

GUIA INFORMATIVA Y DE CUIDADOS PARA PACIENTES CON CANCER EN TRATAMIENTO.



UNIDAD DE QUIMIOTERAPIA DE HOSPITAL SANTA ROSA.

*Elaborado: Dra Isela Quispe. Santiváñez
Medico Oncologo del Hospital Santa Rosa.*

INTRODUCCIÓN

EL EQUIPO DE SALUD INTEGRADO POR SUS MEDICOS, ENFERMERAS, TECNICOS DEL DEPARTAMENTO DE ONCOLOGIA DEL HOSPITAL SANTA ROSA CONCIENTES DE NUESTRO COMPROMISO CON USTED HEMOS ELABORADO ESTE FOLLETO DONDE QUEREMOS EXPLICARLE CON PALABRAS SENCILLAS EL DIAGNOSTICO QUE USTED ACABA DE RECIBIR, EN QUE CONSISTE EL TRATAMIENTO QUE RECIBIRA Y LOS POSIBLES EFECTOS ADVERSOS QUE PUEDE EXPERIMENTAR Y QUE ES LO QUE DEBE HACER PARA ENFRENTARLOS. PUEDE CONTAR CON NOSOTROS PARA ENFRENTAR ESTA ENFERMEDAD Y NO DUDE EN CONSULTARNOS SUS DUDAS.

No des vueltas al pasado,
pues no lo puedes cambiar.
Que no te agobie el futuro:
no sabes si llegará.
Disfruta y vive el presente,
no lo dejes escapar,
porque una vez que se vaya
ya nunca más volverá.

¿QUE ES EL CANCER?

El cáncer o tumor maligno es un fenómeno que se origina cuando un conjunto de células del cuerpo humano crecen sin control, tiene la capacidad de invadir otros tejidos liberando parte de las células tumorales al torrente sanguíneo o linfático. Mediante este proceso se forman lesiones a distancia llamadas **metástasis**.

Esta enfermedad puede desarrollarse a partir de células de cualquier órgano del cuerpo humano (pulmón, mama, colon, estomago, próstata, etc.....) para posteriormente diseminarse a otros órganos dando lugar a la formación de metástasis.

Puntos clave:

- El cuerpo humano está formado por millones de células que crecen, se dividen y mueren en armonía.
- Una célula cancerígena se diferencia de una normal en la capacidad de dividirse de forma descontrolada y de invadir órganos vecinos y a distancia.
- Un cáncer se origina como consecuencia de la confluencia en una célula de varios agentes cancerígenos con efectos acumulativos.
- El crecimiento de una célula cancerígena en un órgano del cuerpo distinto al que se ha originado se llama metástasis.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

- Existen factores de riesgo asociados a los diferentes tipos de cáncer.
- Para el desarrollo tumoral se necesita la actuación conjunta de diversos factores sobre una misma persona.
- Algunos de los factores de riesgo para el desarrollo de un tumor son: el tabaco, el alcohol, los agentes ocupacionales, la dieta, el ejercicio físico, la exposición solar, las radiaciones ionizantes, los agentes infecciosos y la herencia genética.

TRATAMIENTO DEL CÁNCER: ¿CÓMO SE TRATA?

Existen básicamente tres tipos de tratamiento en oncología, el MEDICO que se realiza fundamentalmente con agentes medicamentosos o fármacos (Quimioterapia, tratamiento hormonal y agentes biológicos), el QUIRURGICO que emplea los medios de la Cirugía y una tercera modalidad de tratamiento que utiliza medios físicos o RADIOTERAPIA.

TRATAMIENTO MÉDICO

El tratamiento médico hace referencia a la administración de fármacos por diferentes vías hasta alcanzar la sangre y su posterior distribución por todo el organismo.

Los fármacos se pueden administrar por múltiples vías, siendo la **ORAL** (boca) y la administración **INTRAVENOSA** las dos formas más frecuentes de administración de fármacos.

El tratamiento médico tiene la ventaja de actuar sobre casi todos los órganos, permitiendo de este modo poder controlar la enfermedad de forma global.

Esto es de especial importancia cuando existe enfermedad metastásica pues podemos retrasar la progresión de la enfermedad en los distintos órganos donde asienta la enfermedad y de esta forma mejorar los síntomas.

En función de la composición química, del grado de especificidad y de la diana terapéutica sobre la que actúa el fármaco podemos definir tres tipos de tratamiento médico:

QUIMIOTERAPIA.

