agua cuando trabaje en el jardín o para limpiar lo que ensucien las mascotas u otras personas, especialmente los niños pequeños. Después de esto, lave sus manos, ya que los guantes pueden tener orificios que son demasiado pequeños que no se pueden ver.

Aun cuando usted sea extremadamente cuidadoso(a), su organismo puede no estar en condiciones de combatir infecciones cuando baja su recuento de glóbulos blancos. Preste atención y examine su cuerpo periódicamente para identificar signos y síntomas de alguna posible infección. Asimismo, preste atención especialmente a sus ojos, nariz, boca, así como áreas rectales y genitales. Entre los síntomas de infección se podría incluir:

- Fiebre de 38 °C (100.5 °F) o más cuando se toma su temperatura por la boca
- Escalofríos
- Sudoración

- Excremento blando (esto también puede ser un efecto secundario de la quimioterapia)
- Sensación de ardor al orinar
- Tos fuerte o irritación de garganta
- Secreción o picazón vaginal inusitada
- Enrojecimiento, hinchazón o molestia, especialmente alrededor de una herida, en una llaga, grano (barro), en el sitio de la vía intravenosa o del catéter venoso central
- Dolor abdominal

Informe inmediatamente a su médico sobre cualquier signo de infección. Si usted tiene fiebre, no use aspirina, acetaminofeno (*Tylenol*) o cualquier otro medicamento para bajar su temperatura sin haberlo consultado antes con su médico.

Para información mucho más detallada sobre el sistema inmunitario, las infecciones y cómo prevenirlas, y la relación con el cáncer, refiérase a nuestra página sobre *cáncer e infecciones*. Puede acceder a esta información en Internet, o puede llamarnos para solicitar una copia gratuita.

Anemia

La *anemia* se da cuando el nivel de glóbulos rojos en la sangre es muy bajo, haciendo que los tejidos del organismo no reciban suficiente oxígeno para desempeñar su función. Puede que se presenten los siguientes síntomas:

- Cansancio extremo (fatiga)
- Mareos
- Piel pálida
- Tendencia a sentir frío
- Dificultad para respirar
- Debilidad
- Latidos acelerados

No hay nada que pueda hacerse para aumentar el recuento de glóbulos rojos de forma voluntaria, pero hay ciertas medias que pueden ayudar a evitar la anemia: Considere las sugerencias presentadas en la sección “Cansancio” si su anemia está causando que se sienta muy agotado(a). Informe a su médico o enfermera si usted nota cualquiera de los síntomas presentados anteriormente.

Si su recuento de glóbulos rojos baja demasiado, usted podría necesitar una transfusión de sangre. Algunas personas pueden ser tratadas con un factor de crecimiento (un medicamento para estimular el número de glóbulos rojos que produce su médula ósea).

Usted puede obtener mucha más información en nuestro documento disponible en inglés *Anemia in People With Cancer*. Solicítenos una copia gratis llamando a nuestra línea sin cargos, o consúltelo en nuestro sitio Web.

Náuseas y vómitos

Las náuseas y los vómitos son dos de los más temidos efectos secundarios de la quimioterapia. La frecuencia de estos efectos secundarios y su gravedad depende de los medicamentos que esté recibiendo y de la manera en que le afecten.

Las náuseas y los vómitos pueden comenzar durante el tratamiento y duran unas pocas horas. Con menos frecuencia, algunas veces las náuseas y los vómitos graves pueden durar unos cuantos días. Asegúrese de avisar a su médico o enfermera si usted siente muchas náuseas, ha estado vomitando durante más de un día o si las náuseas son tan intensas que no puede retener líquidos.

Las náuseas y los vómitos casi siempre pueden aminorarse con un cambio en la alimentación y con medicamentos que ayudan a aliviar ambos síntomas (estos medicamentos son llamados *antieméticos*). Diferentes antieméticos funcionan para diferentes personas. Es posible que necesite probar con más de uno antes de conseguir alivio. ¡No se rinda! Siga colaborando con su médico y enfermera para encontrar los antieméticos que funcionen mejor en su caso.

Algunas personas bajo tratamiento comienzan a sentirse nauseabundas incluso antes de iniciar una sesión de quimioterapia. A esto se le llama náusea anticipada, y es muy real. La mejor manera de manejar la náusea anticipada es administrar antieméticos para prevenir los vómitos y con técnicas de relajación.

Lo que puede hacer ante las náuseas y los vómitos:

- Evite comidas abundantes para que su estómago no se llene demasiado. Tenga comidas ligeras y frecuentes en lugar las tres comidas fuertes durante el día.
- Tome líquidos por lo menos una hora antes o después de las comidas, en lugar de tomar líquidos con las comidas.
- Coma y beba lentamente.
- Evite alimentos dulces, fritos o grasosos.
- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente con el objetivo de evitar que los olores fuertes le molesten.

- Mastique bien los alimentos para una mejor digestión.
- Si tiene náuseas en las mañanas, trate de comer alimentos secos, como cereal, pan tostado o galletas de sal, antes de levantarse (no haga esto si tiene su boca muy reseca, o si tiene llagas en su boca o en la garganta).
- Tome líquidos fríos y claros, tales como jugo de manzana, té o refrescos de jengibre (*ginger ale*) que hayan perdido ya su efervescencia.
- Chupe trocitos de hielo, mentas o caramelos (no chupe caramelos si tiene llagas en la garganta o en la boca).
- Trate de evitar olores que le molesten, tales como olores al cocinar comidas, humo o perfume.
- Descanse en una silla después de comer, pero no se acueste por completo hasta que hayan transcurrido por lo menos dos horas.
- Use ropa holgada.
- Respire profundamente y despacio cuando sienta náuseas.
- Distráigase hablando con amigos o familiares, escuchando música o viendo una película o programa de televisión.
- Utilice técnicas de relajación.

Llámenos o visite nuestro sitio Web para obtener más consejos y detalles en el documento titulado *Nausea y vómito*.

Otros efectos secundarios de la quimioterapia y consejos para sobrellevarlos

Cambios en el apetito

Puede que haya días en los que no pueda comer nada debido a ciertas causas como náuseas, cambios en el gusto o problemas de boca y garganta. También puede perder el apetito si siente depresión o cansancio.

Cuando tenga poco apetito, trate estas sugerencias:

- Ingiera comidas pequeñas o meriendas siempre que lo desee. No tiene que comer tres comidas completas todos los días.
- Procure que la alimentación sea variada y pruebe con recetas y alimentos nuevos.

- Camine un poco antes de comer cada vez que pueda hacerlo. Esto puede ayudar a que sienta más hambre.
- Trate de cambiar su rutina a la hora de comer. Por ejemplo, tome sus alimentos a la luz de las velas o en un lugar diferente.
- Coma con amigos o familiares. Si come usted solo, escuche la radio o vea la televisión.
- Si vive solo, coordínese con algún programa de entrega de comidas domicilio como *Meals on Wheels* o similares. Pregunte a su médico, a su enfermera o en la oficina local de la Sociedad Americana Contra El Cáncer sobre estos servicios en su comunidad.

