

Guía de Quimioterapia



THE UNIVERSITY OF TEXAS
MDAnderson
Cancer Center

Making Cancer History®

Guía para la quimioterapia

Índice

Información básica

- Quimioterapia: Información básica
- Terapia dirigida y bioterapia: Información básica
- Recuentos sanguíneos
- Lavado de las manos
- Medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés)
- Quimioterapia en el hospital: Qué esperar
- Ambulatory Treatment Center (Centro de Tratamiento Ambulatorio o ATC): Carta de bienvenida

Efectos secundarios

- Fatiga
- Consejos para conservar la energía
- Sueño: Consejos para un buen descanso nocturno
- Pérdida del apetito
- Náuseas: Consejos para controlarlas
- Diarrea
- Estreñimiento
- Cuidado de la boca para los pacientes de quimioterapia
- Alivio para el dolor de boca y garganta
- El cabello, la piel y las uñas: Posibles cambios con la quimioterapia
- Quimiocerebro
- El dolor, los nervios y los músculos: Posibles cambios con la quimioterapia

Cuidado en el hogar

- Calendario para los pacientes de quimioterapia
- Seguridad con la quimioterapia: Para los pacientes que reciben quimioterapia y sus cuidadores
- Manejo seguro de la quimioterapia en casa: Administración de quimioterapia por boca
- Consejos para la seguridad alimentaria

Sexualidad y fertilidad

- Sexualidad y quimioterapia
- Opciones de preservación de la fertilidad para hombres y mujeres

Recursos

- Ayuda para afrontar los problemas durante la quimioterapia
- Recursos farmacéuticos para pacientes
- Recursos de organizaciones externas

Quimioterapia

Información básica

La quimioterapia (quimio) es el uso de medicamentos para tratar el cáncer. Destruye o hace que sea más lento el crecimiento del tumor primario. También actúa en el cuerpo contra las células cancerosas que se han desplazado fuera del tumor primario (han hecho metástasis).

Algunos de los otros medicamentos que se utilizan para tratar el cáncer incluyen la bioterapia, la terapia dirigida o las vacunas. Cada una actúa de manera diferente, por lo cual la acción en el cuerpo puede ser muy distinta. Los efectos secundarios también pueden ser diferentes.

Usted puede recibir quimioterapia sola, o esta puede administrarse antes o después de otros tratamientos. Otros tratamientos pueden incluir la cirugía o la radiación. También se puede recibir múltiples medicamentos. Combinar medicamentos y terapias frecuentemente mejora el éxito del tratamiento.



La quimioterapia puede reaccionar con otras sustancias. Hable con su equipo oncológico antes de tomar:

- Medicamentos con receta
- Medicamentos de venta libre (sin receta)
- Suplementos nutricionales
- Vitaminas, minerales o productos a base de hierbas
- Drogas ilícitas
- Alcohol

Células cancerosas

Para entender cómo es la terapia contra el cáncer, conviene entender cómo son las células cancerosas. Las células son la unidad de vida básica del cuerpo. Las células normales del cuerpo crecen y se dividen de manera controlada. Cada célula cumple una tarea determinada en el cuerpo y muere al cabo de un tiempo de duración natural. El cuerpo se deshace de estas células muertas de forma continua.

Las células cancerosas son células anormales que han dejado de funcionar correctamente.

Las células cancerosas:

- Crecen y se dividen de forma rápida y descontrolada
- Tienen maneras de ser “invisibles”, para que el sistema inmunitario del cuerpo no pueda matarlas
- Encuentran la manera de vivir más tiempo que las células normales, y forman un tumor
- Hacen que crezcan nuevos vasos sanguíneos hacia el tumor, lo cual le proporciona energía al cáncer

Cómo actúa la quimioterapia

La quimioterapia ataca todas las células de rápido crecimiento en el cuerpo. El objetivo es matar las células cancerosas o detener su crecimiento.

La quimioterapia puede afectar las células cancerosas de la siguiente manera:

- Descomponiendo partes de la célula
- Deteniendo el crecimiento de las células
- Agotando los nutrientes que necesitan las células cancerosas
- Limitando el crecimiento de los vasos sanguíneos que alimentan el tumor

Preguntas para su médico/a

Antes de comenzar la terapia, usted debe comprender cuáles son los beneficios esperados, los efectos secundarios y los riesgos. Pregúntele a su médico/a sobre su plan de tratamiento.

Esta lista puede ayudarlo/a a comenzar.

- ¿Cuál es el objetivo de la quimioterapia para mi cáncer? (Por ejemplo: ¿Controlar el crecimiento del tumor? ¿Aumentar el confort? ¿Esperamos que el tumor se reduzca en tamaño?)
- ¿Qué probabilidad existe de que la quimioterapia funcione?
- ¿Cómo sabré si la quimioterapia está funcionando?
- ¿Cuáles son los riesgos y los efectos secundarios a corto y largo plazo?
- ¿Durante cuánto tiempo recibiré quimioterapia? ¿Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo? ¿Cómo se administra?
- ¿Qué puedo hacer para prepararme para la quimioterapia y reducir mi probabilidad de sufrir efectos secundarios?
- ¿Existen efectos secundarios que deba informar de inmediato?
- ¿Cómo afectará el tratamiento a mi dieta? ¿a mis actividades? ¿a mi trabajo? ¿a mi actividad sexual?

Como ayuda para recordar las respuestas de su médico/a, escriba sus preguntas y tome notas durante las citas. Pregunte si puede grabar la conversación para no perderse nada. Lleve a una persona amiga o a un miembro de su familia con usted. Cuanto más comprenda, mejores serán las decisiones que podrá tomar con respecto a su atención.

Administración

La quimioterapia se proporciona de varias maneras, que se llaman vías de administración. Usted puede recibir quimioterapia por:

- **Inyección**
 - En un músculo, debajo de la piel, directamente en el área cancerosa o en una vena
 - En el líquido cefalorraquídeo del cerebro (en ese caso, se llama inyección intratecal)
- **Infusión**
 - A través de una aguja conectada a un tubo en el brazo o a través de un catéter venoso central (CVC o puerto)
 - En una arteria, a través de un catéter que se inserta directamente en el área del tumor

- **Boca:** Comprimido, cápsula o en forma líquida
- **Aplicación tópica:** Cremas, ungüentos o lociones que se aplican frotándolas en la piel

La quimioterapia se administra en **ciclos**. El primer día de quimioterapia es el Día 1 del ciclo de tratamiento. Usted recibirá quimioterapia durante uno o más días. Luego la suspenderá (descanso) durante uno o más días. El tiempo transcurrido entre su primer día de quimioterapia y su último día de descanso es un ciclo.

Algunos pacientes reciben su quimioterapia en el hospital. Otros la reciben en una clínica de pacientes ambulatorios. Algunos pacientes aprenden a administrarse la quimio ellos mismos en su casa. Pueden usar una bomba de infusión o tomar una píldora por boca.

El tiempo necesario para el tratamiento es diferente para cada persona. Su médico/a o farmacéutico/a lo/la informará cuánto tiempo llevará administrar su quimioterapia. Por favor considere un tiempo adicional en la clínica. Antes de que reciba quimioterapia, deberán revisar sus recuentos sanguíneos. Si estos están bien, habrá un tiempo de espera mientras se prepara la quimioterapia. Es posible que también necesite otros líquidos o medicamentos antes del tratamiento. Su enfermero/a del tratamiento podrá decirle cuánto tiempo durará todo el tratamiento.

Pídale a su equipo oncológico la hoja de información relacionada con su medicamento de quimioterapia específico.

Siga su plan de tratamiento

Para obtener los mejores resultados, es importante seguir su plan de tratamiento. Cumpla con lo programado. **No** falte a las citas. Estos consejos pueden serle de ayuda.

- Use un teléfono celular o la alarma del reloj como recordatorio de que debe tomar su medicamento.
- Anote sus citas en una agenda o calendario. La **Guía de quimioterapia** incluye un calendario.
- Manténgase motivado/a hablando con su médico/a sobre los beneficios de su tratamiento.
- Hable con su trabajador/a social si está teniendo problemas de finanzas o de transporte.
- Haga un seguimiento de su tratamiento con un calendario.

Efectos secundarios de la quimioterapia

La quimioterapia afecta a todas las células de rápido crecimiento del cuerpo. Esto incluye las células sanas, de crecimiento rápido, normales. Cuando ocurre esto, pueden aparecer efectos secundarios. No todas las personas responden del mismo modo. Las áreas del cuerpo más afectadas por la quimio son:

- El tubo digestivo (la boca, el esófago, el estómago y los intestinos)
- La médula ósea (donde se producen los glóbulos sanguíneos)
- La piel y el cabello
- Los órganos sexuales
- El sistema nervioso (los nervios de las manos y los pies)

La mayoría de los efectos secundarios son de corto plazo. Con frecuencia pueden ser manejados con medicamentos y el cuidado correspondiente. Algunos efectos secundarios pueden ser permanentes. Hable sobre cualquier cambio que se presente con su equipo oncológico en cuanto comience a advertirlo. Muchos efectos secundarios que puede experimentar se abordan en la **Guía de quimioterapia**.

Recursos

En The Learning Center (El Centro de Aprendizaje) puede disponer de copias de la **Guía de quimioterapia**. Las ubicaciones incluyen:

- Law Learning Center: Main Building (Edificio Principal), Piso 4.
713-745-8063
- Levit Learning Center: Mays Clinic (Clínica Mays), Piso 2, cerca del ascensor T
713-563-8010

Para información adicional, visite:

American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer)

<http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/treatmenttypes/chemotherapy>

National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer)

<https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types/chemotherapy>

Terapia dirigida y bioterapia

Información básica

La terapia dirigida es un tipo de medicina que trata el cáncer. Algunos tipos de terapia dirigida matan las células cancerosas directamente afectando la manera en que las células crecen y sobreviven. Otras terapias dirigidas ayudan al sistema inmunitario del cuerpo, su defensa natural, a atacar y combatir el cáncer. Algunas terapias dirigidas se consideran bioterapia. La bioterapia usa sustancias elaboradas a partir de organismos vivos, o versiones de dichas sustancias producidas en laboratorio, para tratar el cáncer.

La terapia dirigida puede usarse sola o junto con otros tratamientos para el cáncer. Otros métodos usados para tratar el cáncer son la quimioterapia, la radioterapia y la cirugía.

Cómo funciona la terapia dirigida

La terapia dirigida no ataca todas las células en rápido crecimiento. La terapia dirigida es específica, porque actúa sobre ciertas acciones que ocurren dentro de las células cancerosas a diferencia de las células normales. Por ejemplo, la terapia puede realizar una o más de las siguientes acciones:

- Detener el crecimiento, la división y la propagación de las células cancerosas
- Impedir que una célula cancerosa viva más tiempo que aquel que debería vivir una célula normal
- Detener el suministro sanguíneo al tumor
- Ayudar al sistema inmunitario a destruir las células cancerosas
- Administrar sustancias que matan células, a las células cancerosas
- Impedir que el cáncer reciba los nutrientes que necesita para crecer

En comparación con otros tipos de tratamiento, la terapia dirigida puede ser menos perjudicial para las células normales. Los pacientes que reciben terapia dirigida pueden, no obstante, tener efectos secundarios. Los efectos secundarios son diferentes para cada tipo de terapia dirigida, pero pueden incluir sarpullido, náuseas, fatiga o llagas en la boca.

Los pacientes reciben terapias dirigidas de las mismas maneras que la quimioterapia tradicional: en forma de píldoras, una inyección debajo de la piel, en un músculo o en una vena.

La terapia dirigida no trata todos los cánceres, y algunos tipos de cáncer no responden a ella. Su médico/a hablará con usted sobre sus opciones de tratamiento y lo/la ayudará a decidir si la terapia dirigida es el mejor tratamiento para su cáncer.

Tipos de terapia dirigida

Inhibidores de la cinasa: medicamentos de moléculas pequeñas que son lo suficientemente pequeñas como para entrar fácilmente en las células. Por este motivo, se usan para dianas que se encuentran dentro de las células. A menudo se toman por boca.

Anticuerpos monoclonales: medicamentos que no pueden entrar fácilmente en las células. Más bien, se adhieren a dianas específicas en la superficie exterior de las células cancerosas. Pueden causar una respuesta inmunitaria para destruir el cáncer. A menudo se inyectan en una vena o un músculo, o debajo de la piel.

Transferencia celular adoptiva: tratamiento que estimula la capacidad de sus linfocitos T para combatir el cáncer. Los linfocitos T forman parte del sistema inmunitario. Los linfocitos T se obtienen de su cuerpo y luego se modifican para que puedan localizar y destruir mejor sus células cancerosas. Estos linfocitos T modificados se cultivan en el laboratorio y se los reponen a usted a través de una vena.

Citocinas: moléculas de proteínas que su cuerpo produce naturalmente. Ayudan a regular y dirigir el sistema inmunitario. Pueden actuar como mensajeras para promover y estimular el sistema inmunitario para que se dirija a las células cancerosas. Para el tratamiento del cáncer, las citocinas se elaboran en el laboratorio y se inyectan en dosis más grandes que las producidas por su cuerpo. Los 2 tipos principales de citocinas que se usan para tratar el cáncer se llaman interferones e interleucinas.

Vacunas contra el cáncer: vacunas que estimulan el sistema inmunitario para que actúe contra el cáncer.

Efectos secundarios

Las terapias dirigidas comparten algunos de los mismos efectos secundarios, pero cada una es distinta y puede tener efectos secundarios exclusivos. Algunos posibles efectos secundarios incluyen los siguientes:

- Síntomas similares a los de la gripe
- Cambios en la piel y el cabello
- Efectos en el tubo digestivo (la boca, el esófago, el estómago y los intestinos)
- Efectos en los recuentos sanguíneos
- Cambios en el sistema nervioso
- Cambios en los riñones y el hígado
- Aumento o pérdida de peso

Su equipo de atención médica le informará qué efectos secundarios pueden ocurrir con la terapia que usted reciba.

Cuándo llamar al/a la médico/a

Su equipo de atención médica le indicará los signos y síntomas que usted debe informar. En el caso de ciertas terapias, su equipo de atención médica puede indicarle que informe los efectos secundarios tan pronto como los note.



Esté atento/a a lo siguiente e infórmelo. Estas son solo pautas generales. Si su equipo de atención médica le proporciona instrucciones distintas, sígalas.

- Fiebre superior a 101 °F (38.3 °C)
- Sangrado o hematomas que aparecen con facilidad
- Signos de infección (algunos signos son fiebre, escalofríos o sudores, rigidez en el cuello)
- Pérdida o aumento de peso de 10 o más libras
- Falta de aire
- Irritación en la boca y la garganta
- Diarrea
- Dolor en el área donde recibió la inyección
- Sensación de mucho cansancio
- Sensación de mareo o aturdimiento
- Dolor de pecho
- Cambios en los latidos del corazón
- Sensación de confusión o depresión

Debido a que muchas terapias dirigidas son nuevas, es posible que no se conozcan todos los efectos secundarios. Si usted advierte algún efecto secundario inusual o inesperado, hable de estos cambios con su equipo de atención médica. Es posible que se le pida llevar un registro o un diario de sus efectos secundarios. Es previsible que deba hacer visitas de seguimiento regulares a su equipo de atención médica para verificar su progreso. También pueden pedirle que haga un seguimiento de los medicamentos que toma y las veces que los toma.

Es posible que no desarrolle ninguno de estos efectos secundarios. Tal vez tenga muy pocos o ninguno de ellos. El hecho de que no se presenten efectos secundarios no significa que la terapia no esté funcionando. La terapia dirigida no le exige limitar su vida normal. Muchas personas comprueban que pueden trabajar y realizar sus actividades diarias con muy pocos cambios.

Otros medicamentos

No tome ningún medicamento sin el consentimiento de su equipo de atención médica. Esto incluye aspirina y otros medicamentos de venta libre. Es importante que informe a su equipo de atención médica sobre todos los demás medicamentos recetados por su médico/a de familia. Como ejemplos se incluyen los medicamentos para la presión arterial, para problemas del corazón o los anticonceptivos. Si necesita un medicamento contra el dolor, no olvide hablar de esto con su equipo de atención médica. Asegúrese de hablarles también sobre el consumo de alcohol o cualquier otra droga.