El término quimioterapia suele reservarse para los fármacos empleados en el tratamiento del cáncer que tienen como función el impedir la reproducción de las células tumorales o cancerígenas, ocasionando su destrucción. Estos fármacos se denominan medicamentos citostáticos o citotóxicos. Se dan por vía endovenosa o vía oral.



TRATAMIENTO HORMONAL. La hormonoterapia o tratamiento del cáncer con hormonas es una terapia por vía oral, se da en el tratamiento de algunos tumores como el **cáncer de mama** y el de **próstata**. Tanto la mama como la próstata crecen y se desarrollan a lo largo de la vida

debido a la influencia que tienen las hormonas sexuales sobre ellas (estrógenos y testosterona, respectivamente). Algunos tumores de la mama y de la próstata se producen y progresan estimulados por la acción de dichas hormonas. A este tipo de cánceres se les denomina tumores hormonodependientes. El tratamiento hormonal actúa alterando la producción o impidiendo la acción de los estrógenos o de la testosterona sobre los órganos diana.

AGENTES BIOLÓGICOS. La identificación a lo largo de los últimos 10 ó 15 años de nuevas dianas terapéuticas ha supuesto un cambio fundamental en las estrategias para el tratamiento del cáncer y en la investigación y desarrollo de nuevos fármacos. A día de hoy disponemos de múltiples nuevos fármacos, algunos de ellos ya aprobados para su uso clínico y otros en fase de investigación, que actúan sobre estas dianas interfiriendo en los mecanismos de desarrollo tumoral. Algunos ejemplos son: los anticuerpos monoclonales dirigidos contra el receptor del factor de crecimiento epidérmico (EGFR, de las siglas en inglés) como Trastuzumab y Cetuximab utilizados en el cáncer de mama y de colon respectivamente, los inhibidores de tirosina-kinasa como Erlotinib utilizado en el cáncer de pulmón, Sunitinib o Sorafenib utilizados en el cáncer renal, etc.

CIRUGÍA

Cirugía (del griego *cheirourgia* - lit. "trabajo manual") es la práctica que implica la manipulación mecánica de las estructuras anatómicas con un fin médico, bien sea diagnóstico, terapéutico o pronóstico.

Por lo que respecta al tratamiento, la cirugía puede ser con intención curativa cuando el objetivo final es conseguir la curación de la enfermedad oncológica. Para ello, es necesario extirpar todo el tejido tumoral visible (macroscópico) junto al aparentemente sano que rodea la lesión, para eliminar los restos tumorales microscópicos. En la mayoría de los casos, se extirpan los ganglios más próximos al tumor (linfadenectomía) y en ocasiones, es necesario complementar el tratamiento quirúrgico con otras modalidades terapéuticas como la radioterapia y/o la quimioterapia, que pueden ser administradas antes o después de la misma.

RADIOTERAPIA

La radioterapia es una forma de tratamiento basado en el empleo de radiaciones ionizantes (rayos X o radiactividad). Es un tipo de tratamiento oncológico que utiliza las radiaciones para eliminar las células tumorales en la parte del organismo donde se apliquen (tratamiento local). La radioterapia actúa sobre el tumor, destruyendo las células malignas y así impide que crezcan y se reproduzcan. Esta acción también puede ejercerse sobre los tejidos normales, sin embargo, los tejidos tumorales son más sensibles a la radiación y no pueden reparar el daño producido de forma tan eficiente como lo hace el tejido normal, de manera que son destruidos bloqueando el ciclo celular.

EFFECTOS SECUNDARIOS DE LA QUIMIOTERAPIA:

Los efectos secundarios que provoca la quimioterapia dependen de una serie de factores:

1) **Tipo de quimioterapia y dosis.** Generalmente, para cada tipo de tumor existen unos protocolos, que son las combinaciones o asociaciones de fármacos a los que dicho tumor es más sensible y con los que se obtiene mayor respuesta. Cada fármaco puede provocar efectos secundarios totalmente distintos a los originados por otros medicamentos. Además, estos efectos pueden ser más o menos intensos, dependiendo de la dosis administrada.

2) **Susceptibilidad individual.** Algunos efectos secundarios



siempre aparecen cuando se emplea un fármaco concreto. Pero la intensidad de los mismos o la aparición de otros diferentes ***pueden Variar de una persona a otra*** Cada persona es diferente).

NO SIEMPRE APARECEN EFECTOS SECUNDARIOS, y cuando surgen, en la mayoría de las ocasiones son tolerables. En la actualidad, existen medicamentos que permiten controlar estas molestias, y llevar una vida prácticamente normal mientras se recibe el tratamiento.

La mayor parte de los pacientes pueden seguir realizando sus actividades cotidianas durante el tratamiento. Pero es difícil conocer de antemano, en cada caso, si se podrá seguir desarrollando una vida normal. A veces, es necesario disminuir el ritmo de vida y descansar durante algunos días tras la administración del tratamiento.

Cuando los efectos secundarios de la quimioterapia aparecen, lo hacen desde unas horas hasta varias semanas tras la administración del ciclo. La mayoría de los síntomas desaparecen tras finalizar la quimioterapia y la mayoría de las veces sin dejar secuelas.

Los **EFECTOS SECUNDARIOS** que pueden aparecer son los siguientes y eso dependerá del tipo de cancer, tratamiento y de cada paciente su medico le explicara lo que puede surgir en el caso de Usted.



ALTERACIONES EN EL APARATO DIGESTIVO

- Las molestias relacionadas con trastornos de la alimentación y aparato digestivo en general, repercuten fácilmente en el estado de nutrición del paciente.
- Mantener una alimentación adecuada durante el tratamiento es importante, porque permite tolerar mejor la terapia y sus efectos.

a) NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas y los vómitos son los efectos secundarios más frecuentes de la quimioterapia y suelen ser los más temidos. La frecuencia de aparición y la intensidad dependen de los fármacos que se empleen, de la dosis administrada, del esquema de tratamiento y de la susceptibilidad individual. Las náuseas y vómitos pueden aparecer tempranamente (1 ó 2 horas tras la administración) o tardíamente (24 horas después del ciclo). Generalmente desaparecen en uno o dos días.

Personas que han experimentado náuseas y vómitos después de la última quimioterapia y que además tienen un alto nivel de ansiedad pueden presentar vómitos anticipatorios. Por ejemplo, asocian el olor del hospital a la quimioterapia, por lo que cuando entran en el centro sanitario se desencadenan los vómitos.

RECOMENDACIONES:

- Reparta la comida en pequeñas cantidades, 5-6 veces al día.
- Evite olores desagradables. Es preferible que en los días inmediatos al tratamiento, otra persona se encargue de preparar las comidas.
- Es aconsejable tomar las comidas a temperatura ambiente o frescas, ya que las calientes pueden favorecer la aparición de náuseas.
- Coma despacio, masticando bien los alimentos.
- Evite comidas ricas en grasas (frituras, salsas, quesos grasos, leche entera, etc...) ya que dificultan la digestión.
- Beba líquidos fríos a pequeños sorbos a lo largo de todo el día. Es preferible no beber durante las comidas, ya que favorece la sensación de llenado e hinchazón.
- Descanse después de cada comida, preferiblemente sentado, al menos durante una hora.
- Evite que la ropa le apriete a la altura del estómago.
- No se olvide tomar la medicación que le haya recetado el médico.

- No coma nada, al menos durante 2 horas antes de acudir al hospital para recibir la quimioterapia.

b) DIARREA

Cuando la quimioterapia afecta a las células que recubren el intestino, su funcionamiento puede verse alterado.

Como consecuencia, se pierde la capacidad de absorber agua y distintos nutrientes, dando lugar a la aparición de diarrea.

Esta puede ser importante, tanto por su duración como por el número de deposiciones realizadas al día. En esos casos, para evitar la deshidratación, es preciso contactar con el médico para que instaure el tratamiento más adecuado.

RECOMENDACIONES:

- En las primeras horas tras el inicio de la diarrea es preferible que realice dieta absoluta, de tal forma que el intestino descanse.
- Pasadas 2-3 horas comience a introducir, lentamente, líquidos (preferiblemente tomados en pequeños sorbos cada 5- 10 minutos, a lo largo del día).
- Evite tomar lácteos y derivados.
- Cuando la diarrea comience a mejorar puede introducir alimentos, en pequeñas cantidades, desgrasados y fáciles de digerir (arroz, pollo o pescado hervidos, manzana asada, etc...).
- Prepare los alimentos cocidos o a la plancha.
- Evite comidas con mucha fibra que puedan favorecer la eliminación de heces (fruta, verduras, hortalizas o cereales integrales).
- Elimine de su dieta bebidas irritantes como café o bebidas alcohólicas.
- Evite alimentos que produzcan flatulencia como legumbres, espinacas, repollo, coliflor y otros.
- No se olvide informar a su médico cuanto antes.

c) ESTREÑIMIENTO

Algunos fármacos pueden disminuir los movimientos intestinales, favoreciendo la absorción de líquido de las heces. Estas se vuelven secas y duras, dando como resultado la aparición de estreñimiento. Este puede verse incrementado por los cambios en la alimentación y la disminución de la actividad física, como consecuencia del malestar provocado por la quimioterapia.