Para más información, refiérase a nuestro documento *Nutrición para las personas con cáncer: una guía para los pacientes y sus familiares* o *Nutrición para niños con cáncer*.

Estreñimiento causado por la quimioterapia

Algunas personas presentan estreñimiento (dificultad para evacuar) a raíz de la quimioterapia. Otras personas puede que lo padezcan al volverse menos activas o al ingerir menos alimentos que de costumbre, por los cambios en su alimentación, o porque están tomando ciertos medicamentos contra el dolor. Informe a su médico si no ha evacuado en dos o más días. Puede ser necesario que tome un laxante o un suavizador de excremento, pero no utilice estos remedios a menos que lo haya consultado con su médico, especialmente si sus recuentos de glóbulos blancos o plaquetas son bajos.

Lo que puede hacer ante el estreñimiento:

- Tome muchos líquidos para ayudar a suavizar sus evacuaciones. Los líquidos tibios y calientes a menudo dan buen resultado.
- Coma alimentos con un alto contenido de fibra. Entre éstos se encuentran el salvado, los panes y cereales integrales, vegetales crudos o cocidos, frutas frescas y secas, nueces y palomitas (rosetas de maíz).
- Haga algo de ejercicio. Simplemente salir a caminar puede ayudarle lo mismo que un programa de ejercicios. Asegúrese de hablar con su médico antes de aumentar su actividad física.

Estreñimiento causado por la quimioterapia

Cuando la quimioterapia afecta las células de la pared interna del intestino, el resultado puede ser diarrea. La diarrea se define con más frecuencia como dos o más deposiciones blandas o aguadas por un periodo de cuatro horas. Si usted padece de diarrea que dura por más de 24 horas, o si tiene dolores o retortijones estomacales, llame a su médico. En

casos graves, el médico puede recetar un medicamento antidiarreico, pero no tome ninguna medicina de mostrador contra la diarrea sin consultarlo antes con su médico. Se sabe que algunos de los medicamentos usados en la quimioterapia causan diarrea. Su médico le dará indicaciones sobre qué hacer en caso de recibir alguno de estos medicamentos.

Lo que puede hacer para el control de la diarrea:

- Coma con mayor frecuencia, pero en cantidades menores de comida.
- Evite el café, el té, el alcohol y los dulces.
- Evite los alimentos con un alto contenido de fibra, los cuales pueden producir diarrea y retortijones en el estómago. Entre los alimentos con un alto contenido de fibra se encuentran los panes y cereales integrales, los vegetales crudos, los frijoles, las nueces, las semillas, las palomitas (rosetas de maíz) y las frutas frescas o secas.
- Coma alimentos bajos en fibra, tales como pan blanco, arroz blanco o fideos, cereales cremosos, plátanos maduros, frutas cocidas o enlatadas sin cáscara, requesón (queso fresco), yogur, huevos, puré de papas o papa al horno sin cáscara, puré de verduras, pollo o pavo sin piel y pescado.
- No coma alimentos fritos, grasosos o condimentados.
- Evite la leche y los productos lácteos si éstos empeoran la diarrea.
- A menos que su médico indique lo contrario, coma más alimentos ricos en potasio, tales como guineos (plátanos, bananos), naranjas, papas y néctar de durazno (melocotón) y chabacano (albaricoque).
- Beba muchos líquidos para remplazar los que ha perdido con la diarrea. Los mejores son los líquidos ligeros, claros, tales como el jugo de manzana, el agua, los caldos claros o el refresco de jengibre (*ginger ale*). Tome los líquidos despacio y asegúrese de que los líquidos están a temperatura ambiente. Si son bebidas gaseosas, deje que liberen su efervescencia antes de tomarlas.

Si su diarrea es grave (si ocurre de siete a ocho veces en 24 horas), avise enseguida a su médico. Pregunte si debe probar una dieta de líquidos claros para dejar descansar el intestino. Luego, conforme vaya sintiéndose mejor, agregue lentamente los alimentos con poca fibra. Una dieta de líquidos claros no proporciona todos los elementos nutritivos que usted necesita, así que no la siga por más de tres o cuatro días. Si su diarrea no se alivia, es posible que necesite líquidos por vía intravenosa para remplazar el agua y los elementos nutritivos que haya perdido.

Problemas en boca, encías y garganta durante la quimioterapia

El buen cuidado de la boca es importante durante el tratamiento contra el cáncer. La quimioterapia puede causar llagas (ulceraciones) en la boca y la garganta. Puede hacer que estas áreas se resequen e irriten, o causar sangrado en ellas. Las llagas en la boca no causan dolor solamente, sino que también pueden infectarse por muchos de los gérmenes que normalmente habitan en la boca. Las infecciones pueden ser difíciles de combatir durante la quimioterapia y pueden ocasionar problemas graves. Es importante tomar todas las medidas posibles para ayudar a prevenirlas.

Algunas personas notan cambios en la coloración de su lengua al estar bajo quimioterapia. Estas manchas oscuras se conocen como *hiperpigmentación*. Esto suele ser más común entre las personas de piel oscura. La causa de esto se desconoce, no causa dolor ni es peligroso y desaparece por sí mismo tras haber terminado el tratamiento.

Medidas para ayudar a mantener sanas su boca, lengua, encías y garganta:

- Programe una limpieza de sus dientes y que le arreglen cualquier carie, absceso, encías enfermas o dentaduras mal ajustadas que pudiera tener al menos dos semanas antes de comenzar la quimioterapia. Esto dará tiempo de recuperación a la boca de cualquier procedimiento que sea requerido.
- Pregúntele a su dentista sobre la mejor manera de cepillar y usar el hilo dental entre sus dientes durante la quimioterapia.
- Además, pregunte acerca de un enjuague de fluoruro o gel para prevenir las caries, ya que la quimioterapia puede ocasionarle caries.
- Lave sus dientes y encías después de cada comida. Utilice un cepillo dental de cerdas extra suaves y úselo con delicadeza; el cepillado brusco puede dañar los tejidos suaves de la boca.
- Pídale a su dentista que le sugiera un tipo especial de cepillo, hilo dental y pasta de dientes si sus encías son muy sensibles.
- Enjuague bien su cepillo de dientes después de usarlo y guárdelo en un lugar seco.
- Evite los enjuagues bucales comerciales ya que a menudo contienen irritantes, como alcohol. En su lugar, pregunte a su médico o enfermera sobre enjuagues suaves que ayuden a prevenir las infecciones bucales.

Si presenta llagas en la boca (*estomatitis*), comuníquese inmediatamente con su médico o enfermera ya que podría necesitar tratamiento médico. Asegúrese de informar al médico si las llagas son dolorosas o si no le impiden comer.

