



CANCERcare  
**Connect**<sup>®</sup>

# Guía para entender y controlar los efectos secundarios de la quimioterapia

Presentado por

**Richard J. Gralla, MD**

Multinational Association of Supportive Care in Cancer

**Nancy G. Houlihan, RN, MA, AOCN<sup>®</sup>**

Memorial Sloan-Kettering Cancer Center

**Rebecca Pick, MSW**

CancerCare

*Entérese sobre:*

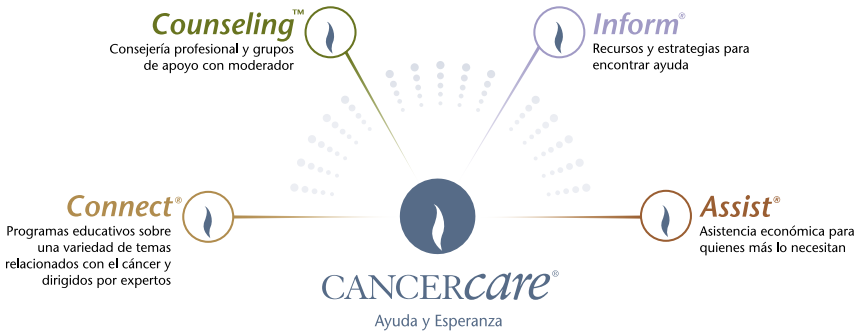
- Los efectos secundarios más comunes
- Información útil
- Cómo mejorar la calidad de vida
- El papel de su equipo de cuidado médico



CANCERcare<sup>®</sup>

Ayuda y Esperanza

## La Constelación de Servicios de **CANCERcare**



Los servicios de CancerCare se proveen gratis a cualquiera que esté afectado por el cáncer

1-800-813-HOPE (4673) • [www.cancercares.org](http://www.cancercares.org)

CancerCare es una organización nacional sin fines de lucro que proporciona servicios de apoyo profesionales y gratuitos a cualquier afectado por el cáncer: personas con cáncer, cuidadores, niños, allegados, y los que han perdido un ser querido. Los programas de CancerCare—consejería, educación, asistencia económica, y ayuda práctica—son proporcionados completamente gratis, por trabajadores sociales especializados en oncología. Fundada en 1944, CancerCare actualmente proporciona ayuda individual a más de 90.000 personas cada año, sumados a los más de un millón de personas que obtienen información y recursos por medio de nuestro sitio en el internet.

### Cómo contactar a CancerCare

#### Oficina Nacional

CancerCare  
275 Seventh Avenue  
New York, NY 10001  
Correo electrónico: [teled@cancercares.org](mailto:teled@cancercares.org)

#### Administración

Tel: 212-712-8400  
Fax: 212-712-8495  
Correo electrónico: [info@cancercares.org](mailto:info@cancercares.org)  
Sitio del Internet: [www.cancercares.org](http://www.cancercares.org)

#### Servicios

1-800-813-4673

---

Profesionales de la salud interesados en solicitar cantidades de este folleto para sus pacientes pueden contactar a [publications@cancercares.org](mailto:publications@cancercares.org) para más información.

# Guía para entender y controlar los efectos secundarios de la quimioterapia

Presentado por

**Richard J. Gralla, MD**

Antiguo Presidente, Multinational Association of Supportive Care in Cancer  
New York, New York

**Nancy G. Houlihan, RN, MA, AOCN®**

Especialista Clínica, Programa de Supervivencia  
Memorial Sloan-Kettering Cancer Center  
New York, New York

**Rebecca Pick, MSW**

Trabajadora social en oncología, CancerCare  
New York, New York

La información en este folleto está basada en una teleconferencia educativa conducida por CancerCare en abril 2005, en colaboración con la Multinational Association of Supportive Care in Cancer (MASCC) y la Research Advocacy Network.

## INTRODUCCIÓN

página 2

- NAUSEAS Y VÓMITOS, *página 3*
- FATIGA, *página 6*
- ÚLCERAS BUCALES (MUCOSITIS), *página 7*
- DAÑO A LOS NERVIOS, *página 9*
- INFECCIONES, *página 10*
- DIARREA, *página 12*
- ESTREÑIMIENTO, *página 15*
- PÉRDIDA DE CABELLO, *página 16*
- CÓMO TOMAR UNA ACTITUD "PROACTIVA", *página 17*

## PREGUNTAS FRECUENTES

página 20

## GLOSARIO (definición de palabras en azul)

página 22

## RECURSOS

página 24

Este folleto para el paciente fue patrocinado por Amgen Oncology.

# Con un mejor control de los efectos secundarios de la quimioterapia, el tratamiento del cáncer va más suavemente para muchos.

**C**ada persona con cáncer reacciona diferentemente a la quimioterapia y sus varios efectos secundarios. Afortunadamente, hoy en día, los médicos cuentan con muchas maneras de reducir e incluso prevenir estos efectos secundarios. También resulta motivador el hecho de que nuevos tipos de quimioterapias causan menos y más leves efectos secundarios. En este folleto, usted encontrará información práctica sobre como tratar con los efectos secundarios de manera que su tratamiento le vaya de la mejor manera posible.

## Medicamentos contra el cáncer

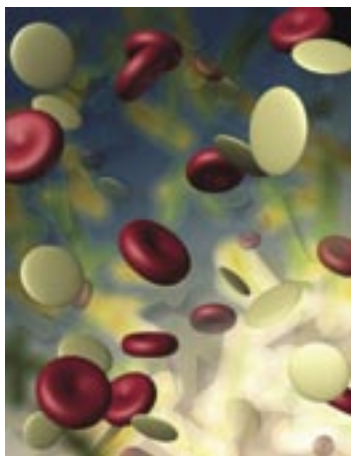
Como la mayoría de las personas con cáncer ya saben, la meta de la quimioterapia es la de destruir las células de cáncer. Estos medicamentos son comúnmente suministrados **intravenosamente**—por vena—o en forma de pastilla, por la boca. A medida que éstos acaban con células de cáncer de crecimiento rápido, también pueden dañar a células de crecimiento rápido normales, tales como:

**Glóbulos blancos** Estas células ayudan a combatir las infecciones y son una parte importante de nuestro sistema inmunológico. Un nivel bajo de glóbulos blancos, conocido como **neutropenia**, puede incrementar el riesgo de infección.

**Glóbulos rojos** Estas células en forma de rosquillas contienen hierro y transportan el oxígeno vital desde los pulmones hasta

los músculos y otros tejidos del cuerpo. Un nivel bajo de glóbulos rojos, conocido como **anemia**, puede causar fatiga, debilidad, y problemas para respirar.

**Plaquetas** Estas estructuras en la sangre ayudan a parar el sangrar por medio de cerrar las fugas en los vasos sanguíneos. Bajos niveles de **plaquetas** llevan a una condición conocida como **trombocitopenia**, lo cual puede causar moratones o sangrado.



Otros medicamentos contra el cáncer pueden afectar las células que cubren las **membranas mucosas** que se encuentran a través del cuerpo—dentro de la boca, garganta, y el estómago, por ejemplo. Esto puede ocasionar úlceras bucales o diarrea. Y cuando las células en las raíces del cabello son dañadas por la quimioterapia, la pérdida de cabello puede ocurrir.

### MEDICAMENTOS MÁS RECIENTES

Uno de los objetivos más importantes en la investigación de nuevos medicamentos es el de producir medicinas contra el cáncer específicas, que se dirijan más al tumor que a los tejidos normales. La esperanza es que habrá menos efectos secundarios. Pero dichos tratamientos más dirigidos al tumor pueden producir efectos secundarios. En general, mientras más entendamos cómo funciona un medicamento de quimioterapia, mejores son las oportunidades que tenemos de prevenir sus efectos secundarios. Es por eso que las investigaciones en este campo continúan.

## Náuseas y vómitos

Cuando se trata de náuseas y vómito, sabemos que:

- Los jóvenes corren más riesgo que la gente mayor.

- Las mujeres corren un riesgo ligeramente mayor que los hombres.
- Ciertos medicamentos comúnmente causan estos efectos secundarios, incluyendo el cisplatino (Platinol), la doxorubicina (Adriamycin), y la cyclofosfamida (Cytoxan). Los médicos llevan muchos años administrando estos medicamentos de quimioterapia prolíficos.

Muchas encuestas han demostrado que los pacientes y sus familiares creen que la náusea y el vómito ocurren con todos los tipos de quimioterapia. Más de 20 años atrás, eso era cierto,



y los síntomas eran difíciles de controlar. Hoy en día, los médicos hacen un trabajo mucho mejor en la prevención y el alivio de estos síntomas. Generalmente, si hay más del 10 por ciento de riesgo de causar náuseas o vómitos con la quimioterapia, a los pacientes se les dan medicamentos para la náusea—conocidos también como **antieméticos**—como un preventivo.

La forma más común de medicación contra la náusea es una combinación de dexametasona (un tipo de

esteroide) y un “bloqueador de **serotonina**”—un compuesto que evita que la sustancia natural serotonina envíe mensajes de vómito al cerebro. Los bloqueadores de serotonina incluyen dolasetrón (Anzemet), granisetrón (Kytril), ondansetrón (Zofran), y palonosetrón (Aloxi).

Esta combinación ayuda a prevenir las **náuseas y vómitos agudos** que pueden ocurrir en las primeras 24 horas después de la quimioterapia. Los médicos recomiendan a sus pacientes que continúen usando esta combinación de medicinas dos o

## Cómo controlar la náusea

Estos consejos pueden ayudar:

- Coma y beba despacio. Trate de comer pequeñas cantidades de alimentos en el transcurso del día en lugar de sus habituales tres comidas: desayuno, almuerzo y cena.
- Evite comidas dulces, fritas, o grasosas, al igual que comidas con aromas muy fuertes. Consumir alimentos fríos o a temperatura ambiente puede ayudarle a evitar olores fuertes.
- Asegúrese de entender completamente las instrucciones de su médico y enfermera para tomar las medicinas contra la náusea.
- Verifique que tiene cantidades suficientes de los medicamentos correctos.
- Asegúrese de beber suficientes líquidos. Pregúntele a su enfermera o médico sobre la nutrición apropiada durante este período.
- Averigüe de su médico si algunas otras medicinas que usted esté tomando requieren precauciones especiales.

tres días después del tratamiento para prevenir **náusea tardía**. Si se previene la náusea, los pacientes también pueden evitar **náusea anticipatoria**—la sensación de mareo que puede afectarle *antes* de la quimioterapia.

Aprepitante (Emend) es una medicina antiemética relativamente nueva. Puede ser agregada a la combinación de dexametasona y un bloqueador de serotonina para protección tanto contra la náusea como contra vómitos agudos y tardíos. El aprepitante trabaja por medio de contraatacar a los efectos de un químico producido en su cuerpo llamado “Sustancia P”.

Hay muchas opciones disponibles que pueden ser efectivas contra este efecto secundario. Hable con su médico sobre cuál es la mejor opción para usted. Recuerde, los medicamentos contra la náusea son suministrados para prevenir que ocurra el problema.

## Cómo controlar la fatiga

Estos consejos pueden ayudarle a reducir la fatiga:

- Tome varias siestas pequeñas o descansos en una silla confortable en vez de una cama.
- Dé pequeños paseos o haga algún ejercicio liviano si es posible.
- Mantenga las actividades de las cuales más disfrute, pero reduzca su duración e intensidad.
- Pídale a su familia o amigos que le ayuden con las tareas que le resulten difíciles o exigentes.

## Fatiga

Sensación de cansancio—mucho cansancio—puede estar asociado a un número de factores:

- El mismo cáncer
- El tratamiento de la enfermedad
- Los aspectos emocionales de tratar con el cáncer y el dolor que causa
- La anemia (niveles bajos de glóbulos rojos)



Si usted está experimentando fatiga, debería saber que éste es un síntoma por el cual *puede y debe* buscar ayuda. Si su médico no le pregunta sobre la fatiga, asegúrese de mencionárselo. Ésa es la mejor manera de encontrar y tratar la causa.

Los trabajadores sociales de oncología y las enfermeras de oncología pueden ayudarle a tratar las causas psicológicas de la fatiga. Para determinar si hay causas físicas

subyacentes, su médico ordenará un examen de sangre para saber si la cuenta de sus glóbulos rojos está anormalmente bajo (anémico). Entonces, el o ella puede prescribirle darbapoetina alfa (Aranesp) o epoetina alfa (Procrit) para tratar la anemia. Estas medicinas aumentan en la sangre tanto el volumen de glóbulos rojos como del hierro que lleva el oxígeno.

*No intente automedicarse con medicinas disponibles sin receta para “bajos niveles de hierro en la sangre”. Estos medicamentos no han probado ser efectivos.*

## Úlceras bucales (mucositis)

Úlceras en la boca, en la mucosa que cubre la garganta y el aparato digestivo pueden ser el resultado de tratamientos con radiación y de algunos tipos de quimioterapias. La **mucositis** puede ser un problema serio porque puede causar dolor e infecciones, los cuales dificultan el comer, beber y tragar. Al finalizar el tratamiento, las úlceras bucales desaparecen. Pero antes de que se desvanezcan, es importante que usted trabaje estrechamente con su equipo de cuidado médico para controlar este efecto secundario del tratamiento del cáncer. Aquí están algunos de los pasos más importantes:



### **Visite a su dentista antes del tratamiento.**

Un pequeño problema puede empeorar si las úlceras bucales se desarrollan después.

### **Cuide su boca y manténgala limpia.**

- Use el cepillo con las cerdas más suaves.
- Si la pasta dental irrita su boca, use una mezcla de ½ cucharadita de sal con 4 tazas de agua.

- El hacer gárgaras puede ayudar. Use una solución hecha de:
  - un cuarto de galón de agua pura
  - ½ cucharadita de sal de mesa
  - ½ cucharadita de bicarbonato

### **Beba muchos líquidos.**

#### **Alivie los dolores de las úlceras bucales con:**

- Cubitos de hielo o paletas heladas.
- Ibuprofeno (como Motrin) o acetaminofen (como Tylenol) para el dolor leve.



- Anestésicos sin receta, tales como Anbesol u Orajel. Infórmele a su médico si los está usando, especialmente si él o ella le ha prescrito un enjuague bucal a base de lidocaina.

- Gelclair—un gel oral diseñado para cubrir y aliviar las úlceras bucales, formando una barrera protectora en la boca. Disponible únicamente por receta médica.

*Si usted está recibiendo una dosis alta de quimioterapia seguida por un trasplante de médula ósea para el cáncer en la sangre, existe un medicamento recientemente aprobado que puede ayudarle.* Palifermin (Kepivance), suministrado intravenosamente, ha demostrado proteger la capa superficial de la boca, reduciendo la mucositis severa. La seguridad y efectividad de este medicamento para la gente con otros tipos de cáncer aún no se conoce.

**Para dolores más severos, no se resista a tomar medicamentos más fuertes,** tales como **opiáceos**, que son un tipo de medicamento que incluyen la morfina. El dolor causa estrés. Esto puede arruinar su calidad de vida y retrasar el progreso hacia una salud mejor—o al menos hacia sentirse más comfortable. El dolor severo puede ser tratado

con medicamentos intravenosos si la ingestión de pastillas le resulta difícil.

## Daño a los nervios

Algunas personas que reciben quimioterapia padecen entumecimiento u hormigueo en los dedos de los pies y las manos, lo cual los médicos llaman **neuropatía periférica**. Síntomas asociados a la neuropatía y otros tipos de daño a los nervios pueden incluir:

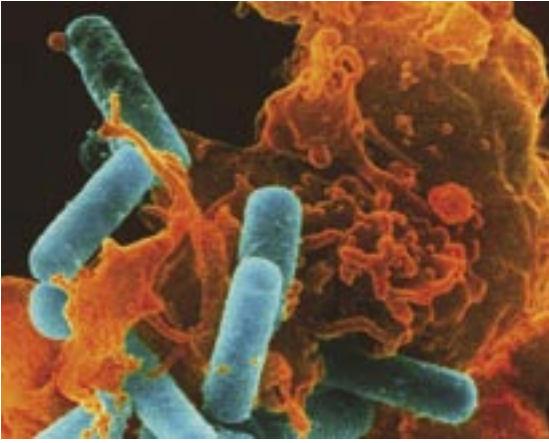
- Dificultad al levantar objetos o al abrocharse la ropa
- Problemas del equilibrio
- Dificultad al caminar
- Dolor en la mandíbula
- Pérdida auditiva

Estos síntomas pueden formarse con el tiempo. Algunas personas no los notan hasta que han recibido varios tratamientos de quimioterapia. Es importante informarle a su médico tan pronto como sea posible si usted padece de este tipo de efecto secundario. El o ella quizás quiera modificar algunas de sus medicinas o quimioterapia, o ver si hay otra causa del problema que pueda ser tratada.

A menudo, el daño nervioso es temporal; se mejorará

pero eso toma tiempo. Eso se debe a que las fibras del nervio vuelven a crecer muy lentamente—menos de un milímetro (1/25 de pulgada) por día. Mientras tanto, tenga más cuidado cuando maneje objetos calientes, afilados o peligrosos. Y use la barandilla en las escaleras y en la bañera o en la ducha.





*Fotografía tomada a través de un microscopio de electrones que muestra un neutrófilo (anaranjado) atándose y consumiendo bacterias (azul, célula en forma de barra) para proteger el cuerpo contra una infección. Los neutrófilos usan potentes enzimas para destruir la bacteria.*

## Infecciones

Como habíamos mencionado anteriormente, la quimioterapia puede bajar los niveles de los glóbulos blancos que combaten infecciones, una condición conocida como neutropenia.

De importancia especial para los pacientes con cáncer son los **neutrófilos**, el tipo más abundante de los tres tipos de glóbulos blancos. Estas células contienen pequeñas bolsas llenas de químicos potentes llamados enzimas, que pueden destruir bacterias cuando se sueltan los químicos.

Las bacterias son la fuente más común de infecciones para los pacientes que reciben quimioterapia. El número normal de glóbulos blancos en un microlitro de sangre (una gotita, un millonésimo de un litro) es entre 4.000 y 11.000; el riesgo de infección es más grande cuando el número de neutrófilos baja a 1.000 ó menos.

Si el nivel de sus neutrófilos cae por debajo de este número, los únicos síntomas que usted puede notar son escalofríos, fiebre o sudores. Si se siente malestar *de cualquier tipo* después de haber recibido quimioterapia, es vital que se tome la temperatura.

Temperaturas de 99°F (37.2°C) a 100°F (37.8°C) son bastante

comunes. *Pero si su fiebre se eleva a 100.5°F (38.1°C) o más, llame a su médico o enfermera inmediatamente.* La fiebre puede ser su único síntoma de infección. A menos que la fiebre sea tratada a tiempo, las infecciones pueden llegar a ser una amenaza a su vida. Asegúrese de tener un buen termómetro (los digitales son buenos) que sea fácil de usar y leer. También, asegúrese de tener disponible el número de teléfono de su médico en caso de que haya un problema.

Los médicos usan antibióticos para tratar las infecciones. Aunque la mayoría de la gente piensa en los antibióticos como pastillas, antibióticos intravenosos son comúnmente recomendados para los pacientes que reciben quimioterapia. El usar antibióticos intravenosos suprime la infección hasta que los glóbulos blancos hayan regresado a niveles normales.

Dependiendo de varios factores, incluyendo el tipo de quimioterapia que usted recibe, otra medida es la de tomar medicinas llamadas factores de crecimiento de los glóbulos

### **Cómo prevenir las infecciones**

Usted puede disminuir el riesgo de infección ejecutando estos pasos sencillos:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente luego de usar el baño y antes de comer.
- Limpie cortes y rasguños inmediatamente. Use antisépticos y mantenga las heridas limpias y secas hasta que se sanen.
- Lleve consigo productos de base de alcohol, tales como Purell, en caso de que no tenga acceso al agua y jabón.
- Tenga cuidado de no cortarse o arañarse cuando use una afeitadora, un cuchillo o tijeras.
- Use guantes protectores cuando haga jardinería o cuando esté limpiando.
- Evite el contacto con las cajas de arena (de gatos), jaulas de aves y acuarios.

blancos. En algunos pacientes, estas medicinas pueden ayudar a prevenir la neutropenia y reducen el riesgo de adquirir infecciones. Los factores de crecimiento estimulan la médula ósea que reemplace los glóbulos blancos afectados por la quimioterapia.

**Factores de crecimiento** usados comúnmente incluyen filgrastim (Neupogen) y pegfilgrastim (Neulasta). Ambos medicamentos tienen que ser suministrados a través de una inyección. Su médico o enfermera puede enseñarle a usted o a su cuidador como administrar la inyección en su hogar, si usted prefiere. Pegfilgrastim, un medicamento más recientemente introducido, puede ser suministrado sólo una vez, un día o dos después de la quimioterapia.

## Diarrea

Definida como dos o más evacuaciones sueltas por día, la diarrea puede ser causada por algunos tipos de quimioterapias, incluyendo irinotecan (Camptosar), 5-fluorouracil (5-FU), erlotinib (Tarceva), y gefitinib (Iressa). Si la diarrea persiste, debe reportárselo a su médico o enfermera. También hay algunas cosas que se puede hacer para tratar el problema:

### Reemplace las sales y fluidos perdidos.



- Beba abundantes líquidos. Si usted no está logrando reemplazar los líquidos perdidos, asegúrese de que su médico o enfermera esté enterado del problema que usted tiene con la diarrea.
- Incremente la cantidad de bebidas que toma, tal como Gatorade o Pedialyte, una solución sin receta hecha para infantes, pero que puede ser usada también por adultos. Estas bebidas proveen **electrolitos**—las sales del cuerpo que deben estar en balance para

que los glóbulos trabajen correctamente. En algunos casos, se necesitan fluidos intravenosos si la diarrea es especialmente severa.

### **Cambie su dieta.**

Muchas comidas pueden nutrirle sin contribuir a la diarrea. Aquí están algunas sugerencias:

<b>ELIJA</b>	<b>EN LUGAR DE</b>
Alimentos altos en proteína como huevos (bien cocidos); carne sin grasa, pescado, o pollo; mantequilla de maní (cacahuate) cremosa*; frijoles*	Comidas grasosas o fritas (como chorizo, tocino, pepitas de pollo, o mariscos fritos), pizza
Leche descremada o baja en grasa, yogurt, queso blanco ("cottage cheese") (use productos libres de lactosa si tiene intolerancia a ésta)	Leche regular o queso con más de 9 gramos de grasa por onza
Vegetales cocidos* como zanahorias, judías verdes, y champiñones	Vegetales crudos, especialmente aquellos con corteza gruesa, semillas, o vegetales fibrosos
<b>ELIJA</b>	<b>EN LUGAR DE</b>
Fruta fresca sin cáscara, fruta enlatada (excepto ciruelas pasas)	Frutas secas
Postres bajos en grasa y lactosa como sorbetes, frutas congeladas, galletas graham	Helados altos en grasa; cualquier dulce o goma de mascar, o mentas que contengan sorbitol, manitol, o xylitol

*Nota: los alimentos marcados con un asterisco son altos en fibra soluble que solidifica la materia fecal, pero contribuye a su aumento. Elija éstos cuando el volumen de la materia fecal no sea muy alto.*

## **Tome medicinas, pero sólo si las necesita.**

**Medicamentos sin receta** Use estos medicamentos *sólo* si es necesario. Hable con su equipo de cuidado médico sobre la manera correcta de usarlos. El medicamento sin receta más recomendado para la diarrea es Imodium AD. Pero usted debe recordar que éste antes era un medicamento prescrito y puede ser muy fuerte. En general, si la diarrea es lo suficientemente grave para que necesite tomar medicinas, incluyendo una sin receta, usted debe hablar con su médico o enfermera sobre la diarrea y su tratamiento.

**Medicamentos recetados** Puede ser que haga falta que su médico le recete algo más fuerte, como diphenoxylate y atropine (Lomotil). Como todos los medicamentos, estos productos pueden interferir con otros medicamentos que usted puede estar tomando, tales como calmantes de dolor de base de opiáceos. Si su médico le prescribe Lomotil, asegúrese de informarle de las condiciones actuales que usted pueda tener, tales como enfermedades cardiacas, de respiración o problemas de la tiroide; tomar estos medicamentos pueden empeorar esos problemas.

Para la diarrea severa e incontrolable que no responda a estos medicamentos de vía oral, su médico puede suministrarle inyecciones de octreotide (Sandostatin). Aunque este medicamento no ha sido aprobado específicamente para tratar la diarrea causada por la quimioterapia o tratamientos con

### **Cómo evitar la estreñimiento**

Aquí hay algunas cosas que pueden ayudarle a prevenir el estreñimiento:

- Coma mucha fibra dietética, granos, frijoles, y vegetales tales como coliflor o brócoli.
- Beba muchos líquidos.
- Haga ejercicio moderado como parte de su rutina diaria.

radiación, su médico se la puede prescribir para un “uso no autorizado”.

## Estreñimiento

Definido como menos de tres evacuaciones intestinales por semana (aunque menos de cuatro o cinco puede ser un número reducido para algunas personas), este síntoma puede ser causado por:

- Vinorelbina y vincristina, medicamentos comúnmente usados en la quimioterapia
- Inactividad
- Bajo consumo de líquidos
- Bajo consumo de fibra dietética
- Medicamentos de base de opiáceos usados para el dolor

Aunque parezca extraño, en casos severos de estreñimiento, líquido puede filtrarse alrededor de la obstrucción, lo que algunos pacientes confunden con diarrea. Tomando medicinas para la diarrea puede empeorar la situación. Con estreñimiento prolongado, otros síntomas, tales como confusión y retención de orina, pueden ocurrir.

Por lo tanto, es muy importante que sólo use laxantes que son estimulantes suaves en caso de estreñimiento. Los medicamentos para ablandar la materia fecal como docusate sodium (Colace), aunque pueden ayudar, no son suficientes. Las farmacias proveen una variedad de laxantes disponibles sin receta tales como Senokot, bisacodyl (Dulcolax), hidróxido de magnesio (leche de magnesia), o Metamucil. Un laxante en polvo llamado Miralax, disponible sólo por receta, también puede ayudar.

Lo mejor que puede hacer es *prevenir* el estreñimiento con la dieta, el ejercicio y el *cuidadoso* uso de laxantes. Medicinas recetadas para el dolor pueden ser una de las principales razones por las que la gente con cáncer padezca estreñimiento. Pero si usted cumple con las recomendaciones hechas aquí,

puede beneficiarse de los calmantes de dolor y al mismo tiempo evitar el estreñimiento.

## Pérdida de cabello

No todos los medicamentos contra el cáncer causan pérdida de cabello; su médico o enfermera puede decirle si usted podrá ser afectado. Pero, para mucha gente la pérdida de cabello es uno de los aspectos del tratamiento del cáncer más difíciles. Cuando el cabello se cae, afecta la imagen personal y la calidad de vida. Pero hay maneras en las que usted puede aumentar su autoestima con una actitud informada y preparación anticipada.



Las experiencias de cada uno son distintas, así que es importante hablar con su médico o enfermera acerca de como su tratamiento particular afecta a la pérdida de cabello. Dependiendo del tratamiento, la pérdida de cabello puede empezar a partir de los 7 a 21 días después de la primera sesión de quimioterapia. El cabello comienza a crecer de

nuevo una vez que haya terminado el tratamiento. Puede tener un color o una textura diferente, pero estos cambios, por lo general, no son permanentes.

Usualmente, cuando la mayoría de las personas pierden su cabello, desean usar algo para cubrirse su cabeza, ya sea un pañuelo, turbante, sombrero, o peluca. Algunos planes de seguros de salud cubren parte del costo. Organizaciones tales como CancerCare® también ofrecen sugerencias para obtener una peluca.

## Cómo tomar una actitud “proactiva”

Mientras más se relacione con su equipo del cuidado médico, más control tendrá sobre muchos de los síntomas descritos en este folleto. El tomar una actitud proactiva es importante, no sólo para su comodidad, sino también para su salud. Mientras más información le comunique a sus médicos o enfermeras acerca de cómo se siente, más fácil les será a ellos ayudarle a alcanzar una mejor calidad de vida. No tema en hacer preguntas para así poder obtener la ayuda que necesita.



La buena comunicación con su equipo médico es de suma importancia si usted decide participar en estudios clínicos. Estos estudios son el patrón principal por los cuales se determina el valor de nuevos tratamientos y la calidad de vida de los pacientes recibiendo estos tratamientos. Su médico puede guiarle a tomar una decisión sobre si un estudio clínico es apropiado para usted.

### SU EQUIPO DE APOYO EMOCIONAL

Cuando usted o un ser querido es diagnosticado con cáncer, es común que surjan dificultades emocionales. A veces, hablar con alguien ayuda. El simple hecho de expresarse acerca de preocupaciones de cual normalmente no hable puede hacerlas más fácil de afrontar.

Es perfectamente normal sentirse triste, irritado, temeroso o frustrado sobre los efectos secundarios de la quimioterapia. Los tratamientos de cáncer pueden afectar su cuerpo y espíritu—las funciones sexuales, funciones corporales, la imagen personal,

y el autoestima. Cuando su vida se ve interrumpida por la fatiga o náuseas, por ejemplo, usted quizás no sea capaz de



hacer todas las cosas que solía hacer. Y puede que su familia sienta las consecuencias también. Quizás tenga un hijo pequeño en casa que no entienda el porque de su falta de energía para jugar. O quizás usted necesite que sus seres queridos cooperen más en los quehaceres domésticos. Tal vez usted necesite hacer algunas adaptaciones en su trabajo—como un lugar donde usted pueda ir a descansar o un horario más flexible.

### **Los trabajadores sociales y enfermeras profesionales en**

**oncología pueden ayudar** Estos profesionales del cuidado médico proporcionan apoyo emocional, le ayudan a manejar su tratamiento y sus efectos secundarios, y pueden guiarle hacia recursos y soluciones prácticas para sus dificultades.

CancerCare® ofrece ayuda individual gratuita a través del internet, por teléfono, y en persona con trabajadores sociales en oncología. Ayuda económica también está disponible para ayudar a compensar el costo de transportación y tratamiento, cuidado de niños, o cuidado en el hogar durante sus tratamientos.

**Únase a un grupo de apoyo** Usted y los miembros de su familia pueden beneficiarse de un grupo de apoyo, lo cual puede aliviar la sensación de que está



solo atravesando los efectos secundarios del tratamiento. A menudo, en grupos de apoyo las personas aprenden unas de otras a lidiar de formas distintas, con sugerencias, consuelo, y entendimiento.

CancerCare ofrece varios grupos de apoyo a través del internet y por teléfono para pacientes, cuidadores, sobrevivientes, y aquellos que han perdido a un ser querido. Estos grupos no tienen ningún costo, y son dirigidos por nuestros trabajadores sociales profesionales en oncología.

# Preguntas frecuentes

**P He tenido daño a algunos nervios como efecto secundario de mi tratamiento. ¿Debería mi médico considerar un cambio al tipo de quimioterapia que estoy recibiendo?**

**R** Esta decisión está basada en el juicio de usted y su médico, quienes tienen que medir los riesgos y los beneficios de su tratamiento. Esta decisión dependerá de cuán severos sean los síntomas, en qué etapa del tratamiento se encuentre, que tan receptivo ha sido su tumor a la quimioterapia, las metas actuales de su tratamiento, y si hay medicamentos efectivos que no causen daño a los nervios que puedan ser un sustituto. De todas maneras, incluso si usted deja de usar las medicinas ahora, probablemente continúe teniendo estos síntomas.

Debido al hecho de que el daño es acumulativo, los síntomas pueden volverse peores antes de mejorar. Hable con su médico o enfermera acerca de las medicinas, y también sobre técnicas, tales como la acupuntura, que pueden ayudar a aliviar el malestar.

**P No he experimentado muchos efectos secundarios causados por mi quimioterapia. Por eso me pregunto: ¿Está realmente funcionando el tratamiento?**

**R** Usted no es el único que piensa en eso. Muy a menudo, la gente puede obtener un gran beneficio de la quimioterapia sin sufrir muchos efectos secundarios o incluso ni un solo efecto secundario. Un objetivo importante es el de prevenir los efectos secundarios, y parece que usted y sus médicos han sido capaces de hacerlo.

**P** Cuando un paciente tiene un cuento bajo de los glóbulos blancos—neutropenia—¿Cuál es el organismo más común que causa infecciones? Y ¿qué antibióticos se pueden usar?

**R** Hay muchos organismos diferentes que pueden causar una infección. Es por eso que usualmente, un antibiótico de amplio espectro es prescrito para tratar la infección. Los médicos ven diferentes pautas de infección en regiones geográficas distintas. Estas pautas determinan qué medicinas son suministradas para tratar las infecciones y prevenir que éstas empeoren.

**P** Han habido muchas discusiones en mi grupo de apoyo y en el internet sobre un efecto secundario conocido como “quimio cerebro” (en ingles, “chemobrain”). ¿Qué es el “quimio cerebro?” y ¿qué se puede hacer con respecto a él?

**R** Si usted está teniendo problemas con la memoria, concentración en tareas, encontrando las palabras, o realizando actividades diarias, usted no está solo. Los pacientes usualmente notan estos cambios durante su tratamiento de quimioterapia. Pero la mayoría de gente encuentra que dentro de un año de haber finalizado el tratamiento, estos síntomas disminuyen mucho o desaparecen completamente.

Los investigadores aún no están seguros de las causas exactas del “quimio cerebro”. Pero varias de las condiciones que pueden haber llevado a estos síntomas pueden ser tratadas efectivamente: bajo cuento de ciertas células en la sangre, la depresión, ansiedad, y fatiga entre ellas. Infórmele a su médico si usted está experimentando cualquiera de estos síntomas del “quimio cerebro”. A veces, un simple cambio de medicinas puede marcar una gran diferencia en cómo se siente, ya que algunos medicamentos también pueden darle sueño.

# Glosario

**anemia** Un bajo nivel de glóbulos rojos que puede llevar a la fatiga, debilidad, y problemas para respirar.

**antieméticos** Medicinas que actúan contra la náusea y el vómito.

**electrolitos** Las sales del cuerpo que tienen que estar en balance para que las células funcionen apropiadamente.

**factor de crecimiento** Un medicamento que estimula a la médula ósea a hacer células de sangre, en este caso, los glóbulos blancos afectados por la quimioterapia. Factores de crecimiento usados comúnmente son filgrastim (Neupogen) y pegfilgrastim (Neulasta).

**intravenosamente (también referido como IV)** Fluido—en este caso, quimioterapia—suministrado a través de una aguja por una vena.

**membranas mucosas** la cubierta interior de la boca, garganta, y tracto digestivo

**mucostris** Úlceras dentro de la boca, la membrana mucosa que cubre la garganta y el aparato digestivo. Éstas pueden ocurrir con algunos tipos de tratamientos con radiación y quimioterapia.

**náusea anticipatoria** Una sensación de mareo que puede surgir antes de una sesión de quimioterapia.

**náusea tardía** Un efecto secundario de la quimioterapia que puede ocurrir dos o tres días después del tratamiento.

**náusea y vómitos agudos** Síntomas que pueden ocurrir dentro de las primeras 24 horas después de la quimioterapia.

**neuropatía periférica** Una condición que causa la sensación de entumecimiento y hormigueo en los dedos de los pies y las manos. Este es un tipo de daño a los nervios, y puede ser causado por algunos tratamientos para el cáncer.

**neutrófilos** Los más abundantes de los tres tipos de glóbulos blancos que combaten infecciones. Los neutrófilos contienen pequeñas bolsas llenas de potentes químicos que pueden destruir bacterias cuando se sueltan estos químicos.

**neutropenia** Un bajo nivel de glóbulos blancos que puede incrementar el riesgo de infección.

**opiatos** Un tipo de medicamento que incluye morfina para un alivio efectivo al dolor.

**plaquetas** Estructuras en la sangre que ayudan a parar el sangrar por medio de cerrar las fugas de los vasos sanguíneos.

**serotonina** Un mensajero químico natural que tiene muchas funciones importantes en el cuerpo, incluyendo el estímulo de movimiento en los intestinos. Cuando se libera por algunos medicamentos de la quimioterapia, la serotonina puede enviar una señal al cerebro que se percibe como náusea.

**trombocitopenia** Un bajo nivel de plaquetas. Esta condición puede causar moratones o sangrado.

# Recursos

## **CancerCare**

Servicios: 1-800-813-4673

Correo electrónico: [teled@cancercares.org](mailto:teled@cancercares.org)

Sitio en la web: [www.cancercares.org](http://www.cancercares.org)

## **Multinational Association of Supportive Care in Cancer**

Sitio en la web: [www.mascc.org](http://www.mascc.org)

## **Research Advocacy Network**

Línea de apoyo: 1-877-276-2187

Sitio en la web: [www.researchadvocacy.org](http://www.researchadvocacy.org)

## **American Cancer Society**

Línea de apoyo: 1-800-227-2345

Sitio en la web: [www.cancer.org](http://www.cancer.org)

## **American Society of Clinical Oncology**

Sitio en la web de Gente viviendo con Cáncer: [www.plwc.org](http://www.plwc.org)

## **National Cancer Institute**

Servicio de Información sobre el Cáncer: 1-800-422-6237

Sitio en la web: [www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol)



CANCER*care*<sup>®</sup>

La información presentada en este folleto para el paciente se provee únicamente para su información general. No tiene la intención de ser una guía médica y no debe ser considerada como un sustituto a las consultas con profesionales calificados en el cuidado médico que estén al tanto de su situación específica. Le recomendamos que dirija cualquier información y preguntas a su proveedor de servicios de salud individual como una manera de crear un diálogo y colaboración en relación a su cáncer y su tratamiento.

Toda la gente presentada en las fotos de este folleto son modelos y tienen un propósito únicamente ilustrativo.

Este folleto fue redactado y producido por Elsevier Oncology.

© 2006 Cancer Care, Inc. Todos los derechos reservados.



CANCER*care*<sup>®</sup>

Ayuda y Esperanza

1-800-813-HOPE(4673) • [www.cancercares.org](http://www.cancercares.org)