Es importante que trate de modificar su alimentación e incrementar la actividad física para favorecer el tránsito intestinal.

RECOMENDACIONES:

- Tome alimentos ricos en fibra (como pan o arroz integral, frutas, verduras, frutos secos, etc...) ya que favorecen el tránsito intestinal.
- Las legumbres son alimentos muy ricos en fibra. Es aconsejable que se tomen varias veces a la semana.
- Beba líquidos abundantes a lo largo del día. Haga ejercicio suave todos los días. El más adecuado es caminar.
- Tenga un horario fijo para ir al cuarto de baño. No ignore la necesidad de evacuar su intestino.
- No olvide consultar con su médico antes de tomar por su cuenta cualquier laxante.

ALTERACIONES EN LA PERCEPCIÓN DEL SABOR DE LOS ALIMENTOS

La alteración del gusto durante el tratamiento con quimioterapia es un efecto secundario bastante frecuente. La modificación del sabor de determinados alimentos se produce por el daño a las papilas gustativas de la lengua y paladar. Los pacientes notan una disminución en el sabor de algunas comidas, o bien perciben un gusto metálico o amargo (sobre todo

con alimentos ricos en proteínas, como la carne y pescado). En general, este síntoma desaparece semanas después de finalizar el tratamiento.

Una modificación del gusto puede favorecer que el paciente deje de disfrutar de la comida. Incluso puede resultarle desagradable, contribuyendo a la falta de apetito y la pérdida de peso.

RECOMENDACIONES:

- Prepare comidas con buen aspecto y olor agradable.
- Si le desagrada el olor mientras cocina, solicite que alguien lo haga en su lugar.
- Realice enjuagues antes de comer.
- Sustituya la carne roja por pollo, pavo o huevos; tienen un olor menos intenso.
- En el caso de que tenga sabor metálico, sustituya los cubiertos habituales por unos de plástico.
- Emplee especias o condimentos suaves en la preparación de las comidas.
- Sírvasela comida a temperatura ambiente (desprende menos olor).

d) ALTERACIONES EN LA MUCOSA DE LA BOCA

Las células de la mucosa se dividen de forma rápida, por lo que son muy sensibles a los efectos de la quimioterapia. Por esto pueden aparecer alteraciones en la mucosa en más de la mitad de los pacientes sometidos a quimioterapia. La alteración más frecuente de la mucosa de la boca durante el tratamiento es la mucositis. Consiste en una inflamación acompañada de llagas o úlceras dolorosas, y que en ocasiones pueden sangrar. Suele aparecer de 7 a 10 días después de iniciar la quimioterapia y generalmente (si no existe infección) mejora de 1 a 2 semanas después.

La boca es una zona del cuerpo con un nivel elevado de bacterias y hongos. Cuando la mucosa está alterada y se destruye, como ocurre en la mucositis, se infecta con facilidad. Esto dificulta su curación pudiéndose provocar infecciones (sobre todo si el paciente tiene las defensas disminuidas).

RECOMENDACIONES:

ANTES DE INICIAR EL TRATAMIENTO

- Mantenga una dieta sana y equilibrada.
- Realice una adecuada higiene bucal.
- Consulte con el dentista varias semanas antes de iniciar el tratamiento, para que valore el estado de la boca y pueda realizar los tratamientos oportunos (limpieza de la misma, empaste de piezas cariadas, tratamiento de abscesos, etc...).

DURANTE EL TRATAMIENTO

- Utilice un cepillo con cerdas suaves (preferiblemente infantil) para evitar lesionar las encías.
- Cepílese los dientes después de cada comida (incluido almuerzo y merienda).
- No utilice colutorios que contengan alcohol y puedan irritar la mucosa.
- Utilice pasta de dientes suave.
- Utilice hilo dental para limpiar la placa entre los dientes.
- No fume ni consuma bebidas irritantes como alcohol o café.
- Si tiene dentadura postiza, evite su uso continuado, ya que podría dañar más la mucosa. Empléela sólo en casos necesarios (para comer o salir a la calle).

SI APARECE LA MUCOSITIS

- Extreme aún más la limpieza de la boca (cada 4 horas).
- Realice enjuagues con agua de bicarbonato o de manzanilla.
- Tome alimentos blandos o triturados, preferiblemente fríos o a temperatura ambiente.

- El médico añadirá, si es preciso, anestésicos locales y tratamiento para evitar la infección por hongos.
- No utilice dentadura postiza, salvo para circunstancias imprescindibles (comer)

ALTERACIONES DE LA MÉDULA ÓSEA:

La médula ósea se encuentra situada en el interior de los huesos. Se encarga de producir las células de la sangre (glóbulos rojos, leucocitos y plaquetas). Estas células se dividen rápidamente, lo que las hace muy sensibles a la quimioterapia. Generalmente, se produce un descenso en la producción de cada una de ellas, lo que explicaría la aparición de alguno de los síntomas siguientes:

a) Disminución de los glóbulos rojos o eritrocitos

La función principal de los glóbulos rojos es transportar oxígeno desde los pulmones al resto del organismo. Cuando en la sangre hay pocos glóbulos rojos, los distintos órganos no obtienen oxígeno suficiente para funcionar correctamente. A esta situación se le denomina anemia y se acompaña de múltiples síntomas:

- Debilidad
- Cansancio
- Sensación de falta de aire ante pequeños esfuerzos
- Palpitaciones (aumento de la frecuencia cardíaca)
- Mareos
- Palidez de la piel y las mucosas

Su médico solicitará análisis de sangre periódicamente.

Alguna de estas **RECOMENDACIONES** puede servirle de ayuda para sentirse mejor:

- Descanse todo lo que necesite. Duerma por lo menos 8 horas por la noche y duerma la siesta.
- No haga esfuerzos, ahora no es el momento de demostrar que usted puede con todo.
- Limite sus actividades. Haga sólo lo que sea más importante para usted.
- Solicite ayuda, si la necesita, a sus familiares y amigos (para actividades como hacer la compra, cuidar de los niños, hacer la comida, etc...).
- Lleve una dieta sana y equilibrada.
- Recuerde que el cansancio es debido a la anemia, no a que la enfermedad evolucione desfavorablemente.

b) Disminución de los leucocitos o glóbulos blancos

Los leucocitos son las células que nos defienden de los microorganismos (agentes que pueden causar infecciones en el organismo). Con frecuencia, la quimioterapia disminuye el número de leucocitos en la sangre. Esto provoca un descenso en las defensas del cuerpo o inmunodepresión. Cuando un paciente está inmunodeprimido, tiene mayor riesgo de padecer una infección y generalmente puede ser más grave, que una persona con sus defensas normales.

Su médico le hará análisis de sangre con frecuencia, en el que incluirá un recuento del número de leucocitos. Si está muy descendido, probablemente el oncólogo retrasará el siguiente ciclo de quimioterapia, o disminuirá las dosis de los fármacos (hasta que se alcancen valores normales).

Existen una serie de fármacos denominados **FACTORES ESTIMULANTES DE COLONIAS** que pueden prevenir la disminución de los leucocitos y evitar retrasos en las administraciones del tratamiento.

Durante este periodo de inmunosupresión es importante **extremar los hábitos higiénicos y tomar una serie de precauciones** (con el fin de disminuir el riesgo de infección):

- Evite el contacto con personas que pudieran tener algún tipo de infección (gripe, catarro, varicela...).

- Existen vacunas que están elaboradas con virus vivos atenuados (como la de la gripe). Antes de ponerse cualquier vacuna, comente a su médico que está en tratamiento con quimioterapia, ya que la administración de estas vacunas con las defensas disminuidas puede causarle una infección seria.
- Evite el contacto con personas (incluidos niños) que hayan recibido alguna vacuna con virus vivo atenuado (gripe, polio, rubéola, sarampión...).
- Debe evitar lesiones en la piel, ya que pueden ser un punto de entrada de bacterias:
 - Hidrate bien la piel, diariamente.
 - Evite cortar las cutículas de las uñas.
 - Utilice guantes cuando esté preparando la comida (pueden protegerle frente a quemaduras y cortes).
- Si tiene alguna herida en la piel, lávela con agua y jabón, y añada algún desinfectante.
- Lávese las manos frecuentemente.
- Mantenga una buena higiene bucal.

c) Disminución de las plaquetas

Las plaquetas son células producidas por la médula ósea. Poseen un papel muy importante en la coagulación de la sangre, y se encargan de realizar el taponamiento (coágulo) y evitar la hemorragia en caso de herida.

Cuando la quimioterapia afecta a la médula ósea, el número total de plaquetas puede descender. Esto aumenta el riesgo de hemorragia, incluso ante mínimos traumatismos. De hecho, se pueden producir hematomas que han surgido espontáneamente. Si esto ocurre, es importante adoptar una serie de precauciones para evitar posibles hemorragias.

RECOMENDACIONES:

- Evite golpes, traumatismos o cortes cuando realice actividades habituales:
 - Tenga precaución cuando maneje tijeras, cuchillos o cualquier otro utensilio cortante.
 - Procure no quemarse con la plancha o mientras cocina.
 - Procure evitar deportes de contacto o de riesgo.
 - El cepillado de los dientes ha de ser suave.
- Acuda a su médico si aparece un punteado **rojo en la piel (petequias)**, hematomas sin traumatismo previo, sangre en orina, sangrado de encías, etc...

ALTERACIONES EN EL CABELLO, PIEL Y UÑAS:

a) Caída del cabello.

La caída del cabello, también llamada **alopecia**, es un efecto secundario frecuente del tratamiento quimioterápico. Se produce por la acción de los distintos fármacos sobre el folículo piloso, provocando una destrucción del mismo y por tanto la pérdida del pelo. Es un efecto secundario que no aparece siempre, ya que depende fundamentalmente del tipo de medicamento empleado. Existe la posibilidad de que la caída de pelo sea generalizada (es decir, que además de afectar al cuero cabelludo, también lo haga a otras partes del cuerpo como: axilas, brazos, piernas, cejas, pestañas, etc...). La alopecia secundaria al tratamiento con quimioterapia es temporal siempre, aunque el cabello puede crecer con características diferentes a las originales (color, textura, etc.).

PREVIO A SU CAÍDA (El cabello no tiene por qué caerse durante el primer ciclo de quimioterapia, sino que puede ocurrir tras varios ciclos)

- Emplee siempre champús suave.
- Utilice habitualmente crema suavizante para el cabello.
- Séquese el pelo al aire, o con un secador a baja temperatura.
- No emplee cepillos para peinar el cabello mientras se seca.
- No se tiña el pelo o se haga permanentes.
- Córtese el pelo antes de que comience a caer; será más fácil su manejo.

UNA VEZ QUE SE HA PRODUCIDO LA CAÍDA DEL PELO

- Recuerde que la piel del cuero cabelludo ya no está protegida del sol, por lo que debe cubrirla cuando salga. Puede utilizar un sombrero, un pañuelo, una gorra o crema protectora.
- Si lo desea puede utilizar pelucas. Las hay sintéticas o de pelo natural, postizas o permanentes y las puede encontrar en ortopedias y establecimientos especializados.

b) Alteraciones de la piel y las uñas

Es frecuente que durante el tratamiento con quimioterapia se presenten alteraciones, generalmente de poca importancia, en la piel y las uñas. Consisten en la aparición de prurito o picor, eritema o color rojo de la piel, sequedad, y descamación. Las uñas se vuelven de coloración oscura, quebradizas, rompiéndose con facilidad y suelen aparecer bandas verticales.

Pueden mejorarse si se llevan a cabo las siguientes recomendaciones:

- Mantenga la piel limpia y seca.
- Si tiene la piel seca, evite baños calientes prolongados (que resecan más la piel).
- Evite lociones que contengan alcohol.
- Utilice cremas hidratantes diariamente.
- Proteja sus uñas con guantes cuando realice tareas domésticas.
- El sol puede potenciar los efectos de la quimioterapia sobre la piel (**fotosensibilidad**). Es importante evitar exponerse directamente, pudiendo utilizar: sombreros, sombrillas, camisetas de manga larga, protectores solares, etc...

– Otros efectos secundarios:

a) Alteraciones neurológicas

Algunos fármacos pueden ser capaces de provocar lesiones en los nervios de los distintos órganos y partes de nuestro cuerpo. Cuando esto ocurre, pueden aparecer síntomas como: disminución de la sensibilidad, acorchamiento, hormigueos y sensación de pinchazos en las extremidades (brazos y piernas). Otros síntomas que también pueden indicar alteración neurológica son la pérdida de fuerza y destreza manual (por ejemplo dificultad para abrocharse los botones).

Estas alteraciones neurológicas son **pasajeras** y suelen desaparecer tras finalizar el tratamiento. Sin embargo, en algunos casos la recuperación puede ser lenta y no se aprecia hasta meses después de finalizar el mismo.

b) Alteraciones cardiacas

Los efectos secundarios cardiacos ocurren con algunos fármacos. Generalmente dependen de la dosis a la que se empleen dichos fármacos. Su medico indicara exámenes previos de evaluación cuando sea necesario.

c) Alteraciones de la vejiga urinaria

Determinados fármacos antineoplásicos pueden causar irritación de la vejiga (cistitis). Esto provoca una serie de síntomas como: escozor y dolor al orinar, sensación de necesidad urgente de orinar, sangre en la orina, etc. Es importante beber abundantes líquidos para minimizar el daño.

d) Alteraciones en la sexualidad y fertilidad

Algunos síntomas del tratamiento con quimioterapia (náuseas, vómitos, malestar, diarrea, mucositis,...) disminuyen o hacen desaparecer el deseo y la apetencia sexual. Generalmente, cuando los efectos secundarios mejoran o desaparecen, el deseo sexual suele restablecerse.

Sin embargo, algunos fármacos pueden afectar a los órganos sexuales (ovarios y testículos) provocando una serie de síntomas, que dependerán del sexo del paciente:

· EN LA MUJER

Los fármacos pueden afectar el funcionamiento del ovario, reduciendo la producción normal de hormonas sexuales femeninas. Esto da lugar a una serie de síntomas, similares a la menopausia: irregularidades o desaparición de la menstruación (amenorrea); sequedad de los tejidos de la vagina por disminución en la lubricación, dificultando las relaciones sexuales; pérdida de elasticidad de la vagina; mayor riesgo de padecer infecciones urinarias; sofocos; insomnio e irritabilidad.

Estos pueden ser mejorados con las siguientes recomendaciones: la mayor parte de los síntomas locales pueden mejorar con el empleo de lubricantes antes de iniciar las relaciones sexuales.

· EN EL VARÓN

Algunos fármacos pueden provocar lesiones neurológicas y alteraciones en la erección. En pocas ocasiones estas alteraciones son definitivas. Suelen mejorar al finalizar el tratamiento. Un efecto frecuente asociado a la quimioterapia es la disminución en la producción de espermatozoides. En algunos casos puede producirse esterilidad, temporal o permanente.

CUANDO ACUDIR AL MEDICO EN FORMA URGENTE.

A lo largo del tratamiento con quimioterapia usted se puede encontrar en alguna situación en la que es necesario tomar una decisión: bien esperar a la próxima visita para comunicar a su médico un nuevo síntoma o bien acudir a su consulta sin demora.

DEBE ACUDIR, SIN DEMORA, AL HOSPITAL SI ENTRE CICLO Y CICLO APRECIA:

- Fiebre por encima de los 38° C, sobre todo si se acompaña de tos con expectoración purulenta, fatiga, dolor o hemorragia al orinar, inflamación de la zona del catéter o cualquier otro síntoma asociado.
- Aparición de hematomas y/o hemorragias sin traumatismo previo o traumatismo mínimo.
- Pérdida de fuerza o sensibilidad en un brazo o pierna.
- Vómitos o diarrea importantes y persistentes que no ceden con el tratamiento médico.

Sobre Tratamiento alternativo o medicina natural tenga en cuenta que:

- "Natural" no significa que no tenga efectos perjudiciales.
- Pueden interactuar con los medicamentos causando problemas de salud.
- Pueden estar contaminados con otras hierbas, pesticidas, o metales pesados.
- Los pacientes que estén tomando preparados a base de plantas desde hace tiempo deberían someterse a seguimiento cuidadoso y control bioquímico regular por su médico.
- Consulte primero con el medico oncólogo.

ESPERAMOS QUE ESTAS GUIA SEA DE AYUDA PARA USTED Y LE AYUDE A TOLERAR MEJOR EL TRATAMIENTO.

Mucha gente pequeña, haciendo cosas pequeñas, en muchos sitios pequeños... consiguen hacer algo grande"