Si las llagas son dolorosas o le impiden comer, trate estos consejos prácticos:

- Pregunte a su médico si hay algo que pueda aplicar directamente en las llagas para tratarlas y si puede tomar medicina para aliviar el dolor.
- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente. Los alimentos calientes o tibios (semi-calientes) pueden irritar la boca y la garganta sensible.
- Elija alimentos suaves y que se sientan gratos al paladar, tales como helados, malteadas, alimentos para bebé, frutas suaves (como bananos y puré de manzana), puré de papas, cereales cocidos, huevos tibios o revueltos, requesón (queso fresco), macarrones con queso, natillas (flanes), pudines y gelatinas. También puede poner alimentos cocidos en una licuadora para hacerlos puré, haciendo más fácil digerirlos.
- Evite los alimentos irritantes y ácidos, tales como los tomates, las frutas cítricas y los jugos ácidos (naranja, toronja y limón); los alimentos salados o condimentados; y los alimentos ásperos o secos, tales como los vegetales crudos, *pretzels*, la granola y el pan tostado.

Si la resequedad de la boca le molesta o le dificulta comer, trate lo siguiente:

- Pregunte a su médico si debería usar un producto de saliva artificial para humedecer la boca.
- Tome muchos líquidos.
- Chupe trocitos de hielo, paletas heladas o caramelos duros sin azúcar.
- Mastique chicle sin azúcar.
- Humedezca los alimentos secos con mantequilla, margarina, salsas o caldo.
- Remoje los alimentos secos y crujientes en líquidos ligeros.
- Coma alimentos suaves y en forma de puré.
- Utilice bálsamo para los labios si éstos se resecan.

Problemas en músculos y terminales nerviosas ocasionados por la quimioterapia

Ciertos medicamentos de quimioterapia pueden causar neuropatía periférica, un problema con los nervios que causa hormigueo o picazón, ardor, debilidad o entumecimiento en las manos y los pies.

Usted pudiera sentir cualquiera de los siguientes síntomas relacionados con los nervios:

- Pérdida del equilibrio
- Torpeza en los movimientos

- Dificultad para levantar cosas y para abrocharse la ropa
- Dificultad para caminar
- Dolor en la mandíbula
- Pérdida de la audición
- Cambios en la visión
- Dolor de estómago
- Estreñimiento

Además de afectar los nervios, ciertos medicamentos de quimioterapia pueden afectar los músculos volviéndolos débiles, cansados o adoloridos.

Los efectos en los nervios y en los músculos causan frustración y, en la mayoría de los casos, no son graves si se detectan a tiempo. Por lo general, duran poco tiempo y se alivian una vez finalizado el tratamiento. Aun así, es importante informar de inmediato a su médico si aparecen síntomas en los nervios o en los músculos. Si no son tratados pueden empeorar y volverse bastante dolorosos. Quizá su médico quiera suspender la quimioterapia temporalmente u ofrecerle tratamiento para aliviar estos síntomas.

Las precauciones y el sentido común pueden ayudarle a sobrellevar problemas con los nervios y los músculos. Siga estos consejos prácticos:

- Si siente los dedos entumidos, por ejemplo, tenga mucho cuidado al manejar objetos puntiagudos, calientes o que de alguna otra manera puedan representar un peligro.
- Si su equilibrio se ha afectado, muévase con mucho cuidado, utilice los pasamanos en las escaleras y coloque una tapete de baño en la bañera (tina) o en la ducha (regadera).

Para más información, consulte el documento disponible en inglés *Peripheral Neuropathy Caused by Chemotherapy*. Solicítenos una copia gratis llamando a nuestra línea sin cargos, o consúltelo en nuestro sitio Web.

Cambios en piel y uñas ocasionados por la quimioterapia

Usted podría presentar problemas menores en la piel durante el tratamiento, incluyendo cambios en el color, enrojecimiento, picazón, despellejado, resequedad, irritaciones y acné.

Usted mismo(a) puede atender casi todos estos problemas si hace lo siguiente:

- Si presenta acné, trate de mantener siempre su rostro limpio y seco.

- Para evitar la resequedad, báñese rápidamente bajo la ducha (regadera) con agua tibia en lugar de darse un baño caliente y prolongado en la bañera (tina).
- Aplique alguna crema o bálsamo después de bañarse cuando su piel esté todavía húmeda.
- No use perfume, agua de colonia ni loción de afeitar (*aftershave*). Estos productos a menudo contienen alcohol que pueden ocasionar resequedad en su piel.
- Para la picazón (comezón), puede usar almidón de maíz (maicena). que puede aplicar como si fuera talco.

Cuando se aplican por vía intravenosa, ciertos medicamentos de quimioterapia pueden oscurecer la piel a lo largo de la vena. Esta decoloración por lo general desaparece con el tiempo una vez termina el tratamiento.

La mayor parte de los problemas de piel no son graves, pero algunos necesitarán atención inmediata. Por ejemplo, ciertos medicamentos administrados por vía intravenosa pueden causar graves daños de largo plazo en los tejidos si se filtran fuera de la vena. Avise inmediatamente a su médico o enfermera si nota inflamación o siente cualquier ardor o dolor cerca del lugar de la línea intravenosa cuando le están administrando los medicamentos por esa vía. La aparición de estos síntomas no siempre significa que haya algún problema, pero siempre deben revisarse de inmediato.

Notifique de inmediato a su médico o enfermera en caso de presentar picazón repentina o intensa, si aparece alguna erupción o urticaria, o si comienza a presentar respiración sibilante o tiene cualquier otro problema al respirar. Estos síntomas pueden significar que usted tiene una reacción alérgica que requiere atención inmediata.

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden tornar su piel más sensible al sol. Consulte a su médico o enfermera sobre el uso de un bloqueador solar. Puede que sea necesario que evite completamente exponerse a la luz directa del sol. Use camisas de algodón de manga larga, sombreros de ala ancha y pantalones para protegerse del sol.

Sus uñas pueden tornarse oscuras, quebradizas o agrietadas, o pueden presentar líneas verticales o franjas. Proteja sus uñas usando guantes al lavar trastes, trabajar en el jardín o al realizar cualquier otra labor doméstica. Algunos productos de mostrador pueden servir para reforzar sus uñas, pero pueden causar irritación.

Si los problemas de la piel y las uñas no se resuelven con los cuidados anteriores, consulte a su médico. Asegúrese de informar a su médico si tiene enrojecimiento, dolor o cambios alrededor de sus cutículas o cualquier otro problema de la piel que le preocupe.

Cambios urinarios y problemas de vejiga y riñón durante la quimioterapia

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden irritar la vejiga o causar daño temporal o de largo plazo en los riñones. Además, pueden causar cambios en el color de su orina (naranja, rojo, verde o amarillo) o emitir un fuerte olor medicinal en ésta. Durante un corto tiempo también pueden cambiar el color y el olor del semen (consulte la sección para hombres bajo “Sexo, esterilidad y quimioterapia”).

Pregunte a su médico si su quimioterapia pudiera causar estos efectos e infórmele de cualquier señal o síntoma de problema que note, como:

- Dolor o ardor al orinar
- Orinar mucho
- Sensación de tener que orinar inmediatamente
- Orina de color rojizo o con sangre (algunos medicamentos de quimioterapia cambiarán el color de su orina; informe a su médico o enfermera si esto ocurre).
- Fiebre
- Escalofríos

Tome muchos líquidos para asegurarse de que haya buen flujo de orina y para ayudar a prevenir problemas. El agua, los jugos, el café, el té, la sopa, los refrescos, el caldo, el helado, las paletas heladas y las gelatinas cuentan como líquidos.

Aumento de peso durante la quimioterapia

Algunas personas aumentan de peso durante la quimioterapia. Aún no se tiene certeza de por qué sucede esto.

Ya sea que experimente aumento de peso o no, una buena nutrición es muy importante durante el tratamiento. Las personas que se alimentan bien pueden tolerar mejor los efectos secundarios y pueden combatir mejor las infecciones. Además, sus cuerpos pueden reconstruir los tejidos saludables con más rapidez.

Alimentarse bien durante la quimioterapia significa optar por una dieta balanceada que contenga todos los nutrientes que su cuerpo necesita. Deberá incluir alimentos de cada uno de los siguientes grupos alimenticios: frutas y verduras; aves, pescado y carnes; panes y cereales; y lácteos. Además, usted debe consumir suficientes calorías para mantener su peso, con más importancia, suficientes proteínas para fortalecer y reparar la piel, el cabello, los músculos y los órganos.

Puede que también necesite consumir cantidades de líquido adicionales para proteger su vejiga y riñones durante su tratamiento.

Para más información, refiérase a nuestro documento *Nutrición para las personas con cáncer: Una guía para los pacientes y sus familias*, así como el documento disponible en inglés *Nutrition and Physical Activity During and After Cancer Treatment: Answers to Common Questions*. Ambos pueden consultarse en Internet o solicitarse gratuitamente llamando a nuestra línea sin cargos.

Otras preguntas que pudiera tener respecto a la quimioterapia

¿Qué deberé comer antes de mi primera sesión de quimioterapia?

Una sesión de quimioterapia puede tomar desde unos cuantos minutos hasta muchas horas. Asegúrese de comer algo antes del tratamiento. La mayoría de las personas ven que comer una comida ligera o un bocadillo alrededor de una hora antes funciona mejor. Si la sesión del tratamiento durará algunas horas, planee con antelación y traiga una pequeña comida o bocadillos en una bolsa térmica o contenedor para refrigerios. Averigüe si hay algún refrigerador y horno de microondas que usted pueda usar.

¿Puedo tomar bebidas con alcohol?

Tomar cantidades pequeñas de alcohol puede ayudarle a relajarse y a aumentar su apetito. Sin embargo, el alcohol puede ocasionar reacciones con algunos medicamentos, lo que causa que no surtan tanto efecto, o pudieran empeorar los efectos secundarios. Asegúrese de consultar con su médico sobre la posibilidad de beber una cerveza, vino o cualquier otra bebida que contenga alcohol.

¿Debo tomar vitaminas o complementos minerales?

No existe una respuesta única para esta pregunta, pero una cosa sí está clara: ninguna dieta o régimen alimenticio puede “curar” el cáncer. Tomar vitaminas y suplementos minerales o cualquier otra medicina alternativa y complementaria jamás deberá ser considerado como substituto de atención médica. Usted no debe tomar ningún complemento vitamínico sin antes consultarlo con su médico.

Llámenos o refiérase a nuestro documento sobre *medicina complementaria y alternativa* para más información al respecto.

¿Qué es hipersensibilización a la radiación?

Si usted ya ha recibido terapia de radiación, su piel puede desarrollar hipersensibilización a la radiación. Durante, o poco después de recibir ciertos medicamentos de quimioterapia, la parte de la piel que recibió radiación se torna rojiza, variando en intensidad de color desde muy ligera hasta muy intensa, y puede haber picazón (comezón) o ardor. Esto es hipersensibilización a la radiación y esta reacción puede durar horas o incluso días. Puede aliviar la picazón y el ardor al aplicar alguna compresa fría y húmeda sobre el área afectada. Informe a su médico o enfermera sobre cualquier irritación o cambio en la piel.

Cuándo consultar al médico sobre los efectos secundarios de la quimioterapia

A estas alturas, usted probablemente se ha familiarizado con su cuerpo más de lo que nunca antes lo había estado en toda su vida. Usted se da cuenta de cualquier cambio físico e irregularidad. No subestime ninguno de los síntomas físicos que llegue a experimentar.

Aunque algunos efectos secundarios son pasajeros y menores, hay otros que pueden ser un signo de problemas graves. Usted no debe ser el juez. Avise inmediatamente a su médico si se presenta cualquiera de los siguientes síntomas durante su tratamiento de quimioterapia:

- Fiebre de 38 °C (100.5 °F) o más en un termómetro oral.
- Sangrado o moretones sin motivo.
- Una erupción cutánea o alguna reacción alérgica como inflamación de la boca o garganta, picazón intensa, o dificultad para respirar o tragar.
- Escalofríos intensos.
- Dolor o irritación en el área donde se inyectó la quimioterapia o se colocó el catéter.
- Un dolor extraño, incluyendo dolores de cabeza intensos.
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Diarrea o vómitos prolongados.
- Sangre en las heces fecales o en la orina.

Sexo, fertilidad y quimioterapia

La quimioterapia puede afectar, aunque no siempre, los órganos genitales y su funcionamiento. Los posibles efectos secundarios dependerán de los medicamentos utilizados, su edad, así como de su estado general de salud.

Hombres

Los medicamentos de quimioterapia pueden disminuir el recuento de espermatozoides en el semen, reducir su capacidad de movimiento o causar otros cambios. Estos cambios pueden resultar en esterilidad temporal o de largo plazo. La esterilidad impide que un hombre engendre hijos, pero no afecta su capacidad para realizar el acto sexual.

Debido a que puede ocurrir la esterilidad permanente, es importante hablar sobre esto con su médico ANTES de empezar su quimioterapia. Podría considerar la alternativa de hacer un depósito de semen para uso futuro.

Los hombres que se someten a la quimioterapia deberán usar preservativos (condón) u algún otro tipo de anticonceptivos durante el tratamiento debido a los efectos perjudiciales de éste sobre los cromosomas en los espermatozoides. Pregunte a su médico cuándo puede dejar de usar dichos métodos de control para este propósito. Puede que sea necesario proteger a su pareja, ya que algunos medicamentos de quimioterapia pudieran encontrarse en el semen durante y justo después de recibir la quimioterapia. Consulte con su médico sobre este asunto.