Usted y su cuidado

Usted, el paciente, es la persona más importante del equipo de atención. Durante la terapia dirigida, usted cumple un papel fundamental en su cuidado.

Es muy importante que siga las instrucciones **exactamente como se indiquen**. Por ejemplo, los medicamentos deben tomarse a la hora correspondiente. Siempre debe guardar sus medicamentos de la manera correcta. Cuídese bien comiendo de la manera debida, bebiendo muchos líquidos (agua, jugo) y descansando cuando sienta la necesidad de hacerlo.

Debido a que tal vez reciba la terapia durante mucho tiempo, es posible que deba aprender a autoadministrarse los medicamentos. Algunas terapias dirigidas se administran mediante inyecciones en el músculo (**intramusculares**) o debajo de la piel (**subcutáneas**). Si usted tiene que aplicarse las inyecciones, su enfermero/a o farmacéutico/a le enseñará a usted o a un familiar a preparar su medicamento.

Su enfermero/a le enseñará a aplicarse la inyección, dónde aplicarla y cómo guardar y desechar el medicamento, las jeringas y las agujas. Hay información disponible para ayudarlo/a con este proceso. Si usted no puede aplicarse una inyección, pueden encontrarse otras maneras de hacerlo. Hable sobre cualquier inquietud con su equipo de atención médica.

A muchos pacientes se les coloca un **catéter** especial en una vena grande del brazo (vía PICC) o del hombro (subclavia) para recibir el medicamento. En algunos pacientes, también se coloca un puerto implantado que permite el acceso directo a la vena grande para cumplir este propósito. Esto tiene como fin evitar los pinchazos repetidos con agujas y prevenir el daño de la piel. Estos catéteres se pueden usar durante muchos meses. Si usted tiene un catéter, usted o un familiar deberá asistir a una clase para aprender a cuidar del catéter.

A veces, se puede colocar otro tipo de catéteres (por ej., en el abdomen). En este caso, su enfermero/a le enseñará a cuidar de este catéter.

Recursos

En The Learning Center (El Centro de Aprendizaje) puede disponer de copias de la **Guía para la quimioterapia**. Las ubicaciones incluyen:

- Law Learning Center: Main Building (Edificio Principal), piso 4, ascensor A
713-745-8063
- Levit Learning Center: Mays Clinic (Clínica Mays), piso 2, cerca del ascensor T
713-563-8010

Se ofrecen clases de educación para pacientes sobre el control de los síntomas. Por favor llame a Patient Education (Educación de Pacientes) al 713-792-7128 para averiguar los días y las horas correspondientes, o vea el calendario de clases en línea en <https://www.mdanderson.org/tlc>. Desplácese hacia abajo y haga clic en “Patient Education”; luego haga clic en “class calendar” (calendario de clases).

Para información adicional, visite el sitio web de la American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer):

<https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/treatment-types/targeted-therapy.html>

<https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/treatment-types/immunotherapy.html>

Recuentos sanguíneos

La sangre transporta oxígeno y nutrición a las células del cuerpo y se lleva los desechos. Un grupo de células sanguíneas especiales combaten la infección. Otros facilitan la coagulación. Hay células que reparan las heridas y eliminan los moretones (hematomas). Cuando usted se hace un análisis de sangre, se mide la cantidad de cada uno de estos tipos de células sanguíneas.

Las células sanguíneas se producen principalmente en la médula ósea. La médula es la parte blanda y esponjosa situada en el centro del hueso. Es algo similar a una fábrica que produce células sanguíneas. La quimioterapia, algunos cánceres y la radiación pueden inhibir la médula ósea. Esto puede reducir la cantidad de células sanguíneas.

Tipos de células sanguíneas

Existen 3 tipos principales de células sanguíneas: los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas.

Glóbulos rojos

Los glóbulos rojos (RBC, por sus siglas en inglés) transportan oxígeno a todas las partes del cuerpo. Contienen hemoglobina, que es la que aguanta el oxígeno. La persona que no tiene suficientes glóbulos rojos está anémica. Una persona anémica suele estar pálida y puede sentirse cansada o tener falta de aire. La anemia se puede tratar mediante una transfusión de sangre. Puede haber otros tratamientos, dependiendo de la causa.

Glóbulos blancos

Los glóbulos blancos (WBC, por sus siglas en inglés) también se llaman leucocitos. Incluyen neutrófilos, monocitos y linfocitos. Estos protegen el cuerpo contra la infección. Si su recuento de glóbulos blancos baja, el riesgo de contraer infección aumenta. Estas son maneras en que usted puede ayudar a prevenir las infecciones:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Evite las personas que usted sepa que están enfermas.
- Evite las heridas o las grietas en la piel.
- Use guantes mientras trabaje en el jardín o en las tareas de la casa.
- Báñese o dese una ducha a diario y mantenga una buena higiene de la boca (oral).
- Tómese la temperatura según se lo indiquen. En caso de fiebre de 101 °F (38.3 °C) o más alta, o si tiene fiebre de 100.4 °F (38 °C) durante más de 1 hora, vaya al centro de emergencias del hospital más cercano. Su equipo oncológico puede darle otras pautas con respecto a la temperatura.
- **No** tome aspirina u otras medicinas para el dolor como ibuprofen (Advil® o Motrin®), naproxen (Naprosyn® y Aleve®) o acetaminophen (Tylenol®), a menos que su médico/a le diga que puede hacerlo. Estos medicamentos pueden enmascarar una fiebre.
- **No** use supositorios, termómetros rectales o enemas. Si se lesiona el recto, pueden ingresar bacterias más fácilmente.

Linfocitos

La mayoría de los pacientes con cáncer tienen valores normales de linfocitos. Sin embargo, si usted tiene muy pocos o si estos no funcionan correctamente, puede contraer infecciones con más facilidad. Cuando su sistema inmunitario está bajo, también puede contraer infecciones por medio de las inmunizaciones que contienen virus vivos. Siga estas pautas:

- **No** se ponga inmunizaciones a menos que hayan sido aprobadas por su equipo de atención médica de MD Anderson Cancer Center.
- Pregunte si las personas que viven con usted pueden recibir vacunas vivas.
- Evite a cualquier persona que haya estado expuesta a sarampión o varicela. Si usted se expone a cualquier persona con estas enfermedades, infórmelo de inmediato a su equipo de atención médica.
- Si lo solicita, se le puede proporcionar una carta dirigida a una escuela o un lugar de trabajo para explicar todas las precauciones que deben tomarse para su protección.

Plaquetas

Las plaquetas son importantes para la coagulación de la sangre (para detener el sangrado). Si su recuento de plaquetas es bajo, puede tener moretones y sangrar con más facilidad. También puede notar puntos rojos pequeños debajo de la piel. Cuando el recuento de plaquetas sea bajo:

- Evite la actividad vigorosa, como los deportes de contacto.
- Suéñese la nariz con suavidad.
- Infórmele al equipo de atención médica sobre cualquier suplemento de dieta o de hierbas que tome. Algunos pueden aumentar el riesgo de sangrado.



- **No** tome aspirina ni otras medicinas para el dolor como ibuprofen (Advil o Motrin) o naproxen (Naprosyn y Aleve), a menos que su médico/a le diga que puede hacerlo. Estos medicamentos pueden afectar el funcionamiento de sus plaquetas y aumentar su riesgo de sangrado.
- **No** use supositorios, enemas o termómetros rectales. Pueden causar sangrado rectal.
- Si usted tiene sangrado, aplique presión hasta que se detenga (generalmente, de 5 a 10 minutos). Si continúa sangrando después de 10 minutos, aplique hielo y presión y vaya al centro de emergencias del hospital más cercano.
- Vaya al centro de emergencias del hospital más cercano si escupe sangre al toser o tiene un sangrado que no para.

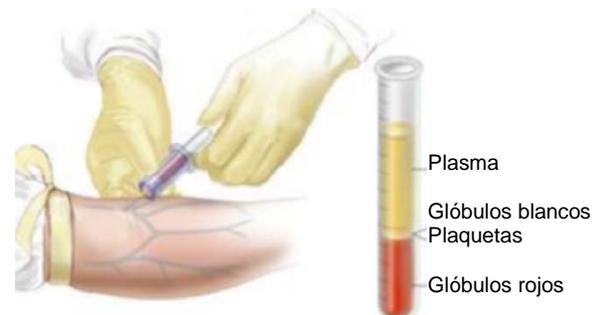
Recuentos sanguíneos

Revisarán regularmente sus recuentos sanguíneos durante la quimioterapia.

Valores normales

- Hemoglobina
 - Hombre adulto, 14-18 g/dl
 - Mujer adulta, 12-16 g/dl
- Plaquetas, 140-440 k/ul
- Glóbulos blancos, 4-11 k/ul

Recuento sanguíneo completo



© National Institutes of Health

- % Neutrófilos, 42-66% (por 100 células contadas)
- Recuento absoluto de neutrófilos (ANC), 1.70-7.30 k/ul

Recuentos sanguíneos después de la quimioterapia

Algunos tipos de quimioterapia reducen la capacidad de la médula ósea para producir nuevas células sanguíneas. Esto disminuye el número de células en la sangre. Cuando el recuento sanguíneo se encuentra en su punto más bajo, recibe el nombre de **nadir**. La recuperación depende del tratamiento y de su salud general. Las infecciones y algunos medicamentos pueden retrasar la recuperación de los recuentos sanguíneos.

Antes de reanudar las actividades normales de la vida diaria (por ej., volver al trabajo, hacer tareas de jardinería, mantener relaciones sexuales), hable sobre los riesgos con su proveedor de atención de la salud.

Transfusiones de sangre

Cuando los recuentos sanguíneos están en un nivel bajo, usted puede recibir reemplazos a través de una transfusión intravenosa. Puede recibir sangre entera con todos los tipos de células. O puede recibir solo las células que tienen un nivel bajo. Consulte la hoja de educación de pacientes titulada **Transfusión de componentes de la sangre** para obtener más información.

Concentrado de glóbulos rojos

En caso de bajo nivel de glóbulos rojos, usted puede recibir una transfusión de concentrado de glóbulos rojos. Se trata de 1 o 2 unidades de glóbulos rojos. Generalmente, cada una se administra a lo largo de un período de 2 a 4 horas.

Informe **de inmediato** si durante su transfusión nota cualquiera de los síntomas indicados a continuación:

- Escalofríos
- Urticaria (ronchas)
- Comezón
- Problemas para respirar

Transfusiones de plaquetas

Cuando los niveles de plaquetas bajan, los pacientes pueden necesitar varias transfusiones de plaquetas. Consulte la hoja de educación de pacientes titulada **Transfusión de componentes de la sangre** para obtener más información.

Donaciones de sangre



Muchos pacientes con cáncer tienen una necesidad crítica de recibir transfusiones de sangre. Se anima a todas las personas saludables a donar sangre.

Sus familiares y amigos pueden donar sangre entera en su nombre. Esto hace que usted obtenga crédito para el reemplazo. El crédito es de \$10 por cada unidad donada, sin que se excedan los cargos por la sangre. No es necesario que el grupo sanguíneo del/de la donante sea igual al suyo.

Para que se asignen los créditos a su cuenta, los donantes deben conocer su nombre y el número de su expediente médico.

También puede donarse plaquetas. Los familiares y amigos que deseen donar plaquetas no deben donar sangre entera, ya que no podrán donar otros productos sanguíneos durante 8 semanas.

Estos son 3 centros donde se puede donar al banco de sangre:

- Holly Hall (lugar fuera de la institución), 2555 Holly Hall St. Houston, TX
- Main Building (Edificio Principal), piso 2, cerca del elevador D
- Mays Clinic (Clínica Mays), piso 2, cerca de The Tree Sculpture (la escultura del árbol)

Para información o preguntas, llame al Blood Bank (Banco de Sangre) de MD Anderson al 713-792-7777.

Recursos

Para obtener más información, visite el sitio web de la American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer):

<http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/treatmenttypes/bloodproductdonationandtransfusion/blood-transfusion-and-donation-why-cancer-patients-may-need-transfusions>

<http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/physicalsideeffects/dealingwithsymptomsathome/caring-for-the-patient-with-cancer-at-home-blood-counts>

Lavado de las manos

Prevenir las infecciones es fundamental para su salud. Es especialmente importante en el hospital. Hay muchas personas a poca distancia, y un cuerpo enfermo no combate las infecciones con la misma eficacia. **La manera más importante de prevenir la propagación de infecciones es lavarse las manos y usar desinfectante de manos.**

Cómo lavarse las manos

Mójese las manos y use jabón suficiente para hacer una buena espuma. Frótese las manos entre sí durante 20 segundos. Frote todas las áreas de las manos, incluidos los dedos. Luego, enjuáguese bien con agua. Séquese las manos con una toalla de papel limpia. Para mantener sus manos limpias, use una toalla de papel para cerrar el grifo.



© iStock; Lostinbids

Desinfectante de manos



El desinfectante de manos a base de alcohol mata los gérmenes que están en las manos. Úselo cuando sus manos no estén visiblemente sucias. Aplique suficiente cantidad para cubrir las manos. Frótese las manos entre sí durante 20 segundos hasta que el producto se haya secado. Si sus manos se secan en menos de 20 segundos, la cantidad de desinfectante no fue suficiente. Aplique más desinfectante y repita la operación durante 20 segundos.

Cuándo lavarse las manos

- Cuando tenga las manos sucias
- Antes y después de mantener contacto con otros pacientes, familiares o trabajadores de atención médica
- Antes de comer y beber
- Antes y después de manejar alimentos (en especial carnes crudas)
- Después de manipular objetos sucios
- Después de utilizar el cuarto de baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar

Pacientes con mayor riesgo de sufrir infecciones

- Pacientes con cáncer que están recibiendo tratamiento
- Pacientes neutropénicos (pacientes con bajos recuentos de glóbulos blancos)
- Pacientes de trasplante de células madre (SCT, por sus siglas en inglés)

- Pacientes con leucemia, linfoma y mieloma (cánceres de la sangre)

Otras maneras de protegerse contra las infecciones

- Recuérdeles a los miembros de su equipo de atención médica que se laven las manos.
- Recuérdeles a los visitantes que se laven las manos.
- **No** se toque la nariz, los ojos o la boca con los dedos contaminados (sin lavar).
- **No** comparta artículos personales, como platos, toallas, cremas, cepillos de dientes, etc.
- Evite a toda persona que esté enferma.
- Evite a toda persona que tenga una enfermedad respiratoria o gripe (estornudos, tos, dolor de garganta). Si esto no es posible, usted y ellos deben usar mascarillas hasta que los síntomas hayan desaparecido.

Precauciones adicionales

Pregúntele a su equipo de atención médica si las precauciones indicadas a continuación son recomendables para usted:

- Usar una mascarilla cuando esté fuera de su habitación del hospital y/o fuera de su casa. Usar una mascarilla cuando esté en áreas públicas muy concurridas.
- Usar una mascarilla en áreas donde haya construcciones. (Esto incluye cualquier área donde se estén reparando, demoliendo o construyendo partes de edificios o calles. Es posible que en el aire haya grandes cantidades de polvo y desechos).
- Pedirles a sus visitantes o familiares que usen una mascarilla. (En muchos casos, los visitantes deben siempre usar una mascarilla mientras se encuentran en la habitación de un/a paciente, y deben cambiarse la mascarilla cuando esta se humedece).

Pregúntele a su equipo de atención médica si usted puede:

- Visitar áreas públicas en horas pico (como teatros, restaurantes, patios de recreo en interiores)
- Visitar lugares con animales (como zoológicos, museos de mariposas, tiendas de mascotas)
- Limpiar los desechos de sus mascotas (como cajas de arena, jaulas, desechos de perros)

Más información

Si tiene preguntas con respecto a la manera de prevenir infecciones, consulte a su equipo de atención médica o llame a:

Infection Control and Prevention (Control y Prevención de Infecciones)

713-792-3655

Medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés)

Consulte a su médico/a o farmacéutico/a antes de tomar **cualquier** medicamento de venta libre mientras esté recibiendo tratamiento contra el cáncer. Esto incluye suplementos nutricionales, vitaminas, minerales y productos a base de hierbas. Algunos medicamentos de venta libre pueden interactuar con su tratamiento contra el cáncer o empeorar los efectos secundarios. Si no está seguro/a de si debe tomar un medicamento de venta libre, consulte a su equipo de atención médica.



Manténgase en contacto con su médico/a de familia durante su tratamiento, ya que él/ella necesita saber qué medicamentos toma usted para el cáncer. Mantenga una lista actualizada de todos los medicamentos que tome y lleve la lista con usted a cada cita.

Existen algunos medicamentos de venta libre que su equipo de atención médica puede recomendarle para manejar los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer.

Si usted tiene...	Puede considerar el uso de...
Estreñimiento	Senokot [®] (Senna), Colace [®] (docusate)
Diarrea	Imodium [®] (loperamide)
Congestión de los senos paranasales	Sudafed [®] (pseudoephedrine o phenylephrine)*, Afrin [®] aerosol nasal (oxymetazoline)
Alergias de los senos paranasales o comezón	Benadryl [®] (diphenhydramine), Zyrtec [®] (cetirizine), Claritin [®] (loratadine), Allegra [®] (fexofenadine)
Tos	Robitussin [®] (guaifenesin), Delsym [®] (dextromethorphan)
Prevención y tratamiento de llagas en la boca	Enjuague con bicarbonato de sodio (1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio en 8 onzas de agua)
Congestión o sequedad nasal	Simply Saline [®] Nasal Mist, Ocean [®] Nasal Aerosol (aerosol nasal de solución salina)
Indigestión/gases estomacales	Pepcid [®] (famotidine), Zantac [®] (ranitidine), GasX [®] (simethicone)
Sarpullido	Hydrocortisone, crema al 1%, Benadryl [®] comprimidos o líquido (diphenhydramine)

*Consulte a su equipo de atención médica antes de tomar esto si tiene presión arterial alta o un problema cardíaco.

Los medicamentos están ordenados por nombre de marca (con el nombre genérico entre paréntesis). Usted puede usar la versión de marca o la genérica.

Siga las instrucciones del envase, a menos que su equipo de atención médica le indique otra cosa.

Lea las etiquetas



Su equipo de atención médica necesita saber si usted tiene fiebre. Sin embargo, algunos ingredientes de los medicamentos de venta libre pueden bajarle la temperatura y enmascarar la fiebre. Los ejemplos son aspirina, Advil® (ibuprofen) o Tylenol® (acetaminophen). Algunos ingredientes pueden afectar sus plaquetas sanguíneas. Los ejemplos son aspirina e ibuprofen, entre otros.

Lea las etiquetas de los productos de venta libre. Busque los siguientes ingredientes:

- **Salicilatos:**
 - Compuestos de aspirina o similares
 - Acetylsalicylic acid, ASA
 - Bismuth subsalicylate, salicylamide
 - Methyl salicylate, sodium salicylate
 - Potassium salicylate, magnesium salicylate, etc.
- **Ibuprofen:** IB, IBU, ibuprofen
- **Naproxen:** naproxen sodium
- **Ketoprofen**
- **Acetaminophen:** APAP, acetaminophen, paracetamol

No tome medicamentos de venta libre para aliviar el dolor o a para la fiebre, a menos que su equipo de atención médica le diga que puede tomarlos.

Recurso

Para información adicional, visite el sitio web de la American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer):

<http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/treatmenttypes/chemotherapy/understandingchemotherapyaguideforpatientsandfamilies/understanding-chemotherapy-taking-other-meds>

Quimioterapia en el hospital

Qué esperar

Antes de venir al hospital

Antes de su admisión, es posible que le coloquen un catéter venoso central (CVC o puerto). Un/a médico/a le insertará el catéter en el brazo o debajo de la clavícula. El catéter permanece colocado mientras dura su tratamiento.

Usted y su cuidador/a aprenderán a cuidar del catéter. Dependiendo del tipo de catéter, es posible que deba asistir a algunas clases. Pida un programa con los días, horas y ubicación de las clases.

Mientras está en el hospital

Es posible que le hagan más pruebas de diagnóstico. Si es así, parte de su plan de tratamiento puede determinarse mientras usted esté en el hospital.

Equipo de atención médica

Son muchas las personas que cuidan de usted. Este equipo puede incluir:

- El médico o médica a cargo de su estadía como paciente hospitalizado/a
- Fellow (un médico o médica que está en MD Anderson para recibir más capacitación sobre la atención del cáncer)
- Farmacéutico/a
- Enfermero/a especializado/a o asociado/a médico/a
- Enfermero/a
- Asistente de enfermería certificado/a
- Dietista
- Trabajador/a social y/o administrador/a de casos

Los médicos se turnan para cuidar de los pacientes ingresados en el hospital. Por lo tanto, su médico/a de la clínica puede o no manejar su cuidado mientras esté en el hospital. Sin embargo, su médico/a de la clínica continuará estando a cargo de su plan de tratamiento general. Los médicos se comunican entre sí con respecto a su plan de tratamiento. El/la médico/a que atiende a los pacientes hospitalizados trata las necesidades diarias de los pacientes mientras están en el hospital.

Efectos secundarios

Algunos pacientes tienen efectos secundarios de la quimioterapia. Para prepararlo/a para esto, su médico/a ordena medicamentos que lo/la ayudarán a sentirse mejor. No todos los pacientes tienen efectos secundarios. Informe a su enfermero/a si tiene algún problema. Infórmenos si tiene:

- Estreñimiento
- Diarrea
- Náuseas (malestar estomacal) o vómitos
- Problemas para dormir
- Dolor
- Llagas en la boca

- Acidez estomacal
- Fiebre o escalofríos

Rutina diaria

Durante su hospitalización, le tomaremos sus signos vitales con frecuencia. Los signos vitales son el pulso, la frecuencia respiratoria, la temperatura y la presión arterial.

Por la mañana, un asistente de enfermería puede pesarlo/a. Un técnico de laboratorio puede extraerle sangre. Durante todo el día y toda la noche, el personal de enfermería lo/la vigilarán y le dará medicamentos. Usted puede necesitar transfusiones de sangre. Es posible que le administremos medicamentos por vena, por boca y por inyección.

Queremos proporcionarle la mejor atención posible. El/la médico/a que lo/la atiende en el hospital puede pedirles a otros especialistas que se reúnan con usted. Por ejemplo, puede pedirle a un/a dietista que hable con usted acerca de lo que come.

Por lo general, el equipo de atención médica ve a todos los pacientes hospitalizados durante el día. Anote todas sus preguntas para el/la médico/a.

Alta del hospital

Para prepararse para irse del hospital, usted se reúne con miembros del equipo de atención médica.

Estas son algunas cosas que su equipo puede hacer:

- Preguntarle si ha completado las clases sobre el CVC, si es necesario.
- Hablar sobre cuándo puede reanudar sus actividades diarias normales.
- Revisar sus citas como paciente ambulatorio/a.
- Proporcionarle por escrito un programa de citas e instrucciones para el cuidado de seguimiento.
- Hablar con usted sobre los medicamentos o suministros que necesitará cuando esté en su casa.
- Proporcionarle nuevas recetas u órdenes, si es necesario.

Otra información después del alta

Comuníquese con su equipo de atención médica de la clínica si tiene problemas urgentes. Si vive fuera de la ciudad, comuníquese con su médico/a local. El/ella podrá llamar a su médico/a de MD Anderson según sea necesario.

Vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano si tiene alguno de estos síntomas:

- Fiebre de 101 °F (38.3 °C) o más, escalofríos o sudores. Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su equipo de atención médica antes de tomar cualquier medicamento para bajar la fiebre. **No** espere a que aumente su temperatura.
- Falta de aire
- Dolor de pecho
- Dolor abdominal intenso
- Náuseas intensas, vómitos o imposibilidad de mantener alimentos, agua o medicamentos en el estómago

- Dolor que no se alivia con el medicamento, o dolor que empeora con el tiempo
- Convulsiones
- Cambio en el nivel de conciencia o el estado de alerta

Tal vez se le pida que evite las multitudes y las personas enfermas. Recuerde lavarse las manos con frecuencia, en especial:

- Después de utilizar el baño
- Antes de preparar comidas
- Antes de comer

Ambulatory Treatment Center (Centro de Tratamiento Ambulatorio o ATC)

Carta de bienvenida

El Ambulatory Treatment Center (Centro de Tratamiento Ambulatorio o ATC, por sus siglas en inglés) brinda cuidados a los pacientes que reciben:

- Quimioterapia, dirigida y/o inmunoterapia
- Inyecciones (de quimioterapia o no quimioterapia)
- Inmunoglobulina intravenosa (IVIG, por sus siglas en inglés)
- Antibióticos
- Hidratación y reemplazo de electrolitos
- Productos sanguíneos

Ubicaciones

A continuación, se incluyen los centros de infusión ATC en toda el área de Houston. Hable con su médico/a si algún centro de infusión le resulta más conveniente, ya que puede ser elegible para recibir tratamiento en esa ubicación.

ATC Main R2 Piso 2, ascensor C De lunes a viernes 7 a.m. – 11 p.m. Días festivos y fines de semana 7 a.m. – 11 p.m. 713-792-2310	ATC Main TU Piso 2, ascensor A De lunes a viernes 7 a.m. – 7:30 p.m. 713-794-1490	ATC Main R10 Piso 10, ascensor C De lunes a viernes 7 a.m. – 8:30 p.m. Sábado 7 a.m. – 5:30 p.m. 713-792-4732	ATC Mays ACB Piso 8, ascensor T De lunes a viernes, 7 a.m. – 10:30 p.m. 713-745-1000
MD Anderson League City De lunes a viernes 8 a.m. – 5 p.m. 713-563-0670	MD Anderson Sugar Land De lunes a viernes 8 a.m. – 5 p.m. 281-566-1900	MD Anderson West Houston De lunes a viernes 8 a.m. – 5 p.m. 713-563-9600	MD Anderson The Woodlands De lunes a viernes 8 a.m. – 5 p.m. 713-563-0050

En todas las ubicaciones se dispone de servicios de laboratorio. Muchos análisis de laboratorio ordenados por su proveedor pueden realizarse el día antes del tratamiento (se excluye la determinación de grupo sanguíneo y las pruebas cruzadas para transfusiones de sangre en el mismo día). Si no está seguro/a, consulte con su proveedor.

Programación de citas

Los coordinadores de servicios de paciente (PSC, por sus siglas en inglés) programan citas de acuerdo con el tipo de tratamiento, su duración y su disponibilidad. Si necesita reprogramar la

hora de su cita, llame al ATC. Si necesita reprogramar la fecha de su cita, comuníquese con el centro al cual asiste.

Para la seguridad de todos los pacientes y visitantes, no se permite la presencia de niños menores de 13 años en el área de tratamiento del ATC. Por favor téngalo en cuenta cuando programe sus citas.

Proceso de registro de admisión

1. Por favor llegue a la hora programada. Si llega temprano o tarde, su tiempo de espera puede verse afectado.
2. Un/a PSC completará el proceso de registro de admisión cuando usted llegue.
3. Le darán un brazalete de identificación de paciente y se le pedirá que verifique la información.
4. Puede confirmar su tiempo de espera escaneando su brazalete de identificación de paciente en el kiosco “de espera” (solo en el Texas Medical Center).
5. El/la enfermero/a a cargo revisará su historial para asegurarse de que esté “listo/a para el tratamiento” y le asignará una habitación. Estar “listo/a para el tratamiento” significa que se han cumplido ciertos requisitos de seguridad. Los requisitos incluyen, entre otros, los siguientes:
 - Las órdenes de tratamiento están firmadas.
 - Los resultados de los análisis de laboratorio se han revisado y están dentro de los parámetros correspondientes.
6. Un/a asistente de enfermería registrará su peso, le tomará los signos vitales (temperatura, frecuencia cardíaca y presión arterial) y lo/a llevará a una sala de tratamiento.

Cómo vestir

- Póngase ropa cómoda y suelta.
- Use calzado cómodo con suela antideslizante. No deben ser zapatos abiertos por detrás (sin talón) ni sandalias.

Qué traer

- Todos los medicamentos que toma en su casa habitualmente (presión arterial, dolor, etc.)
- Equipo (bolsas de colostomía, oxígeno portátil, alimentación por sonda, etc.)
- Suéter, chaqueta u otra ropa de abrigo
- Meriendas/snack

Comidas

Los pacientes que reciben tratamiento en el Texas Medical Center disponen de una comida liviana de cortesía de 12 p.m. a 2 p.m. y de 5 p.m. a 7 p.m.

Motivos de demora

El personal del ATC trabaja para evitar demoras en el tratamiento. Sin embargo, de vez en cuando puede haber demoras en las citas. Los motivos pueden incluir, entre otros, los siguientes:

- Resultados de análisis de laboratorio pendientes
- No haber asistido a las citas en el laboratorio
- Falta de firmas en las órdenes de tratamiento
- Bloqueo financiero
- Falta de disponibilidad de habitación

Alta

- Podrá ver los detalles del tratamiento de su cita de infusión pidiéndole una copia de su cita de seguimiento a su enfermero/a o consultando su historial en MyChart después del alta de su cita.

Fatiga

La fatiga significa una sensación de cansancio físico o mental. El cáncer o los tratamientos contra el cáncer pueden provocar fatiga. La fatiga relacionada con el cáncer puede llegar a ser muy abrumadora. También es posible que su cuidador/a sienta fatiga.

Causas

La fatiga puede tener varias causas:

- El cáncer de por sí
- El tratamiento
- Dolor persistente
- Síntomas sin tratar o efectos debido a una anemia o los medicamentos
- Otras afecciones médicas como hipotiroidismo o problemas cardíacos
- Estrés atribuible a otros factores, como problemas familiares, un divorcio o el trabajo
- Depresión que persiste durante más de dos semanas
- No descansar lo suficiente
- Mala alimentación
- No beber suficientes líquidos
- Falta de ejercicio
- Falta de apoyo de la familia y los amigos
- Esforzarse demasiado con las actividades y rutinas regulares

Síntomas

Estos son algunos de los signos y síntomas de la fatiga:

- Una sensación de debilidad en todo el cuerpo
- Problemas de concentración
- Despertarse cansado/a después de dormir
- Falta de energía o bajo nivel de energía
- Falta de motivación para mantenerse físicamente activo/a
- Aumento de la irritabilidad, el nerviosismo, la ansiedad o la impaciencia
- Persistencia de la fatiga, incluso después de descansar o dormir

Prevención

Estos son algunos consejos que pueden ayudar a prevenir o controlar la fatiga:

- Asigne prioridades a sus actividades. Realice las tareas más importantes cuando disponga de más energía.
- Delege actividades a los demás cuando sea posible.
- Coloque las cosas que utiliza con frecuencia más cerca, de modo que ahorre energía.
- Trate cualquier problema médico que pueda contribuir a su fatiga.

- Beba muchos líquidos.
- Siga una dieta equilibrada. Incluya muchas proteínas, como pescados, carnes magras/aves, lácteos bajos en grasas, huevos o claras de huevo y legumbres.
- Haga ejercicio: realice caminatas cortas u otra actividad física.
- Antes de comenzar con un programa de ejercicios, hable con su equipo de atención médica.
- Controle el estrés con ejercicio, relajación, imágenes visuales, meditación, hablando con otras personas y recibiendo asesoramiento.
- Equilibre las actividades con el reposo.
- No se quede en la cama. Limite las siestas/períodos de descanso a 30 minutos por vez.

Cuándo llamar a su médico/a



Aplique primero los consejos que mencionamos anteriormente. Hable con su médico/a si usted:

- Tiene fatiga que no mejora, regresa o se agrava. Los signos de fatiga grave incluyen pasar todo el día en la cama y sentirse incapaz de realizar las actividades diarias.
- Está mucho más cansado/a que lo que debería después de una actividad. O si la fatiga no se relaciona con ninguna actividad.
- Tiene fatiga que no se alivia ni con el descanso ni con el sueño.
- Tiene fatiga que altera su vida social o su rutina diaria.

Dependiendo de la causa de su fatiga, puede haber medicamentos con receta para ayudar a reducirla. Es posible que su médico/a lo derive a la Fatigue Clinic (Clínica de la Fatiga).

Consejos para conservar la energía

Conservar la energía durante la actividad diaria regular ayuda a reducir la fatiga. Su consumo de energía puede verse afectado por la forma en que hace una actividad, se pone de pie, camina y mueve su cuerpo, así como por los espacios que hay en su área de trabajo. La siguiente información le ofrece consejos útiles para conservar la energía. Ahorrar energía puede reducir su nivel de fatiga.

Planifique y organice

Alterne entre las tareas que le exijan mucha energía y aquellas que le exijan menos. Para alternar mejor las tareas, planifique actividades para cada día y para cada semana. Delegue en la mayor medida posible. Esto le ayudará a completar las tareas. También permitirá a otras personas que quieran ayudarlo/a a sentirse útiles.

Combine tareas o diligencias similares. Disponga sus tareas domésticas de manera que la mayor parte de las actividades se puedan realizar en un nivel de la casa. Organice con anticipación para que no tenga que apurarse.

Establezca su propio ritmo

Mantenga el equilibrio entre las actividades y los períodos de descanso de manera que **haga cosas, descanse, haga cosas y descanse**. Deténgase a descansar antes de sentir el cansancio, incluso si eso significa parar en el medio de una tarea. No se apure a hacer todo en un solo día. Esforzarse demasiado en un día puede cansarlo/a tanto que necesitará más de un día para recuperarse.

Trate de evitar actividades que requieran grandes despliegues de energía. Esto puede agotar su energía. Establezca el ritmo de sus actividades tanto en los días buenos como en los malos. Desarrolle una rutina para prevenir el esfuerzo excesivo.

Posición

Cuando le sea posible, haga sus actividades sentado/a. Use dispositivos de asistencia que lo/la ayuden a mantener una buena postura mientras camina o se mueve en su entorno. Son ejemplos de dispositivos de asistencia los andadores, scooter, bastones, barandas, muletas, alcanzadores y barras de sujeción. Este equipo puede ahorrarle energía al permitirle hacer cosas sin tener que inclinarse o estirarse para alcanzar objetos.

Evite levantar pesos pesados, como niños, bolsas de alimentos y ropa para lavar. Use carritos o vagones para trasladar cosas de una habitación a otra o de un lugar a otro. Use una riñonera, un cinturón de carpintero, o una chaqueta o suéter con bolsillos para llevar cosas.

Establezca prioridades

Concéntrese en las cosas que le gusta hacer. Sea realista con usted mismo/a sobre cuánto puede hacer. Por ejemplo, haga una lista de todas sus actividades para el día, y luego numérelas de acuerdo con el orden de prioridad. Realice primero las actividades con la prioridad más alta.

Si tiene demasiado cansancio para comer

Cuando solo pensar en cocinar o comer le haga sentir cansancio, ponga en práctica estos consejos:

- Deje que otros preparen la comida o se la lleven. A los familiares y amigos generalmente les gusta ayudar.
- Use comida enlatada, congelada u otras comidas preparadas, o bien pida comida afuera.
- En los días que se sienta bien, cocine comida extra. Congélela en recipientes pequeños. Caliente y coma esa comida los días en que se sienta cansado/a.
- Pregunte sobre los recursos comunitarios que hacen entregas de comidas preparadas.
- Coma comidas pequeñas y frecuentes en lugar de varias comidas abundantes cada día. Tenga meriendas o botanas fácilmente a la mano.
- Tenga sus alimentos y bebidas favoritos en un enfriador cerca de usted, para que pueda comer mientras descansa.
- Prepare comidas rápidas con un horno a microondas o una licuadora.

Actividades para conservar la energía

Actividades básicas

- Vestirse
 - Use ropa holgada que sea fácil de poner y sacar.
 - Lleve su pie hacia la rodilla para colocarse las medias y los zapatos, de modo que usted no tenga que inclinarse hacia delante.
 - Use zapatos que se pueda poner deslizando el pie, o zapatos que tengan cierre de Velcro[®] o cordones elásticos.
 - Use un calzador o una ayuda para ponerse las medias de mango largo.
 - Para las mujeres, ajústese el cierre del sujetador en el frente y luego colóquelo hacia atrás.
 - Use ropa que pueda abotonarse en el frente en lugar de suéteres o ropa con botones en la espalda.
 - Use un alcanzador o un palo de vestir como ayuda para ponerse ropa con cremalleras en la espalda.
 - Coloque sillas en toda la casa para hacer paradas de descanso.
- Baños y aseo personal
 - Lávese el cabello en la ducha en vez de hacerlo en el lavabo.
 - Use una bata de felpa en lugar de toallas para secarse.
 - Use organizadores para mantener los artículos dentro de su alcance.
 - Use una silla en la ducha o la bañera.
 - Use una esponja o un cepillo con mango largo para llegar a la espalda o a los pies.
 - Descanse los codos en una mesa de computadora o tocador para evitar inclinarse sin

- apoyo.
- Use cepillos o peines con mango largo para evitar mantener los brazos por encima de la cabeza.
- Use jabón líquido o jabón atado a una soga.
- Use un asiento elevado para el inodoro.
- Varios
 - Instale y use rampas.
 - Use una silla elevadora.
 - Use el control de crucero cuando maneje.

Actividades avanzadas

- Tareas domésticas
 - Distribuya las tareas a lo largo de la semana o del mes.
 - Contrate a alguien que lo/la ayude.
 - Use plumeros, trapeadores y recogedores con mango largo.
 - Si es posible, use una lavadora y secadora automáticas.
 - Use una plancha liviana.
 - Use una aspiradora robot.
- Compras
 - Haga una lista.
 - Organice la lista por pasillo del supermercado.
 - Solicite asistencia en la tienda o use un scooter cuando esté disponibles.
 - Pida que le entreguen sus compras a domicilio, si es posible.
 - Haga las compras en horas de menos concurrencia de público.
 - Use los servicios de los supermercados para ordenar en línea y recoger los productos en el establecimiento, o pida la entrega a domicilio.
- Preparación de las comidas
 - Reúna todos los ingredientes antes de comenzar.
 - Use mezclas para preparar comidas o alimentos envasados.
 - Use utensilios de cocina que pueda llevar a la mesa.
 - Use aparatos domésticos pequeños y livianos.
 - Use dispositivos que le ahorren trabajo.
 - Compre utensilios que pueda manejar cómodamente con la mano.
 - Guarde los artículos que usa con frecuencia a nivel del pecho. De esa manera, minimizará los movimientos para agacharse o alcanzar objetos.
 - Recubra los hornos y las bandejas de goteo con papel de aluminio para facilitar la limpieza.
 - Deje los platos en remojo en lugar de frotarlos.
 - Deje que los platos se sequen al aire.
- Cuidado de niños
 - Planifique actividades o salidas en un lugar que le permita quedarse sentado/a o recostado/a.
 - Aproveche los programas de cuidado durante el día.
 - Enséñeles a los niños a convertir las tareas domésticas en un juego.
- Trabajo
 - Planifique su trabajo en las horas del día en que tenga más energía.
 - Organice los centros de trabajo para que los equipos estén fácilmente a su alcance.

- Simplifique las tareas.
- Haga pausas para descansar.
- Si es posible, trabaje solo parte del día.
- Ocio
 - Planifique actividades que le permitan sentarse o recostarse.
 - Planifique eventos sociales en los momentos en que tenga picos de energía.

Sueño

Consejos para un buen descanso nocturno

Pruebe los consejos a continuación como ayuda para tener un buen sueño nocturno.

Durante el día

- Haga ejercicio regularmente. Una caminata de 20 minutos durante el día puede ayudarlo/a a relajarse. No haga ejercicio por la noche antes de acostarse.
- Si es posible, limite las siestas. Si tiene que descansar, limite su siesta como máximo a 30 minutos.

Antes de irse a dormir

- Evite el alcohol, la cafeína, el chocolate y la nicotina a últimas horas de la tarde y por la noche. Limite los líquidos por la noche antes de acostarse.
- Apague la TV 1 hora antes de irse a dormir. Escuche música tranquila o tome un baño tibio para relajarse antes de irse a la cama.
- Si está preocupado/a o ansioso/a, o tiene pensamientos que lo/la mantienen despierto/a, pruebe estos consejos. Anote sus pensamientos o haga una lista de las cosas que necesita hacer. Esto le permitirá preocuparse menos por la posibilidad de olvidar algo, y lo/la ayudará a relajarse.

A la hora de irse a dormir

- Váyase a la cama y levántese a la misma hora todos los días. Mantenga esta rutina incluso en fines de semana.
- Es posible que, a la hora de acostarse, una merienda liviana de leche tibia, pavo o una banana le hagan sentir sueño. Use su dormitorio para dormir y tener intimidad exclusivamente. No lea, ni mire TV ni trabaje en el dormitorio.
- Si tiende a mirar el reloj por la noche, gírelo en otra dirección.
- Si tiene una pareja, ambos deben acostarse a la misma hora, si es posible.

Problemas para quedarse dormido/a o despertarse durante la noche

- Si usted no se quedó dormido/a en 15 minutos, vaya a otra habitación para relajarse.
- Escuche música tranquila.
- Evite cosas que estimulen la mente, como mirar televisión o leer libros apasionantes.
- Vuelva a la cama cuando sienta sueño. Si aun así no puede quedarse dormido/a, vuelva a levantarse y repita los pasos según sea necesario.

Cómo mejorar el sueño durante su estadía en el hospital

- Pruebe las mismas estrategias mencionadas anteriormente como si estuviera en su casa.
- Lleve algunos artículos familiares de su casa para que se sienta más a gusto.
- Hable con su enfermero/a y su médico/a sobre la posibilidad de agrupar la atención que recibe.
- Considere el uso de un antifaz para evitar la luz y de tapones para los oídos para bloquear el ruido mientras duerme.
- Mantenga una rutina diaria y haga actividad física para promover un mejor sueño nocturno.
- Si es necesario, tome una siesta de 20 a 30 minutos durante el día para mejorar su estado de alerta y mejorar el ánimo.
- Procure no quedarse en la cama todo el día. Levántese y haga actividades durante todo el día.

Aplicaciones para el sueño

Existen muchos tipos de aplicaciones disponibles para brindar ayuda con respecto al sueño y la relajación. Haga una búsqueda en su teléfono inteligente o tableta para obtener nuevas ideas que lo/la ayuden a mejorar la calidad de su sueño.

Pérdida del apetito

El cáncer y su tratamiento pueden provocar una disminución o la pérdida total del apetito. Comer menos puede provocar pérdida de masa muscular y de peso, lo cual a su vez puede afectar sus niveles de energía y su capacidad para tolerar el tratamiento. Es importante que coma bien para ayudar a su cuerpo a mantenerse fuerte durante y después del tratamiento. Si pierde peso durante el tratamiento, informe a su médico/a, enfermero/a o dietista.

Causas

La pérdida del apetito puede ser causada por muchas cosas, como por ejemplo:

- El cáncer y los efectos secundarios de los tratamientos contra el cáncer. Estos incluyen náuseas, vómitos, estreñimiento, diarrea, alteraciones en el gusto, etc.
- Afecciones médicas, como la fiebre, neumonía o falta de aire
- Ciertos medicamentos
- Dolor
- Tristeza, depresión o ansiedad

Consejos para el autocuidado

Como ayuda para controlar la pérdida del apetito, pruebe lo siguiente:

- Intente hacer entre 6 y 8 comidas pequeñas durante el día, en lugar de 3 comidas de tamaño normal. Incluya en sus comidas alimentos y líquidos altos en calorías y altos en proteínas.
- Establezca la hora para comer en lugar de esperar a tener hambre. Ajuste una alarma que le recuerde que debe comer cada 2 a 3 horas.
- Limite los alimentos fritos y grasientos, ya que pueden ser difíciles de digerir y pueden impedir que coma más tarde.
- Beba la mayor parte de sus líquidos entre las comidas, y tome los sorbos necesarios con las comidas para ayudar a tragar los alimentos. Elija bebidas que también aporten calorías (leche, jugos, batidos, licuados).
- Tenga siempre en su cocina alimentos que sean fáciles de preparar, como entrantes de una sola ración y alimentos listos para comer. Algunas sugerencias son las galletas saladas con manteca de maní, queso y galletas saladas, licuados ricos en proteínas y comida congelada. Su dietista puede darle más sugerencias.
- Coma la comida más importante en el momento del día en que tenga más hambre.
- Intente disfrutar de la comida. Coma lo que más le guste en un entorno agradable y relajado.
- Evite los olores fuertes de comida, ya que aumentarán su sensación de pérdida del apetito y sus náuseas.
- Haga una lista de sus alimentos favoritos (snacks, entrantes y postres) para compartir con sus amigos y familiares y que ellos puedan prepararlos y llevárselos.
- Hacer ejercicio ligero, como caminar, antes de una comida puede ayudarlo/s a mejorar su apetito.

- Agregue suplementos nutricionales en su dieta para aumentar la ingesta de calorías y proteínas. El dietista de su clínica puede darle más información.
- Pregúntele a su médico/a si puede tomar algún medicamento para aumentar el apetito.

Si desea ver a un/a dietista, solicite una consulta a su equipo de atención médica, envíe un mensaje a través de MyChart o llame al Department of Clinical Nutrition (Departamento de Nutrición Clínica) al 713-563-5167.

Náuseas

Consejos para controlarlas

Algunos fármacos de quimioterapia (quimio) pueden causar náuseas y/o vómitos. Esto sucede con mayor frecuencia dentro de las 24 horas de haber recibido la quimioterapia. Usted puede tener náuseas por unos días una vez que finaliza la quimioterapia. A esto se le llama náuseas “demoradas”. Después de quimioterapias reiteradas, ciertas personas se preocupan por la posibilidad de tener náuseas. Entonces comienzan a sentirlas aún antes de iniciar el tratamiento. Estas se llaman náuseas anticipatorias.

No todos los tipos de quimioterapia causan náuseas y vómitos. Cuando se sienten estos efectos secundarios, existen medicamentos y métodos para aliviar los síntomas. Si usted tiene náuseas y vómitos y está teniendo dificultad para comer, solicite una consulta con un/a dietista.

Antieméticos

Los antieméticos son medicamentos que ayudan a controlar las náuseas y los vómitos. Actúan óptimamente si se los administra antes de la quimioterapia. Los antieméticos pueden administrarse por boca, en forma intravenosa o por otras vías.

Es posible que a usted le den un antiemético para que lo use en su casa. Quizás le indiquen tomar este medicamento de forma regular o según sea necesario. A algunos pacientes les indican tomar antieméticos en su casa, antes de ir a recibir la quimioterapia.



Posiblemente sea necesario probar más de un antiemético antes de obtener alivio. No se dé por vencido/a. Infórmele a su equipo de atención médica si no logra controlarlas. Es normal necesitar tomar 2 o más medicamentos distintos para prevenir o aliviar las náuseas y los vómitos.

Prevención

- Pregúntele a su médico/a qué antiemético le recetará para prevenir y controlar las náuseas y los vómitos. Sepa cómo, cuándo y con qué frecuencia tomarlo.
- Tome el medicamento para las náuseas tal como se lo indiquen. **No** espere hasta que las náuseas se conviertan en un problema para tomar medicamentos.
- Coma varias comidas pequeñas a lo largo de todo el día en lugar de hacer 3 comidas importantes.
- Evite tener el estómago vacío.
- Evite las comidas pesadas y ricas en grasa antes de la quimioterapia.
- Evite los olores fuertes y desagradables.
- Beba líquidos suficientes para que su orina tenga un color claro. Beba líquidos a sorbos durante todo el día. No trague grandes cantidades de una vez.
- Mantenga una buena higiene de la boca.

- Use ropas cómodas y holgadas.
- Evite hacer ejercicio inmediatamente después de comer.
- Siéntese o reclínesse con la cabeza elevada durante al menos 30 a 60 minutos después de comer.

Tratamiento

- Tome los antieméticos según se lo hayan indicado.
- Aplíquese un paño húmedo fresco sobre la frente o el cuello.
- Coma comidas secas (como galletas o tostadas) cuando se despierte, antes de comenzar a moverse.
- Muévase lentamente.
- Abra una ventana o use un ventilador para sentir el movimiento del aire fresco.
- Beba a sorbos bebidas carbonatadas, como colas o ginger ale, a temperatura ambiente.
- Pruebe comidas, caramelos duros o líquidos ácidos o agrios.
- No se obligue a comer.
- Beba líquidos suficientes para que su orina tenga un color claro. Beba líquidos a sorbos durante todo el día, o coma pedacitos de hielo hecho con agua, Gatorade[®], jugos o ginger ale.
- Preste atención a los alimentos que desencadenan y/o alivian las náuseas. No coma sus alimentos favoritos cuando tenga náuseas. Si lo hace, es posible que dejen de ser sus alimentos favoritos porque los relacionará con su malestar.
- Use distracciones tales como música, rompecabezas, juegos, TV o lectura.
- Aprenda técnicas de relajación. Pregúntele a su equipo de atención médica sobre otras opciones de tratamiento (como acupuntura o terapias complementarias, como el jengibre).

Recursos

De la National Comprehensive Cancer Network (Red Nacional Integral del Cáncer):

http://www.nccn.org/patients/resources/life_with_cancer/managing_symptoms/preventing_nausea.aspx

Diarrea

La diarrea (también llamada heces líquidas) es un síntoma que puede ser causado por muchas cosas. Es importante tratar la causa de la diarrea. Este folleto explica algunas de las causas de la diarrea y cómo tratarla.

Causas y tratamiento

Radiación

La radioterapia en el abdomen afecta el recubrimiento del colon, lo cual puede causar diarrea. Trate esto tomando loperamide (nombre de marca Imodium[®], disponible sin receta). También puede obtener Lomotil[®] mediante receta. Estos medicamentos retardan el movimiento de las heces a lo largo del intestino.

Cirugía

La cirugía que extirpa parte del intestino puede dar lugar a heces frecuentes. Estas heces suelen ser blandas y formadas, no líquidas.

Pruebe estas soluciones para ayudar a retardar el movimiento de las heces:

- Tome Imodium o Lomotil en el momento en que su médico/a o enfermero/a lo sugiera.
- Tome fibra medicinal, como psyllium (Metamucil[®]) o methylcellulose (Citrucel[®]) con 2 onzas de agua. La fibra absorbe el exceso de líquido como una esponja. **No** beba líquidos durante 1 hora después de tomar fibra medicinal. Cuando usted toma la cantidad correcta de psyllium, es posible que no necesite otros medicamentos. A medida que aumente la dosis de psyllium, reduzca la dosis de Imodium o Lomotil.
- Agregue alimentos de la dieta BRAT a su dieta normal. Esta dieta incluye bananas, arroz blanco, puré de manzana y tostadas secas.
- Evite los alimentos picantes, las comidas fritas y los líquidos calientes, ya que pueden causar heces frecuentes después de la cirugía.

Quimioterapia

Ciertos tipos de fármacos de quimioterapia (quimio) causan diarrea. Pregúntele a su médico/a cómo controlar la diarrea. Tal vez le indique tomar Imodium. **No** tome Imodium si lo/la están evaluando para determinar si tiene *C. difficile* u otra bacteria. Cuando tome Imodium, **no** tome más de 8 píldoras (16 miligramos) por día. Lea la etiqueta del envase y siga las instrucciones. Tome medicamentos de venta libre para la diarrea **solo** si su equipo de atención médica lo autoriza.

Si usted tomaba fibra antes de comenzar la quimioterapia, posiblemente no la necesite durante la quimio. Si tiene preguntas, hable con su equipo de atención médica.

Medicamentos

Algunos medicamentos pueden causar diarrea. Hable con su equipo de atención médica antes de tomarlos.

- Antiácidos que contienen magnesio
- Aldomet® (methyldopa)
- Theophylline
- Cytotec® (misoprostol)
- Laxantes
- Medicamentos no esteroides
- Reglan® (metoclopramide)
- Medicamentos con endulzantes artificiales (sorbitol o xylitol)

Alergias a alimentos

Comer alimentos a los que tiene alergia puede causar diarrea. Debe dejar de comer los alimentos que le causen diarrea. Hable sobre sus alergias a los alimentos con su equipo de atención médica.

Intolerancia a la lactosa

Usted puede tener diarrea si su cuerpo no puede digerir la lactosa, el azúcar presente en los alimentos lácteos. Algunas personas no tienen la enzima necesaria para digerir la lactosa. Los productos lácteos incluyen leche, yogur, queso, requesón y helado. Si tiene gases o distensión abdominal (hinchazón) después de comer productos lácteos, puede tomar un producto de venta sin receta, llamado Lactaid®. También puede probar alimentos lácteos sin lactosa, disponibles en la mayoría de los supermercados.

Infecciones y parásitos

Ciertos tipos de bacterias y parásitos pueden causar diarrea. Para ayudarlo/a con las opciones de tratamiento, su médico/a puede pedirle una muestra de heces.

Terapia con antibióticos

Los antibióticos (medicamentos para tratar las infecciones bacterianas) pueden causar diarrea al destruir las bacterias normales que viven en el intestino. Si usted tiene diarrea cuando toma antibióticos, pruebe estos consejos:

- Consuma 2 porciones de yogur que contengan acidophilus o cultivos vivos diariamente. Evite el yogur que pueda volver más activo su sistema gastrointestinal (como los que contienen bifidus regularis).
- Beba suero de leche.
- Tome acidophilus o lactobacillus en píldoras, si lo aprueba su equipo de atención médica. Puede comprar este producto en farmacias o en tiendas de comida saludable.

Pregunte sobre productos de venta libre que puedan ser de ayuda con la diarrea causada por los antibióticos.

Retención fecal (estreñimiento importante)

La retención fecal es la acumulación de una gran cantidad de heces en el colon. La retención fecal intensa puede causar diarrea. Puede producirse diarrea cuando las heces líquidas se filtran alrededor de las heces formadas. **No** tome medicamentos antidiarreicos, ya que la retención fecal puede empeorar.

Otras causas

- Alcohol y cafeína
- Fórmula de alimentación por sonda que se administra con demasiada rapidez
- Gastroenteritis - inflamación del estómago
- Diverticulitis - inflamación de áreas del intestino
- Síndrome de colon irritable
- Agregar fibra medicinal a su dieta con demasiada rapidez puede causar más diarrea, cólicos y distensión abdominal. Para más información, solicite el folleto **Fibra medicinal formadora de masa**.

Causas desconocidas

Si usted tiene diarrea y no conoce la causa, hable con su equipo de atención médica. Su tratamiento variará dependiendo de la causa de la diarrea.

Nutrición y diarrea

Independientemente de la causa de la diarrea, siga estas pautas:

- Beba de 8 a 10 tazas (64 a 80 onzas) de líquidos todos los días. La diarrea puede causar deshidratación si usted no bebe suficientes líquidos. Si su orina es oscura, no está bebiendo lo suficiente.
- Cuando usted tiene diarrea, pierde sodio y potasio. Coma galletas saladas, pretzels o caldo para recuperar el sodio. Incluya alimentos ricos en potasio, como jugo de naranja, papas (sin cáscara) y bananas, según los tolere. Las bebidas electrolíticas bajas en carbohidratos también ayudan a recuperar los electrolitos perdidos. Algunos ejemplos incluyen Gatorade® o Powerade® a media concentración (mezcle bebida y agua, en partes iguales), G2® (Gatorade reducida en azúcar), Pedialyte® y CeraLyte-70®.
- Ingiera comidas pequeñas y frecuentes cada 2 a 3 horas.
- Limite los alimentos ricos en fibra, como los chícharos (guisantes), frijoles, semillas, granos integrales y frutas y verduras ricas en fibra o con piel o cáscara gruesa.
- Limite los alimentos ricos en grasa, tales como los alimentos fritos, los postres abundantes (pasteles, tortas y galletas) y los alimentos con cantidades excesivas de mantequilla, aceite o crema.
- Beber líquidos calientes (tales como sopas) pueden empeorar la diarrea. Deje que los líquidos calientes se enfríen a temperatura ambiente.
- Evite el alcohol, la cafeína y los alimentos picantes, que aceleran el movimiento de los alimentos por los intestinos.
- La leche y otros productos con lactosa **pueden** empeorar la diarrea. Tal vez deba limitar o evitar estos alimentos hasta que la diarrea desaparezca. Es posible que se toleren mejor los productos lácteos cultivados, como el yogurt, el suero de leche y los quesos duros. Puede usarse leche sin lactosa o Lactaid en lugar de limitarse la leche y otros lácteos.
- Limite el uso de goma de mascar y caramelos sin azúcar que contengan sorbitol o xilitol.

Consejos para el autocuidado

- Después de cada evacuación, limpie la zona anal con un jabón suave. Enjuague bien con agua tibia. Seque la piel con suaves palmadas. También puede usar toallitas para bebé para limpiarse después de cada movimiento intestinal.
- Aplique un ungüento que repela el agua como A&D® o vaselina en el área anal.
- Siéntese en una tina de agua tibia o hágase un baño de asiento para aliviar el área.
- Proteja los muebles colocando paños con revestimiento plástico donde usted se acueste o se siente.

Cuándo llamar a su médico/a



Informe cualquiera de estos síntomas a su médico/a:

- Tiene 6 o más evacuaciones flojas al día y esto no mejora en 2 días.
- Tiene sangre en las heces o alrededor del área anal.
- Pierde 5 libras o más después del comienzo de la diarrea.
- Tiene un nuevo dolor abdominal o cólicos durante 2 días o más.
- No orina durante 12 horas o más.
- No puede beber líquidos durante 24 horas o más.
- Tiene el abdomen inflamado o hinchado.
- Tiene estreñimiento durante varios días, seguido de diarrea, la cual podría ser causada por retención fecal.

Recursos

Si desea ver a un/a dietista, solicite una consulta a su equipo de atención médica, envíe un mensaje a través de MyChart o llame al Department of Clinical Nutrition (Departamento de Nutrición Clínica) al 713-563-5167.

Clase sobre control intestinal

Asista a esta clase gratuita. Aprenderá a promover una buena salud intestinal y a prevenir y controlar el estreñimiento y la diarrea. Para obtener información, visite The Learning Center (El Centro de Aprendizaje) para un horario de las clases.

Estreñimiento

El estreñimiento es la situación en la que una persona tiene heces duras y secas, difíciles de evacuar. Las evacuaciones también pueden ser menos frecuentes. Los síntomas pueden incluir dolor, molestia, gases, náuseas y disminución del apetito. Este folleto explica algunas de las causas del estreñimiento y cómo manejarlo.

Causas

Medicamentos

Los medicamentos para el dolor y algunos medicamentos contra las náuseas suelen causar estreñimiento. Ellos retardan el movimiento normal de las heces en el colon. Debido a que las heces permanecen en el colon por más tiempo, se elimina más agua de las heces. Esto puede causar heces duras y secas, y evacuaciones dolorosas.

Para manejar el dolor y las náuseas, es importante que tome los medicamentos según sea necesario. Para prevenir el estreñimiento, es conveniente tomar un ablandador de heces y/o un laxante con estos medicamentos. Los ablandadores de heces mantienen el agua en el tubo gastrointestinal (GI) para conservar las heces blandas. Los laxantes estimulan el movimiento a través del tubo gastrointestinal.

Pregúntele a su equipo de atención médica si sus medicamentos pueden causar estreñimiento.

Menor actividad

Muchas personas se sienten cansadas y están menos activas durante el tratamiento de quimioterapia (quimio). La menor actividad física vuelve más lento el tránsito en el tubo gastrointestinal. La actividad física como caminar puede ayudar a estimular los intestinos y provocar una evacuación. Manténgase tan activo/a como le sea posible.

Menor apetito y consumo de líquidos

La quimioterapia puede causar náuseas, vómitos y falta de apetito. Tal vez no pueda comer ni beber en la medida que lo hace normalmente. El menor apetito y consumo de líquidos puede causar estreñimiento. Pídale a su equipo de atención médica algunos consejos para mejorar su apetito y manejar las náuseas y los vómitos.

Tratamiento

- Tome medicamentos para favorecer las evacuaciones y ablandar las heces. Un medicamento que contiene un laxante y un ablandador de heces es senna con docusate (Senokot-S®). Puede tomar hasta 8 píldoras de Senokot-S por día. Comience con 1 píldora 2 veces al día (1 por la mañana y 1 al acostarse), o bien según lo indicado por su equipo de atención médica. Si esto no provoca una evacuación, aumente lentamente la dosis 1 píldora por vez hasta que tenga

heces blandas y formadas todos los días o cada dos días. **No** tome más de 8 comprimidos por día.

- Miralax[®] es otro laxante que puede ayudar a prevenir el estreñimiento. Miralax lleva agua al colon y ayuda a ablandar las heces, facilitando su tránsito. Úselo mezclando 17 gramos de Miralax en 8 onzas de agua u otro líquido, y bébalo todos los días. Si es necesario, además de Senokot-S, puede tomar Miralax una vez al día. Si esto no ayuda a provocar una evacuación, comuníquese con su enfermero/a.

Los productos mencionados anteriormente pueden adquirirse sin receta en la mayoría de las farmacias y supermercados. Muchos laxantes/ablandadores de heces estimulantes que llevan marcas de tiendas funcionan tan efectivamente con los de las marcas conocidas, y suelen costar menos.

Nutrición y estreñimiento

Estos consejos generales sobre nutrición pueden ayudar a mejorar el apetito y el consumo de líquidos.

- Ingiera comidas pequeñas y frecuentes cada 2 a 3 horas.
- Agregue alimentos ricos en fibra a su dieta todos los días, a menos que se le haya indicado limitar la fibra. Ejemplos:
 - Cereales ricos en fibra
 - Verduras frescas
 - Frutas frescas con cáscara, especialmente ciruelas pasas
 - Granos integrales (quinua, avena, arroz integral, panes integrales)
 - Legumbres (frijoles)
- Beba de 8 a 10 tazas (64 a 80 onzas) de líquidos todos los días. Beber suficientes líquidos ayuda a ablandar las heces. Si su orina es oscura, no está bebiendo lo suficiente.
- Beba líquidos tibios o calientes (incluidas sopas). Esto estimula el tubo gastrointestinal. Beber jugo de ciruelas pasas **tibio** antes de una comida y una bebida **caliente** después puede ayudar a provocar una evacuación.
- Trate de tomar fibra medicinal como Metamucil[®] o Citrucel[®]. Este tipo de fibra ayuda a ablandar las heces. Mezcle 1 cucharada (6.8 gramos) de la fibra en 8 onzas de agua. A continuación, beba 8 onzas más de líquido **de inmediato**. Tomar fibra sin beber líquidos suficientes puede empeorar el estreñimiento. Psyllium es el nombre genérico para el Metamucil, y methylcellulose es el nombre genérico para el Citrucel.
 - **No** sustituya:
 - Las píldoras de fibra por fibra en polvo u obleas. Estos productos pueden empeorar el estreñimiento.
 - La fibra soluble (como Benefiber[®] o Fiber Choice[®]) por una fibra formadora de masa. La fibra soluble no tiene el mismo efecto que la fibra formadora de masa. La fibra soluble alimenta a las bacterias normales del colon y ayuda a movilizar las heces a lo largo del tubo gastrointestinal. El interior de una manzana y otras frutas y verduras son ejemplos de fibra soluble.

Consejos para el autocuidado

- Haga un seguimiento de sus evacuaciones.
- Trate el estreñimiento **de inmediato** cuando aparezcan los primeros síntomas. **No espere** para actuar.
- **No ignore** la necesidad de tener evacuar. Contener las heces resulta en heces más duras y más grandes, difíciles de pasar.
- Averigüe qué alimentos causan su estreñimiento y evítelos.
- **No use** enemas ni supositorios si su recuento de plaquetas o glóbulos blancos son bajos o si toma anticoagulantes.

Cuándo llamar a su médico/a



Informe cualquiera de estos síntomas a su médico/a:

- Pasan 3 días sin que tenga una evacuación.
- Tiene estreñimiento durante varios días, seguido de diarrea. Esto podría indicar una retención fecal (estreñimiento importante) que necesita atención.
- Ve sangre en las heces.
- Tiene cólicos o vómitos que no cesan.

Recursos

Si desea ver a un/a dietista, solicite una consulta a su equipo de atención médica, envíe un mensaje a través de MyChart o llame al Department of Clinical Nutrition (Departamento de Nutrición Clínica) al 713-563-5167.

Clase sobre control intestinal

Asista a esta clase gratuita. Aprenderá a promover una salud intestinal y a prevenir y controlar el estreñimiento y la diarrea. Para obtener información, visite The Learning Center (El Centro de Aprendizaje) para un horario de las clases.

American Cancer Society (Sociedad Americana Contra El Cáncer)

<https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/stool-or-urine-changes/constipation.html>

American Institute for Cancer Research (Instituto Americano para Investigación de Cáncer)

<https://blog.aicr.org/2018/03/06/for-colorectal-cancer-month-learn-how-to-keep-your-gut-healthy-in-treatment-says-oncology-expert/>

Cuidado de la boca para los pacientes de quimioterapia

El tratamiento de quimioterapia (quimio) puede afectar la boca. Use esta información como ayuda para manejar el cuidado de su boca.

Posibles problemas

Puede ver o sentir la mayoría de estos problemas. Vigile su boca todos los días con respecto a lo siguiente:

- Llagas (úlceras) en la boca o la garganta
- Llagas infectadas
- Dolor en la boca y/o las encías
- Ardor, descamación o hinchazón en la lengua
- Cambios en el espesor de la saliva
- Boca seca
- Cambios en el sentido del gusto
- Dolor al tragar
- Dificultad para comer o hablar



© iStock; Cokada

Cuidado de la boca

Visite a su dentista uno o dos meses antes de iniciar la quimioterapia.

Informe a su dentista y a su equipo oncológico si tiene o ha tenido

problemas en la boca o dentales. Estos pueden incluir:

- Sangrado en las encías al cepillarse
- Rotura de dientes o empastes
- Sensibilidad en los dientes
- Enfermedad de las encías (enfermedad periodontal/piorrea)
- Dientes flojos
- Irritación persistente causada por dentaduras postizas



© iStock; AntonioGuillem

Use un cepillo dental suave y pasta dental con flúor. **No** use pasta dental para el control del sarro/blanqueadoras. Cepílese los dientes y la lengua después de cada comida y antes de acostarse. Aun cuando no esté comiendo, cepílese los dientes para eliminar la placa y bacterias.

Después de cepillarse los dientes, enjuáguese la boca con una solución de bicarbonato de sodio. Mezcle 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio en 8 onzas de agua. Enjuague con

suavidad y escupa. Los pacientes con leucemia deben solicitarle al enfermero/a instrucciones especiales para un enjuague especial con bicarbonato de sodio. **No** use enjuagues bucales comprados en la farmacia. Pueden tener alcohol u otros productos químicos que le pueden irritar la boca.

Si usted usa hilo dental diariamente, use **hilo dental** encerado. Si no usa hilo dental regularmente, hable con su médico/a antes de comenzar a usarlo. **No** use hilo dental si sus plaquetas están por debajo de 50,000 (50 k/ul).

Dentaduras postizas o prótesis parciales

Tenga cuidado al ponerse y sacarse dentaduras postizas o prótesis parciales. Si estas no se ajustan correctamente, **no** las use. Su uso puede dañar los tejidos de su boca y demorar su tratamiento. A la hora de acostarse, coloque las dentaduras postizas en remojo en una solución de limpieza para dentaduras que podrá adquirir en la tienda. Enjuáguelas bien con agua antes de volver a ponerlas en su boca. Quítese las dentaduras postizas en los días que reciba quimioterapia.

Las dentaduras postizas pueden aumentar las náuseas y los vómitos que se presentan con la quimioterapia. **No** use dentaduras postizas si sus recuentos sanguíneos son bajos. Su equipo oncológico hablará con usted acerca de sus recuentos sanguíneos y le dirá cuándo debe dejar de ponerse sus dentaduras.

Prevención de sequedad en la boca y los labios

- Enjuáguese la boca con agua y/o con solución de bicarbonato de sodio según las instrucciones.
- Beba de 64 a 96 onzas de líquidos sin alcohol y sin cafeína cada día. Su orina debe ser de un color claro o transparente.
- Chupe (no mastique) pedacitos de hielo (si no está tomando oxaliplatín) o paletas heladas.
- Masque goma de mascar sin azúcar.
- Si es necesario, use un sustituto de la saliva.
- Use bálsamo labial según sea necesario. **No** use vaselina (como Vaseline™).

Consideraciones sobre los alimentos

Los alimentos blandos con pocas especias suelen ser más fáciles de tolerar. Evite las temperaturas extremas. Los alimentos tibios o frescos producen menos irritación. Tome bocados pequeños de comida y mastique lentamente. Beba líquidos a sorbos con las comidas.

Elija comidas blandas, líquidas, licuadas o húmedas. Por ejemplo:

- Huevos revueltos
- Carnes molidas finas con salsa
- Cebada u otros cereales cocidos
- Bebidas nutritivas
- Batidos de leche
- Pudines

No coma alimentos que puedan irritarle la boca. Por ejemplo:

- Alimentos ácidos, como naranjas u otros cítricos
- Alimentos picantes, como chiles

- Alimentos duros, como papas fritas o tostadas

Recurso

Para información adicional, visite el sitio de National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud):

<https://www.nidcr.nih.gov/sites/default/files/2017-09/chemotherapy-and-your-mouth.pdf>

Alivio para el dolor de boca y garganta

El tratamiento puede causar dolor en la boca y la garganta. Algunos tipos de quimioterapia pueden causar mucositis oral. Esta causa enrojecimiento y llagas en la boca. Puede haber úlceras abiertas. Informe a su médico/a o enfermero/a si tiene llagas en la boca. Informe cualquier sangrado o la presencia de parches blancos en la lengua.

Tratamientos

A veces los enjuagues bucales brindan alivio. Pregúntele a su equipo de atención médica si debe usar alguno de estos productos:

- Enjuague con bicarbonato de sodio
 - Cada día, prepárese una solución de bicarbonato de sodio. Mezcle 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio con 8 onzas de agua tibia.
 - Enjuáguese con 1 o 2 onzas en la boca durante 30 segundos y luego escúpala.
 - También puede hacer gárgaras con el enjuague durante varios segundos antes de escupirlo.
 - Hágase enjuagues cada 2 o 3 horas mientras esté despierto/a. Hágalos después de las comidas y antes de acostarse. **No** se haga enjuagues con el bicarbonato de sodio más de 6 veces al día.
- Enjuague con sal y bicarbonato de sodio
 - En 8 onzas de agua tibia, agregue 1/8 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio. Revuelva hasta que se disuelva.
 - Enjuáguese con 2 cucharadas a la vez y escupa; hágalo 4 veces al día.
- Agentes protectores de la mucosa
 - Este un líquido espeso, coloreado. Para comprarlo, necesita una receta.
 - Hágase un enjuague para proteger el interior de su boca. Si lo traga, también calmará la garganta. Si está con náuseas y no puede tragarlo, escúpalo.
 - **No** beba nada durante 15 minutos después del enjuague.
- Anestésicos tópicos
 - Viene en presentaciones de líquido espeso, gel o spray.
 - Se necesita receta. Siga las instrucciones de uso.

Dieta

Comer puede resultarle difícil. Posiblemente deba prestar atención a la textura y la temperatura de las comidas. Coma lo que le resulte más cómodo.

- Elija alimentos blandos y húmedos que sean fáciles de tragar. Evite los alimentos con texturas duras, los ácidos, los avinagrados y los picantes, ya que pueden causar irritación.
- Corte los alimentos en pequeños bocados para no tener que masticarlos tanto.

- Si las cucharas y los tenedores le causan dolor, beba alimentos licuados en una taza. Use una licuadora o procesadora de alimentos para preparar purés o licuar las comidas.
- Beba líquidos a través de una pajita (popote) para ayudar a pasar la comida por las áreas de la boca que le producen dolor.
- Evite las comidas extremadamente calientes y frías. Beba los líquidos y consuma los alimentos a temperatura ambiente.
- Use suplementos nutricionales líquidos, por ejemplo, Boost[®], Ensure[®] y Carnation Breakfast Essentials[®]. Estos lo/la ayudan a obtener suficientes calorías y proteínas.
- Limite la cafeína.
- Beba abundantes líquidos para prevenir la deshidratación y la sequedad bucal.
- Mantenga una buena higiene de la boca todos los días.
- Mantenga húmedos los labios y la boca: beba con frecuencia, chupe pedacitos de hielo (si no está tomando oxaliplatín) y disfrute de paletas heladas sin azúcar. Utilice bálsamo labial según resulte necesario.

Recursos

Para más información o ayuda, solicite en su clínica una derivación para Clinical Nutrition (Nutrición clínica). También puede hacer una cita con un dietista en su clínica.

Visite el sitio del National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer):

<https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/mouth-throat/oral-complications-pdq>

El cabello, la piel y las uñas

Posibles cambios con la quimioterapia

Durante la quimioterapia (quimio) pueden producirse efectos secundarios como la pérdida del cabello, cambios en el color o la textura de la piel, o uñas quebradizas. Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causar estos cambios, otros no. Si usted tiene alguno de estos cambios, pregúntele a su equipo de atención médica si esos cambios se deben a sus medicamentos.

Caída o debilitamiento del cabello

La caída del cabello (conocida como alopecia) puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo. Esto incluye la cabeza, la cara, los brazos, las piernas, las axilas y las áreas púbicas. Puede tratarse de un debilitamiento leve o de la pérdida completa del cabello. La caída del cabello normalmente no sucede de inmediato. Puede comenzar entre los 7 y los 21 días después del inicio de la quimioterapia. La caída del cabello generalmente es temporal. Después de la quimioterapia, el cabello puede crecer con un color o una textura diferentes. También puede recuperar su aspecto original.

Si usted pierde el cabello, mantenga el cuero cabelludo limpio e hidratado para prevenir fisuras cutáneas. Use protector solar, filtro solar, sombrero, pañuelo o peluca para proteger el cuero cabelludo del sol. Algunas pólizas de seguros de salud pagan el costo de una peluca durante el tratamiento contra el cáncer.

El Beauty and Barber Shop (Salón de Belleza y Peluquería) de MD Anderson ofrece lavados, cortes, afeitadas, pelucas, pañuelos y sombreros sin costo para los pacientes. Está abierto de martes a viernes de 7:30 a. m. a 4:30 p. m. El salón cierra a mediodía de 12:30 a 1:30 p. m. Tome el elevador F hasta el piso 6 del Main Building (Edificio Principal). Para más información, llame al 713-792-6039.

Otros consejos:

- Use champús y cepillos suaves.
- No sobrecaliente su cabello con secadores, planchas y rulos calientes. Si debe usarlos, hágalo con el ajuste de calor más bajo.
- Deje secar el cabello al aire.
- Considere un estilo más corto. De esa manera el cabello parecerá más grueso y nutrido.
- Si decide usar una peluca, consígala antes de que se le caiga mucho cabello. Antes de perder el cabello, podrá conseguir un estilo y color más similares a los suyos originales.

Cambios en la piel

- Sequedad de la piel
 - Báñese o dúchese con agua tibia. Evite las duchas largas y calientes, así como los baños

- de espuma.
- Use jabones suaves sin perfume o fragancia. Considere un gel de baño hidratante.
 - Séquese con palmadas en lugar de frotar la piel.
 - Mantenga la piel hidratada. Use cremas hipoalergénicas sin fragancia después de bañarse o ducharse. Los ejemplos incluyen Eucerin[®], CeraVe[®], Vanicream[®] o Aquaphor[®].
 - Evite perfumes, colonias o lociones para después de afeitarse. Estos productos suelen contener alcohol, que seca e irrita la piel.
 - Beba líquidos suficientes para que la orina sea clara o transparente. Esto significa que su cuerpo tiene líquidos suficientes.
 - Sensibilidad a la luz solar
 - Es posible que se le queme la piel con más facilidad. El sol también puede causar erupciones en la piel.
 - Evite la exposición prolongada a la luz solar. **No** use lámparas ni camas solares.
 - Use un filtro solar sin PABA (factor de protección solar o SPF de 30 o superior) y bálsamo labial, independientemente de qué tonalidad de piel tenga. Posiblemente deba evitar la luz solar directa por completo.
 - Use ropa que lo/la protejan del sol, como camisas de algodón de manga larga, sombreros, anteojos para sol y/o pantalones cuando esté afuera.
 - Sarpullido (erupción cutánea) o comezón
 - Informe cualquier sarpullido (erupción cutánea), ampolla, comezón, enrojecimiento o descamación a su médico/a o enfermero/a **de inmediato**.
 - Pida medicamentos para aliviar la comezón.
 - Báñese o dúchese con geles de baño tales como Dove[®] o Oil of Olay[®].
 - Vista ropa holgada.
 - Acné
 - Hable con su médico/a sobre medicamentos de venta libre o con receta que puedan ayudarlo/a.

Cambios en las uñas

La quimioterapia puede causar cambios en las uñas de los dedos de la mano o de los dedos de los pies. Es posible que sus uñas se oscurezcan o desarrollen vetas blancas o rebordes. Pueden volverse quebradizas, secarse y romperse. Pueden levantarse del lecho de la uña. Estos cambios son temporales y llevará un tiempo para que se pasen. Si ocurren estos cambios, protéjase las manos y los pies. Si no lo hace, aumentará la probabilidad de tener infecciones y de perder las uñas.

- Recorte o lime las uñas con suavidad. **No** las corte demasiado cerca del lecho de la uña.
- **No** use servicios profesionales de manicura o pedicura a menos que su equipo de atención médica lo autorice.
- Use lociones y cremas para mantener las uñas y cutículas sanas.
- Use guantes mientras trabaje en la casa o en el patio.
- **No** use productos fortalecedores para las uñas. Pueden irritarle la piel y las uñas.
- Hable con su equipo de atención médica sobre las uñas artificiales. Estas pueden causar infecciones por hongos. También pueden enmascarar los cambios en las uñas causados por el tratamiento contra el cáncer.

- Informe si aparece enrojecimiento, dolor u otros cambios alrededor de las cutículas.

Recursos

Visite el sitio web de la American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer):

<http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/treatmenttypes/chemotherapy/understandingchemotherapyaguideforpatientsandfamilies/understanding-chemotherapy-taking-other-meds>

Quimiocerebro

El cáncer o la quimioterapia (quimio) pueden causar cambios en las habilidades de pensamiento de los pacientes. Los cambios pueden ser de leves a importantes. A veces, estos cambios se llaman “quimiocerebro”.

Síntomas

El quimiocerebro puede incluir cualquiera de lo siguiente:

- Más lentitud para recordar nombres, palabras o números
- Dificultad para concentrarse
- Problemas con la memoria
- Confusión en las fechas y las citas
- Extraviar objetos
- Dificultad para hacer más de una cosa al mismo tiempo
- Sentirse mentalmente más lento/a que lo habitual

Estos cambios pueden ser el resultado de otras causas. Ejemplos incluyen bajos recuentos sanguíneos, otros medicamentos, ansiedad o depresión. Los síntomas suelen desaparecer después de que finaliza la quimioterapia. Sin embargo, cada paciente es diferente. Para algunos pacientes, sentirse normal nuevamente puede llevar un año o más después del tratamiento. Otros no recuperan la totalidad de la función cognitiva.

Consejos de afrontamiento

- Descanse y aliméntese adecuadamente.
- Maneje la fatiga.
- Manténgase física y mentalmente activo/a.
- Practique la relajación.
- Use ayudas para la memoria en su teléfono inteligente, agenda o calendario.
- Prepare una lista de tareas diarias.
- Configure alertas auditivas, como la alarma de su teléfono inteligente o su reloj, como recordatorios.
- Use una “estación de memoria”: siempre coloque los objetos importantes, como las llaves, en el mismo lugar.
- Minimice las distracciones.
- Maneje la depresión y la ansiedad. Aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo puede reducir los síntomas.

Si tiene síntomas de quimiocerebro, solicite una referencia a Neuropsychology (Neuropsicología).

Llame al 713-792-0708.

Ellos pueden evaluar sus puntos fuertes y sus debilidades. Esta evaluación puede llevar a tratamientos que le ayuden, como herramientas y ayudas para la memoria. En algunos casos, ciertos medicamentos pueden resultar beneficiosos.

Recursos

Pida ver el video **Q&A: Understanding Cognitive Testing in Cancer Care** (Preguntas y Respuestas: Entender las pruebas cognitivas en la atención del cáncer). Allí se describe el propósito de la evaluación. Muestra qué esperar durante una evaluación.

http://www.youtube.com/watch?v=l_t8GbxSMss o en
<http://www3.mdanderson.org/streams/FullVideoPlayer.cfm?xml=cfg%2FNeuropsychA-QA>

Visite el sitio web del National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer):
<http://www.cancer.gov/cancertopics/coping/physicaleffects/chemo-side-effects>

El dolor, los nervios y los músculos Posibles cambios con la quimioterapia

Es común que los pacientes sientan dolor. El tumor o los tratamientos contra el cáncer pueden causar dolor. El dolor puede controlarse para ofrecer un nivel de confort y así poder realizar las actividades diarias. Queremos que usted comprenda cómo es el dolor relacionado con el cáncer y su tratamiento, y cómo controlarlo.

Por qué debe tratarse el dolor

El dolor puede afectarlo/a de muchas maneras. Puede impedir que se mantenga activo/a, que duerma bien, que disfrute del tiempo con su familia y sus amigos, y de las comidas. El dolor puede hacerle sentir temor o depresión. También puede impedirle participar en su atención y puede retardar su recuperación del tratamiento.

La mayor parte del dolor por cáncer se puede manejar con tratamiento. Cuando usted tiene menos dolor, puede estar más activo/a e interesado/a en hacer las cosas que le gustan. Informe a su médico/a o enfermero/a **de inmediato** si siente algún dolor. Recibir ayuda para el dolor en una etapa temprana puede hacer el tratamiento para el dolor más eficaz.

Causas

En los pacientes con cáncer, el dolor puede tener muchas causas. La mayor parte del dolor ocurre cuando el tumor oprime hueso, nervios u órganos del cuerpo. El tratamiento contra el cáncer o los procedimientos quirúrgicos también pueden causar dolor.

También puede tener dolor que no tenga ninguna relación con su enfermedad o tratamiento. Al igual que todos, usted puede tener dolores de cabeza, distensiones musculares y otras molestias y dolores. Si está tomando medicamentos para el tratamiento contra el cáncer o el dolor, hable con su equipo de atención médica sobre qué puede tomar para esas otras molestias o dolores.

Otras afecciones, como la artritis, también pueden causar dolor. El dolor de otras afecciones puede tratarse junto con el dolor causado por el cáncer. Hable con su equipo de atención médica sobre su historial médico. Ellos discutirán sobre cómo puede tratarse cada afección y qué puede funcionar mejor para usted.

Tratamiento

El dolor causado por el cáncer se trata, con mayor frecuencia, con medicamentos. Para ayudar a aliviar el dolor, junto con la medicación para el cáncer puede usarse radiación, cirugía y otros tratamientos. Pregúntele a su equipo de atención médica si otras terapias podrían ayudarlo/a.

También existen maneras de reducir el dolor sin medicamentos. Hable con su equipo de atención médica sobre tratamientos no farmacológicos (sin medicamentos), que incluyen técnicas de relajación, biofeedback (o biorretroalimentación), oración, distracción y el uso de imágenes.

Es importante tratar el dolor en una etapa temprana. Esperar hasta que se vuelva muy intenso exige más medicación, lo cual lo hace más difícil de tratar. Consulte con su médico/a, enfermero/a o farmacéutico/a antes de tomar medicamentos para el dolor de venta libre.

Nervios y músculos

Es común que los pacientes que reciben quimioterapia tengan efectos secundarios relacionados con los nervios y los músculos. Este tipo de dolor puede ser causado por el cáncer o por los tratamientos contra el cáncer, que irritan los nervios y/o los músculos. Algunos fármacos de quimioterapia (como el paclitaxel) pueden causar una afección conocida como neuropatía periférica. Los pacientes pueden experimentar hormigueo, ardor o entumecimiento en las manos y/o los pies. La neuropatía periférica tiende a empeorar gradualmente con el tiempo. Informe a su equipo de atención médica cuando empiece a notar estos síntomas para que puedan identificar las maneras de manejar este efecto secundario.

Otros síntomas relacionados con los nervios pueden incluir mareos, aturdimiento, pérdida del equilibrio y torpeza. Usted puede tener dificultad para recoger objetos o para caminar. Algunos pacientes tienen sacudidas o temblores. Pueden presentarse cambios en la visión o la audición. Además, ciertos medicamentos de quimioterapia pueden provocar debilidad, cansancio o dolores musculares.

En la mayoría de los casos, estos síntomas son temporales y mejoran con el tiempo. A veces persisten después de la quimioterapia. Los síntomas en nervios y músculos que no desaparecen pueden significar serios problemas que necesitan atención médica.

Informe a su equipo de atención médica si tiene algún síntoma de esta naturaleza.

Para manejar los efectos secundarios relacionados con nervios o músculos:

- Cambie de posición lentamente si se siente aturdido o mareado.
- Haga lo siguiente en caso de sentir entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies:
 - Use zapatos o pantuflas cuando camine.
 - Pruebe la temperatura del agua del baño con el codo.
 - Sostenga las tazas calientes por el asa y no por la taza.
 - Use precaución con los objetos afilados.
- Si tiene problemas de equilibrio o de resistencia muscular, use los pasamanos cuando suba o baje escaleras.
- Pida ayuda si se siente demasiado débil o siente demasiado dolor para completar una tarea.

Recursos

Para información adicional, solicite una copia de las siguientes hojas de educación de pacientes:

- **Manejo del dolor**
- **Escalas de calificación del dolor**
- **Registro de manejo del dolor**
- **Neuropatía periférica**

Visite el sitio web de la American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer):

<http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/physicalsideeffects/chemotherapyeffects/peripheralneuropathy/index>

Calendario para los pacientes de quimioterapia

Mes: _____

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Para obtener copias adicionales, pídale a su proveedor de atención médica el **Calendario para los pacientes de quimioterapia** o imprímalo en Educational Documents (Documentos Educativos) en MyChart.

Seguridad con la quimioterapia Para los pacientes que reciben quimioterapia y sus cuidadores

Usted está recibiendo quimioterapia (quimio) en casa para tratar su cáncer. Hay cosas que puede hacer para protegerse usted y proteger a sus seres queridos de los efectos de la quimioterapia. A su cuerpo le lleva un tiempo eliminar los medicamentos de la quimioterapia. Siga estas instrucciones para manejar la quimioterapia durante su tratamiento y durante **48 horas** después de haberlo completado. Si está recibiendo quimioterapia continua, sin interrupciones, hable con su equipo de atención médica sobre los riesgos para usted y sus seres queridos en caso de quedar expuestos a la quimioterapia o a sus desechos corporales. Si usted toma estas precauciones, las personas con las que vive y el medio ambiente estarán más protegidos de los medicamentos de la quimioterapia.

Usted debe tener cuidado de no contaminar a otras personas dentro de su casa o el medio ambiente.

Los cuidadores deben tener cuidado de no contaminarse a sí mismos con la quimioterapia o los desechos corporales de los pacientes que la reciben.

Estas precauciones son para los pacientes que reciben quimioterapia con el mayor riesgo de sufrir daños debido a la exposición accidental. Hable con su equipo de atención médica acerca de los riesgos relacionados con su quimioterapia, así como de cualquier posible cambio que pueda hacerse a esas precauciones.

Manejo de los desechos corporales durante el tratamiento de quimioterapia y las 48 horas después de la última dosis

Deben seguirse pautas de manejo seguro siempre que cualquier persona pueda tocar desechos corporales, como orina, heces o vómito. Esto incluye tocar inodoros, sillas inodoros para colocar junto a la cama, bacinillas o cuñas para la cama, bandejas para vómito, orinales, bolsas de ostomía u otros recipientes de desechos corporales.

- Use el inodoro de la manera habitual. Cuando haya terminado, baje la tapa del inodoro y haga correr el agua (2 veces si es un inodoro de bajo flujo) para asegurarse de que se hayan eliminado todos los desechos.
- Trate de no salpicar orina. Si el inodoro o el asiento del inodoro se ensucia con orina, heces o vómito, limpie las superficies antes de que otras personas lo usen.
- Lávese bien las manos con agua y jabón después de usar el inodoro.
- Mantenga los inodoros y los baños limpios.
- Cambie y lave de inmediato toda la ropa o las sábanas sucias.
- Lávese la piel con agua y jabón.
- Si usa pañales o productos para controlar la orina, use el tipo desechable. Coloque los artículos sucios dentro de 2 bolsas de plástico con cierre y a prueba de fugas para su desecho. Este proceso se llama “doble embolsado”.

- Vacíe los recipientes de desechos corporales en el inodoro. Viértalos cerca del agua para evitar salpicaduras. Limpie los recipientes de desechos corporales después de cada uso con agua y jabón. Enjuague bien.
- Limpie las bolsas de ostomía una vez al día y vacíelas según sea necesario.
- Los cuidadores deben usar guantes desechables al manejar o limpiar cualquier tipo de desecho corporal del/de la paciente. Nunca use guantes rotos o con pequeñas perforaciones.
 - Quítese los guantes usados y colóquelos en las bolsas a prueba de fugas.
 - Lávese las manos después de quitarse los guantes.

Manejo de la ropa sucia

Lave su ropa o sus sábanas de la manera habitual, a menos que se ensucien o manchen con medicamentos de quimioterapia o desechos corporales. Lave la ropa sucia o manchada **separadamente** de otras ropas. Siga estas instrucciones:

- Lave la ropa sucia de inmediato. Si no la puede lavar de inmediato, colóquela en una bolsa de plástico. Lávela tan pronto como sea posible.
- Transporte la ropa sucia para lavar sin que esta toque su cuerpo. Lávese las manos.
- Use detergente y agua caliente o tibia.
- Los cuidadores deben usar guantes desechables al manipular ropa que se haya ensuciado con desechos corporales del/de la paciente. Nunca use guantes rotos o con pequeñas perforaciones.
 - Quítese los guantes usados y colóquelos en las bolsas a prueba de fugas.
 - Lávese las manos después de quitarse los guantes.

Cómo manejar la basura

- Use la bolsa de plástico a prueba de fugas o un recipiente con tapa para desechar residuos sucios.
- Selle la bolsa y colóquela dentro de una bolsa más grande a prueba de fugas. Selle las bolsas con ataduras o con bandas de goma cuando estén llenas. Selle los recipientes con cinta. Colóquelos en el recipiente de basura de la casa.
- Coloque en la bolsa una etiqueta que diga “no para reciclar”.
- Mantenga los residuos lejos de niños y mascotas.

Actividad sexual

- Si usted es una persona sexualmente activa y en edad fértil, debe utilizar un método anticonceptivo durante el tratamiento. Su equipo de atención médica puede ayudarlo/a a decidir qué tipo es el mejor para usted.
- La mayoría de los pacientes pueden continuar su actividad sexual mientras reciben quimioterapia, pero a veces es necesario tomar precauciones especiales. Pueden quedar restos de medicamentos de quimioterapia en el fluido vaginal y en el semen hasta 48 horas después de finalizar el tratamiento. Pregúntele a su equipo de atención médica si usted o su pareja deben usar un preservativo (condón).
- Las actividades como abrazarse y besarse son seguras y no requieren precauciones especiales.

Recurso

De la American Cancer Society:

<http://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/treatment-types/chemotherapy.html>

Manejo seguro de la quimioterapia en casa

Administración de quimioterapia por boca

Usted está recibiendo quimioterapia (quimio) en forma de píldoras para tratar su cáncer. La tomará en su casa. Siga estas instrucciones para manejar la quimioterapia durante su tratamiento y durante **48 horas** después de haber tomado la última píldora. Si usted toma estas precauciones, las personas con las que vive y su entorno estarán más protegidos del medicamento.

Estas precauciones son para los pacientes que reciben quimioterapia con el mayor riesgo de sufrir daños debido a la exposición accidental. Hable con su equipo de atención médica acerca de cualquier riesgo relacionado con el tipo de quimioterapia que recibe, así como de cualquier cambio que pueda hacerse a estas instrucciones.

Suministros

Los cuidadores deben usar guantes desechables si manipulan la medicación de quimioterapia o si manipulan o limpian cualquier artículo que se haya ensuciado con sus desechos corporales. Usted, el/la paciente, no necesita usar guantes en esas situaciones. Tanto usted como sus cuidadores deben lavarse las manos con agua y jabón después de manipular la quimio, los desechos corporales y después de quitarse los guantes.

- Guantes de látex, sin polvo, para los cuidadores
 - En caso de alergia al látex, use guantes sin látex (de nitrilo)
- Bolsas de plástico a prueba de fugas o recipiente para productos desechables con tapa

Almacenamiento

- Mantenga las píldoras de quimioterapia en un lugar seguro, fuera del alcance de niños y mascotas.
- Deje los medicamentos de quimioterapia en el envase provisto hasta que deban tomarse.
- Etiquete todos los recipientes.
- Siga las instrucciones de su equipo de atención médica sobre cómo guardar las píldoras.
- Si necesitan refrigeración, guárdelas en un recipiente separado a prueba de fugas. Coloque el recipiente lejos de los alimentos. **No** coloque el medicamento en el congelador, o cerca de este.
- **No** guarde estas píldoras en el baño (ya que allí hay demasiada humedad). **Tampoco** las guarde en áreas donde haga mucho calor o mucho frío.

Manejo de las píldoras de quimioterapia

- No triture las píldoras, ni las rompa ni las mastique. Tráguelas enteras.
- Solo personas adultas deben manipular las píldoras de quimioterapia.

- Las mujeres embarazadas y los niños no deben manipular medicamentos de quimioterapia ni desechos corporales en ningún momento.
- Lávese bien las manos con agua y jabón antes y después de manipular píldoras de quimioterapia.
- Los cuidadores deben usar guantes desechables siempre que manipulen cualquier tipo de medicamento de quimioterapia.
 - Nunca use guantes rotos o con pequeñas perforaciones.
 - Quítese los guantes usados y colóquelos en las bolsas a prueba de fugas.

Manejo de los desechos corporales

- Siga pautas de manejo seguro durante su tratamiento de quimioterapia y 48 horas después de la última dosis. Esto incluye tocar inodoros, sillas inodoros para colocar junto a la cama, bacinillas o cuña para la cama, bandeja para vómito, orinales, bolsas de ostomía u otros recipientes de desechos corporales.
- Use el inodoro de la manera habitual. Cuando haya terminado, baje la tapa del inodoro y haga correr el agua (2 veces si es un inodoro de bajo flujo) para asegurarse de que se hayan eliminado todos los desechos.
- Trate de evitar salpicar orina. Si el inodoro o el asiento del inodoro se ensucia con orina, heces o vómito, limpie bien las superficies antes de que otras personas lo usen.
- Lávese bien las manos con agua y jabón después de usar el inodoro.
- Mantenga los inodoros y los baños limpios.
- Cambie y lave de inmediato toda la ropa o las sábanas sucias. Lávese la piel con agua y jabón. Si usa pañales o productos para controlar la orina, use el tipo desechable. Coloque los artículos sucios dentro de 2 bolsas de plástico con cierre y a prueba de fugas para su desecho. Este proceso se llama “doble embolsado”.
- Vacíe los recipientes de desechos corporales en el inodoro. Viértalos cerca del agua para evitar salpicaduras. Limpie los recipientes de desechos corporales después de cada uso con agua y jabón. Enjuague bien.
- Limpie las bolsas de ostomía una vez al día y vacíelas según sea necesario.
- Los cuidadores deben usar guantes desechables al manejar o limpiar cualquier tipo de desecho corporal del/de la paciente.
 - Nunca use guantes rotos o con pequeñas perforaciones.
 - Quítese los guantes usados y colóquelos en las bolsas a prueba de fugas.
 - Lávese las manos después de quitarse los guantes.

Manejo de la ropa sucia

Lave su ropa o sus sábanas de la manera habitual, a menos que se ensucien o manchen con medicamentos de quimioterapia o desechos corporales. Lave la ropa sucia o manchada **separadamente** de otras ropas. Siga estas instrucciones:

- Lave la ropa sucia de inmediato. Si no se la puede lavar de inmediato, póngala en una bolsa de plástico. Lávela tan pronto como sea posible.
- Transporte la ropa sucia o para lavar sin que esta toque su cuerpo. Lávese las manos.
- Use detergente y agua caliente o tibia.

- Los cuidadores deben usar guantes desechables al manipular ropa que se haya ensuciado con desechos corporales del/de la paciente.
 - Nunca use guantes rotos o con pequeñas perforaciones.
 - Quítese los guantes usados y colóquelos en las bolsas a prueba de fugas.
 - Lávese las manos después de quitarse los guantes.

Cómo manejar la basura

- Use una bolsa de plástico a prueba de fugas o un recipiente con tapa para desechar residuos sucios.
- Selle la bolsa y colóquela dentro de una bolsa más grande a prueba de fugas. Selle las bolsas con ataduras o con bandas de goma cuando estén llenas. Selle los recipientes con cinta. Colóquelos en el recipiente de basura de la casa.
- Coloque en la bolsa una etiqueta que diga “no para reciclar”.
- Mantenga los residuos lejos de los niños y las mascotas.

Actividad sexual

- Si usted es una persona sexualmente activa y en edad fértil, debe utilizar un método anticonceptivo durante el tratamiento. Su equipo de atención médica puede ayudarlo/a a decidir qué tipo es el mejor para usted.
- La mayoría de los pacientes pueden continuar su actividad sexual mientras reciben quimioterapia, pero a veces es necesario tomar precauciones especiales. Pueden quedar restos de medicamentos de quimioterapia en el fluido vaginal y en el semen hasta 48 horas después de finalizar el tratamiento. Pregúntele a su equipo de atención médica si usted o su pareja deben usar un condón o tomar otras precauciones.

Desecho de píldoras (Programas de recuperación de medicamentos)

- MD Anderson es un centro de recolección autorizado. Existen 2 centros, con contenedores verdes para desechos, donde usted puede dejar los medicamentos (se incluyen sustancias controladas como hydrocodone, morphine, tramadol, etc.):
 - Farmacia del Piso 2: Main Building (Edificio Principal), piso 2, cerca del ascensor C
 - Farmacia de la Mays Clinic (Clínica Mays): Mays Clinic, piso 2, cerca de The Tree Sculpture (la escultura del árbol)
- Si usted está participando en un estudio clínico, **no use** estos contenedores. Devuelva todos los medicamentos a su enfermero/a de investigación o al/a la coordinador/a del estudio clínico.
- Para desechar medicamentos de quimioterapia oral, llame al servicio de residuos y reciclaje domésticos del gobierno local de su ciudad o condado. Pregunte si se ofrece un programa de recuperación de medicamentos en su comunidad.
- Algunos condados tienen días establecidos para la recolección de desechos peligrosos. En esos días, se aceptan medicamentos recetados en un establecimiento central para proceder a desecharlos de la manera debida.
- La información correspondiente a los programas de recuperación locales puede encontrarse en

<https://takebackday.dea.gov/>

Recursos

De la American Cancer Society:

<http://www.cancer.org/treatment/treatmentsandsideeffects/treatmenttypes/chemotherapy/oral-chemotherapy>

Consejos sobre seguridad de alimentos

La quimioterapia aumenta su riesgo de contraer infecciones. En consecuencia, usted debe usar métodos apropiados para manejar los alimentos. Siga las pautas indicadas a continuación.

Compras

- Utilice desinfectante de manos para desinfectar la agarradera del carrito de la compra y sus manos antes de la compra y, especialmente, antes de manejar los productos alimentarios.
- Coloque los paquetes de carne cruda y aves en bolsas de plástico antes de ponerlos en el carrito de la compra con otros alimentos.
- Elija frutas y verduras que puedan lavarse bien.
- Elija quesos duros. Evite los quesos blandos o con cultivos vivos (con venas azules).
- Evite la miel cruda.
- **No** compre alimentos a granel en supermercados ni de vendedores ambulantes.
- Compre y consuma solo leche, quesos, yogures y jugos pasteurizados.
- Evite las comidas refrigeradas precocinadas y preenvasadas, ya que es difícil asegurarse de que se hayan mantenido procedimientos seguros durante su manejo y almacenamiento.

Almacenamiento de los alimentos

- Refrigere los alimentos sin demora después de comprarlos y cocinarlos.
- Guarde los alimentos en envases fuera del alcance de insectos, roedores o mascotas.
- Mantenga una temperatura segura en el refrigerador y el congelador. Revise la temperatura cada seis meses aproximadamente:
 - Refrigerador: 40 °F o menos
 - Congelador: 0 °F o menos
- Cubra los alimentos en las baldas del refrigerador.
- **No** almacene las carnes, aves o pescados crudos en contacto directo con los alimentos cocinados. Coloque siempre los alimentos cocinados por encima de los crudos en el refrigerador para prevenir la contaminación.
- Almacene los alimentos cocinados en envases poco profundos, esto permite que se enfríen rápidamente.
- **No** apile alimentos calientes en el refrigerador, ya que esto puede demorar el enfriamiento de los alimentos a la temperatura adecuada.
- Tiempos de almacenamiento sugeridos para los alimentos refrigerados:
 - Pescados y mariscos crudos: 1 a 2 días
 - Carnes crudas de pollo, pavo, carne de hamburguesas y otros tipos de carnes molidas: 1 a 2 días



© Imagen cortesía de la Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Medicamentos)

- Carne cruda de filetes, chuletas y asados: 3 a 5 días
- Restos de comidas totalmente cocinadas: 3 a 4 días
- Embutidos: 3 a 5 días
- Leche: 5 días
- Frutas y verduras frescas: 7 días
- Huevos crudos con cáscara: 7 a 14 días
- Huevos crudos sin cáscara: 2 a 4 días

Verifique las fechas de vencimiento de los alimentos. Deseche los alimentos que se vean o huelan a podrido, viscoso o mohoso.

Preparación de alimentos

- Antes de preparar, cocinar o comer alimentos, lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
- Limpie las encimeras con agua jabonosa caliente. Enjuague a fondo con agua limpia. Si las encimeras entran en contacto con carnes, aves o pescados crudos, desinfectelas con una solución que contenga lejía/lavandina (en una proporción de 1 parte de lejía/lavandina por 10 de agua). Limpie las encimeras después de cortar la carne.
- Utilice una tabla de cortar para las verduras y frutas frescas y otra para las carnes crudas. Limpie cada tabla a fondo después de su uso. Evite usar tablas de cortar porosas, como las de madera, para las carnes y los pescados.
- Lave las frutas y verduras a fondo antes de cortarlas. Enjuáguelas debajo del agua corriente del grifo. Si necesita eliminar suciedad visible, utilice un cepillo de verduras diseñado para este propósito.
- Descongele las carnes y aves en el refrigerador, no a temperatura ambiente. Cubra las carnes que estén descongelándose y colóquelas en la parte inferior del refrigerador, separadas de los demás alimentos.
- Utilice utensilios y cuchillos limpios. Utilice un cuchillo limpio **cada vez** que corte un alimento distinto. Utilice una cuchara distinta para probar las comidas; no utilice la misma que usó para remover. Utilice también un utensilio diferente para servir la comida.
- Limpie las tapas de las latas de alimentos antes de abrirlas.
- Mantenga el microondas limpio, ya que los restos de comida pueden hacer que crezcan bacterias.



© Imagen cortesía de la Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Medicamentos)

Tiempos de cocción

- Coma las carnes, aves, pescados y huevos cocinados totalmente. Las carnes deben cocinarse hasta alcanzar los 160 °F y las aves hasta alcanzar al menos los 180 °F. Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna de los alimentos.
- Evite comer alimentos preparados que contengan huevos crudos no pasteurizados o pescados

crudos, como el aderezo de la ensalada Cesar, el sushi, la masa cruda de galletas y de pastel, la salsa holandesa y el helado o ponche de huevo caseros.

- Evite las barras de ensaladas y los bufés de autoservicio en los restaurantes.
- Si su médico/a le permite beber agua de un pozo privado, analice el agua todos los años. El departamento de salud o el departamento de aguas local le puede indicar cómo hacerlo.

Recursos

- National Institutes of Health: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2603155/>
- Foodsafety.gov: <https://www.foodsafety.gov/>

Sexualidad y quimioterapia

La mayoría de los pacientes pueden tener actividad sexual durante la quimioterapia (quimio). Sin embargo, existe un riesgo mayor de contraer infecciones. Si sus recuentos sanguíneos (glóbulos blancos y/o plaquetas) son bajos o pueden bajarle, hable con su equipo de atención médica para saber si puede tener relaciones sexuales de manera segura.

Algunos tratamientos pueden reducir el recuento de espermatozoides de un hombre. Sin embargo, es posible que esto no lo vuelva infértil. Los tratamientos también pueden provocar la interrupción de los períodos menstruales de una mujer. Sin embargo, las mujeres pueden quedar embarazadas antes de que vuelvan a tener sus períodos. El embarazo puede ser una posibilidad de todos modos. Algunos tratamientos pueden causar defectos de nacimiento (malformaciones congénitas). Hable sobre sus riesgos de embarazo con su médico/a. Consulte a su equipo de atención médica sobre el mejor método anticonceptivo para usted.

Mantenga prácticas sexuales seguras si usted o su pareja tienen relaciones con más de una persona. Los condones de látex y/o las barreras dentales ayudan a prevenir infecciones causadas por los fluidos corporales. Si usted usa un lubricante con los condones de látex, elija uno a base de agua. No use lubricantes que contengan aceite (como aceite para bebés o vaselina). El aceite debilita el condón.

Cambios en la sexualidad

Durante la quimioterapia, algunos hombres y mujeres sienten menos interés en la intimidad sexual. Para algunos, la fatiga dificulta las relaciones sexuales. La quimioterapia puede afectar los niveles hormonales, aunque no siempre. Estos cambios pueden afectar los órganos sexuales y su funcionamiento.

Hombres

Durante el tratamiento, los hombres pueden tener dificultad para lograr o mantener una erección. Por lo general, esto se normaliza después del tratamiento.

La quimioterapia puede reducir el recuento de espermatozoides de un hombre. Esto puede afectar su capacidad para engendrar hijos. No afecta su capacidad para mantener relaciones sexuales. El recuento de espermatozoides bajo puede ser temporal o permanente. Eso depende de la dosis de quimioterapia, del tipo de medicamentos y de la edad del hombre. Pregúntele a su médico/a sobre los efectos a largo plazo de su plan de tratamiento.

Mujeres

La quimioterapia puede afectar la función de los ovarios. Los períodos menstruales pueden volverse irregulares, y pueden interrumpirse por completo. Los cambios pueden ser temporales o permanentes. A veces la quimioterapia puede provocar que una mujer entre en la menopausia. Los síntomas comunes incluyen sofocos y sequedad o comezón en la vagina. La sequedad

vaginal puede aliviarse usando hidratantes vaginales. Úselos con regularidad. Los lubricantes vaginales pueden lograr que la actividad sexual sea más comfortable. Puede comprarlos en la farmacia sin receta.

En algunas mujeres, la quimioterapia causa mucositis vaginal, una irritación dolorosa del recubrimiento de la vagina. Si desarrolla dolor vaginal, informe a su médico/a.

Muchos factores afectan la capacidad de una mujer para tener hijos después del tratamiento. Estos incluyen el tipo y la dosis de quimioterapia recibida. La edad en el momento de recibir el tratamiento es otro factor. Pregúntele a su equipo de atención médica sobre los efectos a largo plazo de su plan de tratamiento.

Para información o ayuda adicional,

MD Anderson cuenta con proveedores que se especializan en servicios de salud sexual. Para información adicional o preguntas sobre servicios de salud sexual, solicite una referencia para:

Gynecologic Oncology and Reproductive Medicine (Oncología Ginecológica y Medicina Reproductiva)
713-745-6986

Recurso

Para información adicional sobre la sexualidad y el cáncer, solicite una copia de:

- **Sequedad vaginal**

Opciones de preservación de la fertilidad para hombres y mujeres



Antes de comenzar el tratamiento contra el cáncer, los hombres y las mujeres que deseen tener hijos en el futuro deben considerar opciones para preservar su fertilidad. Hable con su médico/a.

Hombres

Para los hombres, fertilidad significa producir espermatozoides sanos que puedan dejar embarazada a una mujer. El tratamiento contra el cáncer puede afectar los espermatozoides y aumentar la probabilidad de infertilidad. Algunos hombres no se ven afectados. Otros pueden solo estar afectados durante el tratamiento, y otros pueden ser afectados de manera permanente. Esto depende del tipo y la cantidad de tratamiento que reciban.

El banco de espermatozoides es una opción para los hombres que quieran tener hijos en el futuro. Almacenar espermatozoides en un banco consiste en congelar una muestra de semen. Posteriormente, se descongela la muestra y se usa para dejar embarazada a una mujer. La mayoría de los planes de seguros de salud no pagan por el almacenamiento de espermatozoides en un banco. Algunos bancos de espermatozoides ofrecen planes de pago para los pacientes con cáncer. Existen también programas de asistencia financiera que pueden reducir el costo del almacenamiento.

La muestra de espermatozoides se obtiene en una clínica de infertilidad o un banco de espermatozoides. Para obtener la muestra, el hombre debe eyacular mediante masturbación. La clínica hace pruebas en el semen para determinar el recuento y la movilidad de los espermatozoides. Luego, la muestra se divide en pequeñas cantidades que se congelan. Las muestras congeladas pueden almacenarse por mucho tiempo. En el caso de los hombres que no pueden proporcionar una muestra de semen, o que tienen bajos recuentos de espermatozoides, la muestra puede obtenerse por medio de un procedimiento quirúrgico ambulatorio.

Para información adicional sobre el almacenamiento en bancos de espermatozoides, solicite una copia de la hoja de información del paciente, **Opciones de fertilidad para hombres diagnosticados con cáncer: Almacenamiento en bancos de espermatozoides**.

Mujeres

Para las mujeres, fertilidad significa poder quedar embarazada y llevar un embarazo con éxito hasta dar a luz bebé vivo. La terapia contra el cáncer puede dañar los ovarios de una mujer, que son los que producen los óvulos. La magnitud del daño depende del tipo y la cantidad de tratamiento que reciba.

Las mujeres que desean tener hijos en el futuro tienen la opción de congelar ya sea óvulos, embriones (óvulos fertilizados) o tejido de los ovarios antes del tratamiento contra el cáncer.

El tejido congelado puede usarse posteriormente para concebir un hijo/a. Los embriones y los óvulos congelados pueden almacenarse por mucho tiempo.

El modo de preservar la fertilidad que más éxito tiene es congelar embriones u óvulos. Para ello, la mujer toma hormonas para estimular los ovarios y producir varios óvulos simultáneamente. Luego los óvulos se extraen mediante una cirugía menor ambulatoria. Una vez que se han extraído los óvulos, estos pueden ser congelados de inmediato o bien pueden ser fertilizados con espermatozoides en el laboratorio. Los óvulos que son fertilizados y forman embriones se congelan y se almacenan para su uso futuro en un proceso llamado fertilización in vitro (IVF, por sus siglas en inglés).

La IVF y otros métodos de preservación de la fertilidad pueden tener un alto costo. El costo no está cubierto en la mayoría de los planes de seguros de salud. