



Quimioterapia: una guía para pacientes y sus familias

Le han informado que tiene cáncer. Después de estudiar sus opciones de tratamiento, usted y su médico acordaron que la quimioterapia es su mejor opción, y ahora usted probablemente tenga preguntas sobre su tratamiento de quimioterapia.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer tiene respuestas para usted. Pero recuerde que además de leer información sobre su tratamiento, también puede contar con su médico y enfermera para responder 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. Las palabras que aparecen en letra cursiva la primera vez que son usadas también se encuentran en el glosario. Puede usar el glosario para ayudar a 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 medicinas o medicamentos para tratar una enfermedad. En muchas ocasiones, a este tratamiento simplemente se le llama “quimio”. Contrario a la cirugía y la *radioterapia* en donde se extraen, destruyen o dañan las células del *cáncer* en cierta parte del cuerpo, la quimioterapia surte su efecto en todo su organismo. 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. Aun cuando puede utilizarse un solo medicamento para tratar el cáncer,

por lo general los medicamentos son más eficaces cuando se utilizan en ciertas combinaciones. A esto se le llama *combinación de quimioterapia*. Una combinación de medicamentos permite que los medicamentos con diferentes tipos de acción trabajen juntos para destruir un mayor número de células cancerosas. Además, 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 (si se ha propagado y cuán lejos), la quimioterapia se puede utilizar para:

- Curar el cáncer.
- Evitar que el cáncer se propague.
- Retardar 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 junto con la cirugía o la radioterapia o con ambos tratamientos. 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 que debe hacerle 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?
- Después de la quimioterapia, ¿me habré curado, estaré en *remisión* o tendré menos síntomas?
- ¿Existen otras formas de alcanzar los mismos objetivos?
- ¿Cómo sabré si la quimioterapia está funcionando?
- Si la quimioterapia no resulta eficaz, ¿existen otros tratamientos para mí?
- ¿Cuáles son los riesgos y los efectos secundarios de la quimioterapia que estaré recibiendo? ¿Cómo se comparan los efectos secundarios de esta quimioterapia con los de los otros tratamientos?
- ¿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?
- ¿Necesitará cambiar de alguna manera mi dieta? ¿Mis actividades? ¿Mi trabajo? ¿Ejercicios? ¿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.
- Piense en la posibilidad de que un amigo o familiar le acompañe a sus citas con el médico para que le ayude a entender mejor lo que dice su médico y para que más tarde le ayude a refrescar su memoria.

Podría ser que quiera referirse a nuestro documento llamado 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 obtener 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 repetirlos.

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 recibe su tratamiento depende de cuáles medicamentos de quimioterapia esté recibiendo, las dosis de los medicamentos, las normas del hospital, su cobertura de seguro médico, sus preferencias y lo que recomiende su médico:

Usted puede recibir quimioterapia en:

- Su hogar
- El consultorio de su médico
- Una clínica
- Un consultorio de atención ambulatoria de su hospital
- Un hospital

Algunas de estas 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. Resulta importante que se atienda en un centro de atención que le resulte cómodo. 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 padezca, 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. Estas pausas 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 sus riñones y su hígado y luego son eliminados de su 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 su función renal (riñones) y hepática (hígado). Su médico le indicará si necesita 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 del medicamento, la dosis y cómo se administre.

¿Cómo se me administrará la quimioterapia?

La mayoría de los medicamentos de quimioterapia se administran a través de un tubo diminuto de plástico llamado *catéter*. Se usa una aguja para colocar un catéter en una vena de su antebrazo o mano; luego se extrae la aguja y queda el catéter. 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 pocas 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 el cual se coloca en una vena grande en el pecho o en el antebrazo.

Este catéter se mantiene en su lugar durante la duración de todo el tratamiento de manera que se puedan administrar las medicinas más fácilmente. 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.

Dependiendo de los medicamentos y de la localización del cáncer, su quimioterapia también podría ser administrada en una o más de estas maneras:

- *Oralmente* o por *vía oral*: esto significa que el medicamento se administra por boca. Usted traga el medicamento 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 los medicamentos pueden ser administrados 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 se le recete. Para más información al respecto, puede consultar nuestro documento (disponible en inglés) *Oral Chemotherapy: lo que necesita saber*.
- *Intratecal* o *IT*: se inyecta el medicamento en el canal espinal y llega hasta el líquido que rodea su cerebro y médula espinal. A este líquido se le llama líquido cefalorraquídeo (CSF, siglas en inglés). 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 parecido cilíndrico que tiene adherido un pequeño tubo. El tubo se conecta al líquido cefalorraquídeo (CSF) de su canal espinal, y permanece por debajo de su piel hasta que finalice el tratamiento.
- *Intraarterial*: 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 limita el efecto del medicamento sobre otras partes del cuerpo.
- *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 la barriga) o a la cavidad torácica (el espacio alrededor de los pulmones y otros órganos en el tórax).

- *Intramuscular* o *IM*: el medicamento se administra en un músculo a través de una aguja (como inyección).
- *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.
- *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. Estos pacientes pueden contribuir de una manera importante al cuidado de la salud porque los resultados de los estudios también ayudarán a 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 otro tratamiento médico, usted está en la libertad de abandonar un estudio clínico en cualquier momento y buscar otras opciones de tratamiento.

Para aprender más sobre los estudios clínicos:

- Solicite nuestro documento Estudios clínicos: lo que necesita saber, o léalo en nuestro sitio Web.
- La Sociedad Americana Contra El Cáncer también ofrece un servicio de cotejado de estudios clínicos que puede ayudar a encontrar un estudio clínico adecuado para usted. El servicio está disponible por línea telefónica de lunes a viernes, desde las 7:30 a.m. a 7:00 p.m. (horario de la zona central) a través del 1-800-303-5691 o usted pueden completar un cuestionario de preselección en cualquier momento en www.cancer.org/clinicaltrials.
- El Instituto Nacional del Cáncer (*National Cancer Institute*, NCI) puede proveerle una lista de los estudios clínicos según el tipo y la etapa de su cáncer. 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?

Algunas medicinas pueden interferir con los efectos de su quimioterapia. Para tener la 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 sólo las toma por ocasiones. Esto incluye aspirina, complementos herbarios y nutritivos, vitaminas, minerales y cualquier medicamento de venta sin receta.

Su médico le indicará si debe suspender alguno de estos medicamentos antes de empezar con la quimioterapia. Una vez iniciados los tratamientos, consulte a su médico antes de tomar nuevas medicinas o suplementos y antes de suspender los que ya está tomando.

¿Cómo sabré si la quimioterapia está funcionando?

Su equipo de atención contra el cáncer hará una evaluación acerca de 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 este tratamiento?

Se le pedirá que otorgue su permiso por escrito para recibir quimioterapia una vez usted conozca 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?
- ¿Cuáles efectos secundarios podría experimentar debido a estos medicamentos?
- ¿Cuáles son las probabilidades de que este tratamiento tenga éxito?

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 le beneficiará la quimioterapia, los riesgos

que existen 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 válido.

Seguridad con la quimioterapia

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

Muy pocos tratamientos requerirán 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 que se mantenga alejado 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 “Aumento de probabilidades de moretones, sangrado e infección”.

Para más información sobre estar en casa con familiares y amigos durante el tratamiento, refiérase a nuestros documentos Apoyo a los niños cuando un familiar tiene cáncer: cómo afrontar el tratamiento y La atención del paciente con cáncer en el hogar: una guía para los pacientes y sus familias.

¿Cómo puedo proteger a aquellos con quien vivo y a mí mismo mientras recibo 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 medicamento también se encuentran su sangre. Cuando estos medicamentos salen de su cuerpo, pueden causar daño o irritar la piel (tanto la suya como la de otras personas). Tenga en cuenta que esto significa que los inodoros en los cuartos de baño pueden representar un peligro para los niños y las mascotas, por lo que es importante tener precaución. Hable con su médico sobre estas precauciones y cualquier otra que deba atender.

Durante el tratamiento y por las 48 horas tras la 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.
- Tanto hombres como mujeres deben sentarse en el excusado para usarlo. Esto reduce el salpicado.
- Lávese las manos con jabón y agua tibia tras haber usado el inodoro. Séquese las manos con toallas de papel y luego tírelas al cesto de la 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 que le cuidan deben usar guantes desechables 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 líquido corporal, ésta debe lavar muy bien el área 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 líquido corporal. En su próxima visita, notifique a su médico que esto ocurrió. Exponerse con frecuencia puede causar problemas y se debe ser más cuidadoso para evitar esto.
- Cualquier ropa o sábanas que contengan secreciones corporales deben lavarse en la lavadora automática, no a mano. Lávelas dos veces en agua caliente con detergente regular para lavar ropa. No las lave 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 una bolsa de plástico, cierre la bolsa y tírela al cesto de la basura.

Contenido adaptado de The Cleveland Clinic Foundation, Chemotherapy Precautions During and After Treatment. Accedido el 26 de enero de 2011 en www.cchs.net/health/health-info/docs/4300/4350.asp?index=13586&pflag=1.

¿Podré trabajar durante el tratamiento?

Su capacidad para continuar trabajando, 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 al tejido sano. Los efectos secundarios no siempre son tan graves como usted 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 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, vea la sección "¿Cuándo debo llamar a mi médico?".
- Es posible que su médico le administre medicinas para prevenir algunos efectos secundarios antes de que éstos se presenten.

- Muchas personas no presentan problemas a largo plazo causados por la quimioterapia. Además, aunque los efectos secundarios pueden causar molestias, 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 de recuperación de algunos efectos secundarios y de recobrar energías varía de una persona a otra y depende de muchos factores, incluyendo su estado general de salud y los medicamentos que recibió.

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 a 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 los pacientes 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 el medicamento o en el programa del tratamiento. Puede que su médico sugiera maneras de reducir cualquier dolor o malestar.

¿Cuáles son los efectos secundarios comunes?

Usted no está solo(a) si tiene preguntas sobre los efectos secundarios. Antes de comenzar la quimioterapia, la mayoría de las personas se preocupa por la posibilidad de experimentar efectos secundarios y, de ser así, cómo serán éstos. A continuación presentamos un resumen de algunos de los efectos secundarios más comunes causados por la quimioterapia. Además, compartimos algunos consejos sobre cómo usted puede manejar estos efectos secundarios.

Anemia

¿Qué es anemia?

Cuando usted tiene muy pocos glóbulos rojos, los tejidos del organismo no reciben oxígeno suficiente para desempeñar su función. A esta condición se le llama *anemia* y puede que se presenten los siguientes síntomas:

- *Cansancio* (fatiga)
- Mareos
- Palidez
- Tendencia a sentir frío

- Dificultad respiratoria
- Debilidad
- Latidos acelerados

Lo que puede ser útil al tener anemia:

Considere las sugerencias presentadas en la próxima sección llamada “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: Su médico verificará su *recuento de células sanguíneas* frecuentemente durante su tratamiento. 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* para estimular el número de glóbulos rojos que produce su médula ósea

Usted puede obtener más información en nuestro documento (disponible en inglés) titulado *Anemia in People With Cancer*. Puede llamar para solicitar una copia del documento o accederlo en nuestro sitio Web.

Cansancio

¿Qué es cansancio?

El cansancio es uno de los efectos secundarios más comunes del tratamiento contra el cáncer. Puede variar desde un ligero letargo 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, usualmente desaparece una vez que haya terminado la quimioterapia.

Lo que puede ser útil al tener cansancio:

- Descanse mucho y tome periodos de descanso durante el día.
- Hable con su médico o enfermera sobre un programa regular de ejercicio.
- 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, por ejemplo a 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.

Usted puede obtener más información en nuestro documento llamado Cansancio, el cual está disponible en nuestro sitio Web, puede llamarnos para solicitar una copia.

Caída del cabello

¿Qué puedo hacer respecto a mi caída de pelo?

La caída de pelo (*alopecia*) puede ser devastadora. Sin embargo, no todos los medicamentos de quimioterapia causan la caída de pelo. Algunas personas únicamente experimentan una pérdida ligera en el volumen de pelo que sólo ellos mismos notan. Su médico podrá decirle si es probable que su quimioterapia le cause caída del 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.

Usted puede perder pelo en todas las partes de su 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, esto no ocurre inmediatamente. Muy a menudo la pérdida del cabello empieza después de unos cuantos tratamientos. Al llegar a este punto, la caída del cabello puede ocurrir lentamente o en mechones. El pelo que haya quedado puede tornarse opaco y seco.

Lo que puede ayudarle con la pérdida de pelo:

- Use un champú suave.
- Use cepillos suaves para el cabello.
- 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 dura su calvicie 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, como el peróxido, 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 usen los tintes hasta que el cabello 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, a continuación ofrecemos algunos consejos prácticos:

- Compre su peluca o postizo 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 ayudarlo.
- Usted puede obtener más consejos o incluso comprar una peluca o un postizo 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 postizo, usted prefiere pedirlo prestado, llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer o al departamento de trabajo social de su centro de tratamiento.

Si necesita un postizo 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".

Aumento de probabilidades de moretones, sangrado e infección

¿Cómo afectará la quimioterapia mis recuentos de células sanguíneas?

La médula ósea produce tres importantes partes de su sangre:

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

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 efectos secundarios específicos.

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

Los medicamentos de quimioterapia pueden afectar la capacidad de la médula ósea de producir plaquetas. Estas células de la sangre 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. Un número disminuido de plaquetas se llama trombocitopenia.

Informe de estos signos de trombocitopenia a su médico:

- Moretones inesperados
- Pequeñas manchas rojas debajo de su piel
- Orina de color rojo o rosado
- Desechos fecales de color negro o con sangre
- Cualquier sangrado de las encías o la nariz
- Dolores de cabeza intensos
- Mareos
- Debilidad en aumento
- Dolor en las articulaciones y músculos

Su médico revisará frecuentemente su recuento de plaquetas durante su tratamiento. En caso de una baja severa usted pudiera necesitar una transfusión de plaquetas.

Lo que puede ayudarle a evitar problemas si su recuento de plaquetas es bajo:

- 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 debilitar las plaquetas y 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

Tener un recuento bajo de glóbulos blancos disminuye su capacidad de su cuerpo de combatir infecciones. Un tipo de glóbulo blanco, llamado neutrófilo, es especialmente importante para combatir las infecciones. La 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 administrarle una inyección de un factor de crecimiento que estimule la producción de glóbulos blancos en la médula ósea.

Lo que puede ayudarle a prevenir infecciones:

- 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 (oncólogo) 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 cuanto 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 hable con su médico antes de usar hilo dental.
- No rasque ni reviente los barros 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 los animales 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 regularmente para identificar signos y síntomas de una posible infección. Asimismo, preste atención especialmente a sus ojos, nariz, boca, así como áreas rectales y genitales. Los síntomas de infección podrían incluir:

- Fiebre de 38 °C (100.5 °F) o mayor cuando se toma su temperatura por 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 haber hablado antes con su médico.

Náuseas y vómitos

¿Qué puedo hacer con respecto a las náuseas y los vómitos?

Las náuseas y los vómitos son dos de los más comunes y 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. Menos frecuentemente, 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.

La buena noticia es que las náuseas y los vómitos casi siempre pueden ser disminuidos 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.

Cerca de la mitad de todos los pacientes de quimioterapia se sienten mareados aun antes de comenzar una sesión del tratamiento. A esto se le llama náusea anticipada, y es muy real. La mejor manera de manejar la náusea anticipada es administrar antieméticos eficaces para prevenir los vómitos y con técnicas de relajación.

Lo que puede ayudarle con las náuseas y los vómitos:

- Evite comidas abundantes para que su estómago no se llene demasiado. Ingiera varias comidas ligeras durante el día en lugar de una, dos o tres comidas fuertes.
- Tome líquidos por lo menos una hora antes o después de las comidas, en lugar de tomar líquidos con las comidas.
- Coma y tome líquidos despacio.
- 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 de comida, humo o perfume.
- Descanse en una silla después de comer, pero no se acueste por completo hasta que hayan pasado por lo menos dos horas.
- Use ropa suelta, es decir, que no le apriete.
- 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 Náusea y vómito.

Otros efectos secundarios de la quimioterapia y consejos para sobrellevarlos

Cambios en el apetito

Puede haber días cuando usted no pueda comer nada debido a factores 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 hacerle. 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, haga un arreglo con el programa "*Meals on Wheels*" (comidas entregadas a domicilio) o un programa similar que le lleve la comida a su casa. 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 la persona durante su tratamiento contra el cáncer: una guía para los pacientes y sus familias* o *Nutrición para los niños con cáncer*.

Estreñimiento

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 las heces fecales, pero no utilice estos remedios a menos que lo haya consultado con su médico, especialmente si sus recuentos de glóbulos blancos o plaquetas están bajos.

Lo que puede ayudarle a lidiar con el estreñimiento:

- Tome muchos líquidos para ayudar a suavizar sus evacuaciones. Los líquidos tibios y calientes funcionan especialmente bien.
- 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.

Diarrea

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 antidiarréico, pero no tome ninguna medicina de mostrador contra la diarrea sin consultarlo antes con su médico.

Lo que puede ayudarle a controlar 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 retortijón. 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 bananos (plátanos), naranjas, papas y néctar de durazno (melocotón) y chabacano (albaricoque).
- Beba muchos líquidos para reemplazar 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 pierdan el gas 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.

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 reemplazar el agua y los elementos nutritivos que ha perdido.

Problemas de boca, encía y garganta

El buen cuidado de la boca es importante durante el tratamiento de cáncer. La quimioterapia puede causar llagas 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 sólo causan dolor, 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 prevenirlas.

Medidas para ayudar a mantener sanas su boca, 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 le dará tiempo a sanar 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 le impiden comer con normalidad.

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

- Pregúntele 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 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 (flanés), pudines y gelatinas. También puede poner alimentos cocidos en una licuadora para hacerlos puré, haciendo más fácil su ingestión.
- 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:

- Pregúntele 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 los nervios y músculos

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 entumecidos, por ejemplo, tenga mucho cuidado al manejar objetos puntiagudos, calientes o que de alguna otra manera puedan representar un peligro.
- Si su equilibrio ha sido afectado, muévase con mucho cuidado, utilice los pasamanos en las escaleras y coloque una alfombrita (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*.

Cambios en la piel y las uñas

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 sequedad, 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.
- En caso de picazón utilice almidón de maíz (maicena).

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 a 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

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden irritar la vejiga o causar daño temporal o a 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. Además, informe a su médico si presenta cualquier síntoma que pudiera ser un signo de un problema. Los signos y los síntomas que hay que vigilar incluyen:

- 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 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

Algunas personas, usualmente mujeres, aumentan de peso durante la quimioterapia. Aunque no estamos seguros por qué esto ocurre, puede estar relacionado con los deseos intensos de comer que se desarrollan a pesar de las náuseas. El aumento promedio de peso en las mujeres es de tres kilos (siete libras).

Ya sea que presente o no aumento de peso, 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. Usted debe incluir alimentos de cada uno de los siguientes grupos: frutas y verduras; aves, pescado y carne; cereales y panes; y productos 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.

Otras preguntas que puede tener

¿Puedo tomar bebidas con alcohol?

Tomar cantidades pequeñas de alcohol puede ayudarle a relajarse y a aumentar su apetito. Sin embargo, el alcohol puede interactuar con algunos medicamentos, lo que causa que no surtan tanto efecto, o se pudieran empeorar los efectos secundarios. Asegúrese de preguntar a su médico si está bien que usted tome cerveza, vino o cualquier otra bebida alcohólica.

¿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 sustituto de atención médica. Usted no debe tomar ningún suplemento sin antes consultarlo con su médico.

Para más información, puede llamarnos para solicitar los siguientes documentos o leerlos en nuestro sitio Web, llamados *Guidelines for Using Complementary and Alternative Methods* (disponible sólo en inglés) y *Métodos complementarios y alternativos para la atención del cáncer*.

¿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, el área de la piel que recibió radiación se torna rojiza, variando en intensidad de color desde muy ligera hasta muy intensa, y puede haber picazón 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. La piel que ha recibido radiación debe siempre protegerse del sol.

Cuándo llamar a su médico

A estas alturas, usted probablemente está más familiarizado con su cuerpo de lo que nunca antes 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 deberá 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 mayor
- 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
- Dificultad respiratoria
- Diarrea o vómitos prolongados
- Sangre en las heces fecales o en la orina

Sexo, esterilidad y quimioterapia

La quimioterapia puede afectar, pero no siempre, los órganos sexuales 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 número de espermatozoides, reducir su capacidad de movimiento o causar otros cambios. Estos cambios pueden resultar en esterilidad temporal o a 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 condones u otros tipos 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 estar presentes 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 suspenderse totalmente mientras dura el tratamiento de quimioterapia. Puede que éstos se restauren después de la quimioterapia, o puede que no sea así. En algunas mujeres, los periodos menstruales se regresen, aunque la menopausia pudiera comenzar a una edad más temprana que la esperada.
- Usted pudiera presentar síntomas parecidos a los de la menopausia, tales como sofocos repentinos de calor, picazón, ardor o sequedad de los tejidos de la vagina. Estos cambios en los tejidos pueden hacer que el acto sexual sea incómodo, los cual por lo general puede solucionarse usando un lubricante vaginal a base de agua.
- Es posible que usted se torne 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 con ventilación; no use pantalones cortos o largos que queden ajustados. Su médico también puede recetarle una crema o un supositorio vaginal para reducir las probabilidades de infección. Si usted contrae una infección, debe recibir tratamiento inmediatamente.
- Usted pudiera quedar estéril (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.

¿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 tener cáncer y someterse a quimioterapia. 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. A algunas personas puede preocuparles 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 estos malos entendimientos hablando con su médico, enfermera u otro consejero sobre sus preocupaciones sexuales. Aunque le parezca difícil hacerlo, hable con su médico para que le provea la información y el apoyo 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 ambos, 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.

Para más información, refiérase a nuestros documentos Sexualidad para la mujer con cáncer y Sexualidad para el hombre con cáncer.

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 conocidas como funcionamiento cognitivo, y que el efecto puede durar 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.

Los pacientes que han recibido quimioterapia y que tienen problemas con el pensamiento, memoria, o concentración a menudo le llaman a esta experiencia "quimiocerebro" ("*chemo-brain*") o "quimioneblina" ("*chemo-fog*"). 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. Parece que ocurren más con altas dosis de quimioterapia, y se ha encontrado que algunos medicamentos afectan el cerebro. En la actualidad, sin embargo, no existe una forma segura de prevenirlos.

Actualmente se realizan investigaciones para estudiar este problema. Se están buscando más información para ayudar a prevenir y tratar el quimiocerebro. 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 pueden ayudarles 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. Pregúntale a su médico si le puede recomendar un profesional de la salud que le pueda ayudar con este asunto. 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 hay maneras 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 médico que atiende su caso. Si no pueden proveer la

ayuda que necesita, ellos pueden enviarles a otros profesionales de la salud que sí pueden 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.

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 pueden también servir como una fuente importante de información práctica sobre cómo vivir con el cáncer.

También puede encontrar apoyo en los programas "uno a uno" 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 para sobrellevar el diario vivir

- 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 en sobrellevar el cansancio, aumentar su apetito y hacerle sentir mejor de sí mismo(a).
- Lleve un diario mientras esté bajo tratamiento. 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 cuando hable 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 se repitan los mismos efectos secundarios.
- Pruebe con pasatiempos nuevos, o retome aquellos que le agradan desde siempre. Aprenda nuevas habilidades.
- 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 sólo ocúpese de las cosas que le sean las más importantes.

Cómo aliviar el estrés y relajarse

Existen varias técnicas simples que pueden ayudarle a hacerle frente al estrés y ayudarle a relajarse. Pruebe algunos de estos métodos hasta encontrar el que funcione mejor para usted. Tal vez quiera verificar con su médico si puede emplear cualquiera de estos métodos, especialmente si presenta problemas pulmonares.

Contraer y relajar los músculos

- Acuéstese en un cuarto tranquilo.
- Respire despacio y profundo.
- Mientras inhala, contraiga un músculo o un grupo de músculos. Por ejemplo, apriete los dientes o tense sus brazos o piernas.
- Mantenga tensos los músculos por un par de segundos mientras sostiene la respiración
- Entonces exhale, aflojando la tensión y dejando que su cuerpo se relaje totalmente.
- Repita el proceso con otro músculo o grupo de músculos.

Otra manera para hacer esto se llama relajación progresiva. Comenzando desde los dedos de los pies, continuará avanzando a través de todo el cuerpo hasta llegar a la cabeza. Ponga en tensión, y luego relaje todos los músculos de una pierna y haga lo mismo con la otra pierna. Continúe sucesivamente subiendo por todo el cuerpo, poniendo en tensión y luego relajando cada músculo o grupo de músculos, incluyendo los de su cuello y cara. Recuerde sostener la respiración mientras pone en tensión los músculos y exhalar al aflojar la tensión.

Respiración rítmica

- Tome una posición cómoda y relaje todos sus músculos.
- Cierre los ojos o enfóquese en un objeto distante, si es que prefiere mantenerlos abiertos.
- Inhale y exhale lenta y cómodamente a través de la nariz. Si lo desea, mantenga un ritmo constante diciéndose a sí mismo: "Adentro, 1, 2; afuera, 1, 2".
- Sienta cómo se relaja y su cuerpo se siente flácido cada vez que exhale.
- Puede continuar esto por unos cuantos segundos o hasta por diez minutos.

Biorretroalimentación

Con una capacitación de biorretroalimentación usted puede controlar algunas funciones de su organismo tales como la frecuencia cardiaca, la presión arterial o la tensión muscular. Una máquina detectará y le avisará cuando su cuerpo muestre signos de tensión. Esta máquina también le informará cuando su organismo esté relajado. Con tiempo y práctica, usted aprenderá a controlar las respuestas de relajación sin depender de que la máquina se lo informe. Su médico o enfermera pueden recomendarle a alguien con experiencia que pueda introducirle a la biorretroalimentación.

Imágenes mentales

- Cierre los ojos, respire lentamente y siéntase relajado.
- Imagine una pelota de energía curativa, tal vez una luz blanca formándose en alguna parte de su cuerpo.
- Cuando usted vea la pelota de energía, inhale lentamente y sopla hacia la bola dirigiéndola a cualquier parte del cuerpo en donde sienta dolor, tensión o molestia. Cuando exhale, visualice el aire retirando la pelota de su cuerpo, llevándose con ella cualquier sensación de dolor o malestar (asegúrese de respirar naturalmente; evite soplar).
- Siga viendo la pelota acercándola y alejándola de usted cada vez que inhala y exhala. Puede que visualice cómo la pelota va aumentando de tamaño conforme se lleva la tensión y molestia cada vez más.

Visualización

La visualización es similar a las imágenes mentales. Con la visualización usted crea una escena interior que representa su lucha contra el cáncer. Usted podría visualizar misiles destruyendo las células cancerosas en su cuerpo o caballeros con armadura combatiendo con las células.

Hipnosis

La hipnosis le pone en un estado como en trance y esto puede ayudarle a reducir la molestia o ansiedad. Usted puede ser hipnotizado(a) por una persona calificada, o puede aprender a hipnotizarse a sí mismo. Si le interesa saber más acerca de esto, solicítele a su médico o a su enfermera que le refieran con alguien capacitado en esta técnica.

Distracción

Trate de disipar sus preocupaciones o molestias viendo televisión, escuchando el radio, leyendo, yendo al cine o haciendo trabajos manuales, como bordado, rompecabezas, armando modelos o pintando. Puede que le sorprenda ver cuán cómodamente pasa el tiempo.

Cómo pagar por la quimioterapia

¿Cómo pago 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 le administra en casa, en una clínica, consultorio o en el hospital. La mayoría de las pólizas de seguro médico, incluyendo la Parte B de Medicare, cubre al menos 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.

Para más información sobre cómo mantener el control sobre sus finanzas, para que pueda concentrar sus energías en su tratamiento y recuperación, vea nuestro folleto Guía financiera para los sobrevivientes del cáncer y sus familias: pacientes en tratamiento.

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 primero por la Dirección de Medicamentos y Alimentos (FDA) de los EE.UU.

Si usted va a participar en un estudio clínico, verifique si su seguro cubrirá el costo de la atención. En algunos casos, las compañías aseguradoras podrían negar el pago. La cobertura puede variar de estado a estado.

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

¿Qué debo hacer si mi reclamación no es pagada?

- Infórmele a su equipo proveedor de salud 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 reembolso de las compañías farmacéuticas.

En algunos estados, Medicaid (el cual pone servicios de salud a la 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. Llámenos durante horas de oficina para obtener información y apoyo sobre temas relacionados con el cáncer. Llámenos al **1-800-227-2345**, o visite www.cancer.org. Queremos ayudarle a recuperarse y a seguir bien.

Glosario

Éstos son algunos términos que puede escuchar del 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 para prevenir o controlar las náuseas y los vómitos.

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. Además, este término se usa para describir el crecimiento sin control de células anormales en la sangre o el sistema linfático.

Cansancio: sensación de sentirse agotado física, mental y emocionalmente. El cansancio relacionado con el cáncer perdura con el tiempo y puede interferir con las actividades habituales. Este cansancio es diferente al cansancio provocado por la vida cotidiana, que generalmente dura poco y se alivia con el descanso.

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.

Cromosomas: organismos filiformes (en forma de hilo) que contienen información genética. Se encuentran en el núcleo (centro) de una célula.

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.

Intraarterial: hacia adentro de la arteria.

Intracavitario(a): hacia adentro de un espacio o cavidad; con más frecuencia el abdomen, la pelvis o el tórax.

Intralesional: hacia adentro de un tumor.

Intramuscular (IM): hacia adentro de un músculo.

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

Intravenoso (IV): a través de una 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 o 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.

Oralmente: administración del medicamento 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: el uso de medicamentos para tratar la enfermedad. 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. Los tipos de radiación incluyen rayos X, rayos de electrones, partículas alfa y beta, y rayos gamma.

Recuento de células sanguíneas: número de glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas en una muestra de sangre. A esto también se le llama recuento sanguíneo completo (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 o inmunoterapia administrada 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 su 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.

Después del diagnóstico: una guía para los pacientes y sus familias

Anemia in People With Cancer

La atención del paciente con cáncer en el hogar: una guía para los pacientes y sus familias

Chemo Brain

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

Chemotherapy Side Effects Worksheet

Children Diagnosed With Cancer: Financial and Insurance Issues

Estudios clínicos: lo que necesita saber

Métodos complementarios y alternativos para la atención del cáncer

Distress in People With Cancer

Cansancio

Fertility and Cancer: What are My Options?

Guidelines for Using Complementary and Alternative Methods

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

Seguro de salud y ayuda financiera para el paciente con cáncer

Guía financiera para los sobrevivientes del cáncer y sus familias: pacientes en tratamiento

Náusea y vómito

Nutrición para niños con cáncer

Nutrición para la persona durante su tratamiento contra el cáncer: una guía para los pacientes y sus familias

Oral Chemotherapy: What You Need to Know

Peripheral Neuropathy Caused By Chemotherapy

Sexualidad para el hombre con cáncer

Sexualidad para la mujer con cáncer

La comunicación con su médico

Libros

Los siguientes libros están disponibles a través de la Sociedad Americana Contra El Cáncer. Llámenos al 1-800-227-2345 para consultar por los costos o para hacer su pedido.

Because Someone I Love Has Cancer: Kids Activity Book (ideal para niños de 4 a 12 años)

Cancer in the Family (para padres con cáncer)

Caregiving: A Step-by-Step Approach for Caring for the Person With Cancer at Home

Chemo & Me: My Hair Loss Experience (para mujeres)

Couples Confronting Cancer

I Can Survive!

What Helped Get Me Through: Cancer Patients Share Wisdom and Hope

What to Eat During Cancer Treatment (recetario)

Last Medical Review: 5/11/2011

Last Revised: 5/11/2011

2011 Copyright American Cancer Society

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