Mujeres

La quimioterapia puede dañar los ovarios y reducir la cantidad de hormonas que producen. Como resultado, usted podría presentar estos efectos secundarios:

- Sus periodos menstruales se pueden tornar irregulares o descontinuarse mientras dura el tratamiento de quimioterapia. Puede que éstos se restauren después de la quimioterapia, o puede que no sea así. En algunas mujeres, puede que los periodos menstruales regresen, aunque la menopausia pudiera comenzar a una edad más temprana que la esperada.
- Puede que presente síntomas parecidos a los de la menopausia, tales como sofocos repentinos de calor, picazón, ardor o resequedad en los tejidos vaginales. Estos cambios en los tejidos pueden hacer que el acto sexual sea incómodo, lo cual por lo general puede solucionarse usando un lubricante vaginal a base de agua.
- Puede que sea más propensa a contraer infecciones vaginales. Para ayudar a prevenir la infección, evite el uso de lubricantes a base de aceite, tales como la vaselina o cremas, siempre use un condón para el acto sexual, use ropa interior de algodón y pantimedias con forro de algodón que permita la ventilación; no use pantalones

cortos, ni largos que queden ceñidos al cuerpo. Su médico también puede recetarle alguna crema o supositorio vaginal para reducir las probabilidades de infección. Si usted contrae una infección, debe recibir tratamiento inmediatamente.

- Puede que sea afectada por la esterilidad (incapacidad para quedar embarazada). El hecho de que ocurra la esterilidad y por cuánto tiempo depende de muchos factores, incluyendo el tipo de medicamento, la dosis administrada y su edad. Es importante hablar sobre esta posibilidad ANTES que comience el tratamiento.

Embarazo y quimioterapia

A menudo el embarazo durante la quimioterapia es posible, pero se debe evitar porque algunos medicamentos pueden causar defectos de nacimiento. Los médicos aconsejan a las mujeres con posibilidad de embarazarse, desde la adolescencia hasta el final de la menopausia, que usen métodos para el control de la natalidad durante todo el tiempo que dure su tratamiento. Si una mujer ya está embarazada cuando se detecta el cáncer, puede que sea posible retrasar la quimioterapia hasta después de que nazca el bebé. Para la que mujer embarazada que necesita el tratamiento con más anticipación, el médico puede sugerir empezar la quimioterapia después de la doceava semana de embarazo, cuando el feto ha sobrepasado la etapa de mayor riesgo. En algunos casos, la terminación del embarazo (aborto) es algo que puede que requiera considerarse.

Si usted y su pareja están considerando un embarazo después de terminar con la quimioterapia, hable con su médico sobre este asunto. También puede obtener más información al referirse a los documentos *La fertilidad en las mujeres con cáncer* y *La fertilidad en los hombres con cáncer* en nuestro sitio Web, o nos puede llamar para solicitar una copia gratuita.

¿Y cómo afectará esto mi vida sexual?

Algunas personas se sienten más cercanas que nunca a sus parejas y aumentan el deseo sexual durante el tratamiento. Algunas personas notan poco o ningún cambio en lo que se refiere al deseo sexual o al nivel de energía. En otros casos, el deseo sexual disminuye debido a la tensión física y emocional que implica el cáncer y su tratamiento. Estas presiones pueden incluir:

- Preocupación acerca de los cambios en su apariencia física.
- Ansiedad por la salud, la familia o las finanzas.
- Efectos secundarios, incluidos el cansancio y los cambios hormonales.

Las preocupaciones o temores de uno de los miembros de la pareja pueden afectar también las relaciones sexuales. Puede que a algunas personas les preocupe que las

relaciones íntimas le hagan daño a la persona que padece cáncer. Otras podrían temer un contagio del cáncer o que les afecte los medicamentos.

Usted y su pareja pueden aclarar muchos de estas percepciones erróneas hablando con su médico, enfermera u otro consejero sobre sus inquietudes sexuales. Aunque puede que le resulte difícil, al hablar con su médico podrá obtener la información y el apoyo profesional que usted necesita.

Usted y su pareja también deberán de tratar de compartir sus sentimientos mutuamente. Si es difícil para ustedes hablar de sexo, cáncer o ambas cosas, pueden hablar con un consejero que pueda ayudarles a comunicarse de una manera más abierta.

Si usted disfrutaba y se sentía bien sobre sus relaciones sexuales antes de empezar el tratamiento, existen posibilidades de que seguirá sintiendo placer en sus relaciones sexuales durante el tiempo que dure su tratamiento. Sin embargo, puede ser que descubra que la intimidad toma un nuevo significado. Abrazarse, tocarse y acariciarse puede llegar a ser más importante que el coito en sí.

Si desea más información, consulte nuestros documentos *Sexualidad para el hombre con cáncer* o *Sexualidad para la mujer con cáncer*. Llámenos para solicitar una copia gratuita o acceda a ellos en nuestro sitio en Internet.

Pensamientos, emociones y quimioterapia

¿Qué puede ocurrir con mi memoria y pensamiento?

Se ha demostrado en investigaciones recientes que la quimioterapia puede afectar las funciones del cerebro relacionadas con el pensamiento, lo que se conoce como funcionamiento cognitivo, y que el efecto puede perdurar hasta diez años después del tratamiento. Algunas de las funciones cerebrales afectadas son la concentración, la memoria, la comprensión (entendimiento) y el razonamiento. Los cambios que se encontraron en los pacientes son a menudo muy sutiles, pero las personas que tienen estos problemas están muy conscientes de los cambios en su capacidad para pensar.

La gente que ha recibido quimioterapia y que experimenta problemas para pensar, recordar o concentrarse a menudo se refiere a esto como “quimiocerebro” o “quimioneblina”. Algunas personas reportan estos síntomas incluso antes de haber comenzado el tratamiento. Otras personas reportan estos problemas aun cuando no han recibido quimioterapia. Asimismo, hay personas que notan estos problemas cuando están recibiendo tratamientos hormonales. Por lo tanto, el término “quimiocerebro” puede que no sea totalmente preciso, pero es el nombre que la mayoría de las personas le dan actualmente a estos problemas.

Actualmente no se cuenta con un método para prevenir el efecto de quimiocerebro, sin embargo, se están realizando investigaciones para aprender más al respecto, con el fin de

obtener más información para ayudar a prevenir y tratar ese efecto. Simplemente estar conscientes de que los problemas con el pensamiento pueden surgir, puede ayudar a los pacientes y sus familiares a sentir menos aislamiento y soledad.

Si usted presenta problemas del pensamiento que interfieren con su vida diaria, existen ejercicios y programas, así como tratamientos que puede ayudarle a retener o mejorar su memoria y sus destrezas de solución de problemas. Además, puede aprender estrategias que pueden ayudarle a lidiar con la pérdida del funcionamiento cognitivo. Solicite a su médico que le refiera a un profesional médico que pueda ayudar con esto. Usted puede obtener más información en nuestro documento (disponible en inglés) *Chemo Brain*.

¿Qué efectos emocionales puedo esperar?

La quimioterapia puede acarrear grandes cambios a su vida. Puede afectar su estado general de salud, amenazar su sensación de bienestar, interrumpir su rutina diaria e imponer una carga en sus relaciones con los demás. Es normal y comprensible que usted y sus familiares sientan tristeza, ansiedad, enojo o depresión.

Existen maneras de lidiar con estos efectos secundarios emocionales, así como existen formas de sobrellevar los efectos secundarios físicos.

Cómo buscar apoyo

Usted puede obtener apoyo de varias fuentes. A continuación se mencionan algunas de las más importantes:

Médicos y enfermeras

Si usted tiene preguntas o le preocupa algo acerca de su tratamiento contra el cáncer, hable con los miembros del equipo atención médica que atiende su caso. Si no pueden proveer la ayuda que necesita, ellos pueden referirle otros profesionales de la salud que sí puedan ayudarle.

Orientación y profesionales de la salud mental

Los consejeros pueden ayudarle a expresar, entender y lidiar con las emociones a causa del tratamiento contra el cáncer. Dependiendo de lo que usted quiera y necesite, usted puede hablar con un psiquiatra, un psicólogo, una trabajadora social, un terapeuta sexual o un miembro del clero.

Amigos y familiares

Hablar con los amigos y familiares puede ayudarle a sentirse mejor. Con frecuencia, ellos pueden consolarle y tranquilizarle como nadie más puede hacerlo. Sin embargo, tal vez sea usted quien tenga que dar el primer paso para entablar comunicación. Mucha gente no entiende lo que es el cáncer y se apartan de usted porque sienten temor de la enfermedad

que usted padece. A otros les preocupa que usted se vaya a molestar por algún comentario impropio.

Usted puede ayudar a desvanecer estos temores hablando abiertamente de su enfermedad, de su tratamiento, de sus necesidades y de sus sentimientos. Puede corregir de esta manera las ideas equivocadas y hacerle saber a la gente que no hay nada que sea “lo correcto” para decir. Una vez que la gente sepa que puede hablar con usted sinceramente, pueden sentirse más dispuestos a expresarse abiertamente.

Para más información remítase al documento, *Cómo hablar con los amigos y familiares acerca de su cáncer*. Podrá encontrar consejos prácticos sobre cómo mantener una comunicación abierta y clara con las personas a su alrededor.

Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo están integrados por personas que están pasando por la misma experiencia que usted. Muchas personas con cáncer se dan cuenta de que pueden compartir sus pensamientos y sentimientos con los miembros del grupo, mejor que con nadie más. Los grupos de apoyo también pueden conformar una fuente importante de información práctica sobre cómo sobrellevar el cáncer.

También se puede encontrar ayuda en los programas de apoyo personalizado en los que le ponen en contacto con una persona de su misma edad, sexo, tipo de cáncer, etc. Usted puede hablar por teléfono con esta persona o ponerse de acuerdo para coordinar visitas.

Las fuentes de información sobre los programas de apoyo incluyen:

- El departamento de trabajo social de su hospital.
- Su oficina local de la Sociedad Americana Contra El Cáncer o nuestra línea telefónica 1-800-227-2345.

Consejos prácticos para la vida diaria

- Trate de pensar en los objetivos de su tratamiento. Esto puede ser de utilidad para los días difíciles.
- Recuerde que comer bien es muy importante. Su cuerpo necesita alimentos para reconstruir los tejidos y recobrar las fuerzas.
- Infórmese de todo lo que desea saber acerca de su enfermedad y su tratamiento. Esto puede disminuir el miedo hacia lo desconocido y aumentar su sensación de control.
- Si su médico lo aprueba, haga ejercicio si puede. Mover el cuerpo puede ayudarle a sobrellevar el cansancio, aumentar su apetito y ayudarle a sentir mejor de sí mismo(a).

- Escriba un diario. Un registro de sus actividades y pensamientos puede ayudarle a entender sus sentimientos conforme avanza el tratamiento. Puede que también le ayude a resaltar las preguntas que necesita hacer a su médico o enfermera. También puede usar su diario para llevar registro de los efectos secundarios. Esto le ayudará a hablar al respecto con su médico o enfermera. También registre las medidas que va tomando para sobrellevar los efectos secundarios y qué tan bien le funcionan. De esta manera, sabrá cuáles métodos han funcionado mejor para usted, en caso de que resurjan estos efectos secundarios.
- Pruebe con pasatiempos nuevos, o retome aquellos que le agradan desde siempre.
- Aprenda nuevas habilidades como pintar, cocinar o hablar en otro idioma.
- No sea demasiado exigente consigo mismo(a). Puede que no cuente con la energía habitual, por lo que procure descansar tanto como pueda. Deje que las pequeñeces no le afecten y ocúpese de las cosas que le sean las más importantes.

Cómo pagar por la quimioterapia

¿Cómo pago por mi quimioterapia?

El costo de la quimioterapia varía de acuerdo con los tipos de medicamento que se usen, con qué frecuencia y por cuánto tiempo se administren, y si se le administra en casa, en una clínica, consultorio o en el hospital. La mayoría de las pólizas de seguro médico, incluyendo Medicare, cubre al menos una parte del costo de la mayoría de los tipos de quimioterapia.

Para reducir los costos, las compañías de seguros están decidiendo con más frecuencia no pagar por el uso de algunos medicamentos de quimioterapia. Puede que hagan esto incluso si esos medicamentos han sido terapias contra el cáncer científicamente probadas. Antes de empezar un tratamiento, investigue si su seguro médico o Medicare pagará el costo de su atención. También investigue si la compañía que produce el o los medicamentos que usted recibirá cuenta con programas de ayuda para los pacientes. Alguien del equipo de profesionales que atiende su cáncer podría ayudarle con esto.

Para más información sobre cómo mantener el control sobre sus finanzas, así como para que pueda concentrar sus energías en su tratamiento y recuperación, refiérase a nuestro documento *En tratamiento: Guía financiera para los sobrevivientes del cáncer y sus familias*.

Puede obtener más información sobre seguros médicos en nuestros documentos *Seguro de salud y ayuda financiera para el paciente con cáncer* o el documento disponible en inglés *Children Diagnosed With Cancer: Financial and Insurance Issues*.

¿Qué necesito saber sobre la cobertura del seguro médico?

Las compañías de seguro pueden negar el pago de la quimioterapia por estas razones:

- Podrían no estar al tanto de los tratamientos nuevos.
- Podrían limitar la selección de medicamentos que los médicos pueden usar para la quimioterapia.
- Podrían restringir el pago a los usos aprobados por la Dirección de Medicamentos y Alimentos (FDA) de los EE.UU.

Si usted va a participar en un estudio clínico, verifique cómo y quién realizará el pago por dicha atención. Puede que los tratamientos estén cubiertos por los patrocinadores del estudio, pero en algunos casos, puede que las compañías aseguradoras ayuden a cubrir los costos. Una vez más, recomendamos que se asegure de saber qué es lo que quedará cubierto y por quién.

Si su aseguradora se niega a pagar por su tratamiento, no se rinda. La mayoría de la gente obtiene el pago al perseverar en ello.

¿Qué debo hacer si mi reclamación no es pagada?

- Informe a su equipo de atención médica si se le negó el pago, para que puedan contactar a su compañía aseguradora y ayudar a responder cualquier pregunta.
- Solicite al personal del consultorio médico que proporcione a las compañías de seguro los resultados de los estudios científicos que muestran que cierto medicamento es eficaz contra su tipo de cáncer. Pida a los hospitales y centros de cáncer que proporcionen también información como ésta. A menudo, estas acciones son suficientes para que su reclamación sea pagada.
- Comuníquese con los servicios telefónicos de ayuda de los especialistas en rembolso de las compañías farmacéuticas.

En algunos estados, Medicaid (el cual pone servicios de salud a disposición de personas con necesidades financieras) puede ayudar a pagar ciertos tratamientos. Comuníquese con la oficina que se encarga de los servicios sociales en su ciudad o condado para averiguar si usted califica para Medicaid y si se cubren los gastos de la quimioterapia. La aprobación de Medicaid puede tomar un largo tiempo, por lo tanto inicie el proceso lo más pronto posible.

Usted también puede comunicarse con el departamento de servicio social de su hospital, el cual puede indicarle otras fuentes de ayuda.

Una última alternativa puede ser demandar a la compañía de seguro para recibir el pago por su tratamiento contra el cáncer. En muchos casos, los juzgados han dado su fallo a favor de los pacientes y han ordenado que las compañías paguen por el tratamiento.

Siempre haga a su médico y enfermera cualquier pregunta que tenga sobre su quimioterapia. La comunicación abierta y honesta entre usted, su familia y el equipo de profesionales que atienden el cáncer es la mejor manera de entender qué les está ocurriendo a usted, a su cuerpo y al cáncer.

Además, la Sociedad Americana Contra El Cáncer está aquí para ayudar. Comuníquese con nosotros para recibir información y asistencia. Llámenos al **1-800-227-2345** o visítenos en www.cancer.org. Queremos ayudarle a recuperarse y a seguir bien.

Glosario

A continuación se presentan algunos de los términos que puede que sean utilizados por su equipo de atención médica.

Alopecia: pérdida del pelo, que puede ser de todo el cuerpo. A menudo es a causa de la quimioterapia, y el pelo vuelve a crecer después del tratamiento.

Anemia: tener pocos glóbulos rojos o un recuento muy bajo de glóbulos rojos. Los síntomas de la anemia incluyen cansancio, debilidad y dificultad para respirar.

Antiemético: medicamento que alivia o previene la náusea y el vómito.

Benigno: término que se utiliza para describir un tumor que no es canceroso.

Cáncer: término generalizado para más de 100 enfermedades en las cuales las células anormales crecen sin control, tal como un tumor maligno o canceroso en la mayoría de los casos. Además, este término se usa para describir el crecimiento si control de células anormales en la sangre o el sistema linfático.

Cansancio (fatiga): sensación de agotamiento física, mental y emocionalmente. El cansancio debido al cáncer es perdurable y puede que no se alivie con descanso y que interfiera con las actividades cotidianas.

Catéter venoso central (CVC): tubo especial delgado y flexible que se coloca en una vena grande, usualmente en el pecho, cuello o antebrazo para facilitar el acceso a la vena. Puede permanecer ahí por tanto tiempo como se requiere para la extracción y administración de fluidos. Existen muchos tipos diferentes de CVCs.

Catéter: tubo fino y flexible. Los médicos los usan para introducir líquidos a su cuerpo o para extraer líquidos de su cuerpo.

Combinación de quimioterapia: uso de más de un medicamento de quimioterapia para tratar el cáncer.

Cromosoma: estructuras en forma de hilos trenzados que contienen información genética. Se encuentran en el núcleo (centro) de una célula. Los humanos cuentan con 23 pares de cromosomas, un miembro de cada par de la madre, y el otro del padre. Cada cromosoma puede contener cientos o miles de genes individuales.

Estomatitis: llagas en el revestimiento de la boca.

Estudios clínicos: estudios de investigación médica realizados con pacientes voluntarios. Cada estudio está diseñado para resolver interrogantes científicas y encontrar nuevas maneras de detección, prevención y tratamiento del cáncer o de los efectos secundarios.

Factores de crecimiento: también conocidos como factores estimuladores de colonias, son sustancias que estimulan la producción de glóbulos en la médula ósea. Puede ayudar al tejido productor de sangre a recuperarse de los efectos de la quimioterapia y radioterapia. Los factores de crecimiento también pueden referirse a las proteínas originadas de forma natural en el cuerpo que causan que las células crezcan y se dividan.

Glóbulos blancos: células de la sangre que combaten las infecciones.

Glóbulos rojos: células que abastecen de oxígeno desde los pulmones a todos los tejidos del cuerpo.

Hormonas: sustancias naturales liberadas por un órgano que pueden influir la función de otros órganos del cuerpo y el crecimiento de algunos tipos de cáncer.

Infusión: administración intravenosa lenta y/o prolongada de un medicamento o líquidos.

Intramuscular: hacia adentro de un músculo.

Intratecal: hacia adentro del líquido espinal (también llamado líquido cefalorraquídeo).

Intravenoso: hacia adentro por la vena,

Inyección: uso de jeringa y aguja para introducir líquidos o medicamentos en el cuerpo.

Maligno: canceroso.

Medicina complementaria y alternativa: maneras para lidiar con una enfermedad que no sean las utilizadas por los médicos en la medicina convencional. Este término cubre una amplia variedad de métodos probados y no probados, como hierbas/vitaminas/minerales, mente/cuerpo/espíritu, alimentación y nutrición, contacto físico y métodos biológicos.

Médula ósea: tejido esponjoso en el interior de los huesos donde se producen las células de la sangre.

Metástasis / hacer metástasis: extensión de las células cancerosas a otras áreas del cuerpo, por lo general a través del sistema linfático o el torrente sanguíneo.

Neuropatía periférica: daño al sistema nervioso que generalmente comienza en las manos y/o pies con síntomas de entumecimiento, hormigueo, ardor y/o debilidad. Puede ser causada por algunos medicamentos de quimioterapia.

Oncólogo: médico con entrenamiento especial en el diagnóstico y tratamiento del cáncer.

Oralmente: por la boca.

Plaquetas: células especiales de la sangre que obstruyen los vasos sanguíneos dañados y ayudan a que la sangre coagule para detener el sangrado.

Puerto: tipo de catéter venoso central (CVC) que cuenta con un dispositivo en forma cilíndrica que se coloca quirúrgicamente bajo la piel del pecho o antebrazo. El catéter conectado se extiende hacia una vena central o grande. El puerto es accedido a través de la piel con una aguja especial, y se utiliza para la extracción de sangre o administración de fluidos, medicamentos y otras sustancias sanguíneas.

Quimioterapia: uso de medicamentos para tratar la enfermedad del cáncer. A menudo, el término se refiere a los medicamentos usados para tratar el cáncer. La quimioterapia a menudo se le conoce como "quimio".

Radioterapia: uso de partículas subatómicas o rayos de alta energía para tratar las enfermedades.

Recuento de células sanguíneas: análisis para determinar los niveles (número) de células (glóbulos) en una muestra de sangre. Los glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas por lo general son analizados para esta prueba de laboratorio, conocida también como análisis completo de los recuentos sanguíneos o CBC por sus siglas en inglés.

Remisión: desaparición parcial o total de los signos y síntomas de la enfermedad.

Terapia adyuvante: tratamiento que se usa en adición al tratamiento principal. Usualmente se refiere a terapia hormonal, quimioterapia, radioterapia u otros tratamientos que se administran después de la cirugía para aumentar las probabilidades de curar la enfermedad o mantenerla bajo control.

Terapia neoadyuvante: terapia sistémica, tal como quimioterapia, terapia hormonal, o radioterapia que se administra antes de la tratamiento principal.

Tópico: aplicado directamente en la piel.

Tumor: crecimiento anormal de células o tejidos (masa o protuberancia). Los tumores pueden ser benignos (no cancerosos) o malignos (cancerosos).

Más información de la Sociedad Americana Contra El Cáncer

La información a continuación puede ser de utilidad para usted. Usted puede obtener estos materiales a través de nuestra línea gratuita al 1-800-227-2345 o visitando nuestro sitio Web www.cancer.org.

Cómo hablar sobre cáncer y lidiar con la enfermedad

Después del diagnóstico: una guía para pacientes y familiares

Apoyo a los niños cuando un familiar tiene cáncer: cómo afrontar el tratamiento

La comunicación con su médico

El cuidado del paciente en el hogar: una guía para pacientes y familiares

Nutrición para los niños con cáncer

Nutrición para la persona durante su tratamiento contra el cáncer: una guía para pacientes y familiares

Más información sobre quimioterapia

Principios de la quimioterapia:Un análisis exhaustivo de las técnicas y su papel en el tratamiento del cáncer

Oral Chemotherapy:What you need to know

Más información sobre efectos secundarios de la quimioterapia

Anemia in People With Cancer

Chemo Brain

Chemotherapy Side Effects Worksheet

Distress in People With Cancer

Fatigue in People With Cancer

La fertilidad en las mujeres con cáncer

La fertilidad en los hombres con cáncer

Náuseas y vómitos

Peripheral Neuropathy Caused by Chemotherapy

Sexualidad para el hombre con cáncer

Sexualidad para la mujer con cáncer

Opciones de tratamiento contra el cáncer

Cirugía: una guía para pacientes y familiares

Radioterapia: una guía para pacientes y familiares

Cancer immunotherapy

Targeted Therapy

Estudios clínicos: lo que usted necesita saber

Métodos complementarios y alternativos para la atención del cáncer

Asuntos laborales y financieros

Seguro de salud y ayuda financiera para el paciente con cáncer

Pacientes en tratamiento: guía financiera para los sobrevivientes del cáncer y sus familias

Working During Cancer Treatment

Returning to Work After Cancer Treatment

Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades: Información para las personas que afrontan el cáncer

Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA)

¿Qué es COBRA?

Niños diagnosticados con cáncer: aspectos financieros y de seguro médico

Libros

Su Sociedad Americana Contra El Cáncer también cuenta con libros que podrían ser de su ayuda. Llámenos al 1-800-227-2345 o visite nuestra librería en línea en www.cancer.org/bookstore para averiguar los costos o hacer un pedido.

Independientemente de quién sea usted, nosotros podemos ayudarle. Comuníquese con nosotros para recibir información y asistencia. Llámenos al **1-800-227-2345** o visítenos en www.cancer.org. Queremos ayudar en su recuperación.

Organizaciones nacionales y sitios en Internet*

Junto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer, algunas otras fuentes de información y apoyo son:

National Cancer Institute
Línea telefónica gratuita: 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)
TTY: 1-800-332-8615
Sitio Web: www.cancer.gov

> Información gratuita, precisa y actualizada sobre cáncer para los pacientes, sus familias y público en general que cubre cuestiones diversas relacionadas con el cáncer; también ofrece información sobre estudios clínicos y un servicio de cotejado para los pacientes.

National Comprehensive Cancer Network (NCCN) Teléfono: 215-690-0300
Sitio Web: www.nccn.org

> Esta alianza de los 21 centros de cáncer más importantes en el mundo ofrece información para ayudar a los pacientes a tomar decisiones informadas sobre su atención contra el cáncer.

**La inclusión en esta lista no implica respaldo por parte de la Sociedad Americana Contra El Cáncer.*

Referencias

Alfreijat M. Tongue hyperpigmentation associated with chemotherapy. *Community Hosp Intern Med Perspect*. 2013;3(3-4).

Casamiquela KM, Cohen PR. Chemotherapy-associated tongue hyperpigmentation and blue lunula. *J Drugs Dermatol*. 2013;12(2):223-226.

Centers for Disease Control and Prevention. National Institute for Occupational Safety and Health. Preventing Occupational Exposures to Antineoplastic and Other Hazardous Drugs in Health Care Settings. September 2004. Accessed at www.cdc.gov/niosh/docs/2004-165/pdfs/2004-165.pdf on April 21, 2014.

Cleveland Clinic Foundation. Chemotherapy Precautions During and After Treatment. 2010. Accessed at www.cchs.net/health/health-info/docs/4300/4350.asp?index=13586&pflag=1. Content no longer available.

Walton AML, Mason S, Busshart M, et al. Safe Handling: Implementing Hazardous Drug Precautions. *CJON*. 2012;16(3): 251-254.

Yuki M, Sekine S, Takase K, Ishida T, Sessink PJ. Exposure of family members to antineoplastic drugs via excreta of treated cancer patients. *J Oncol Pharm Pract*. 2012 Oct 11.

Last Medical Review: 9/24/2014
Last Revised: 9/24/2014

2014 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org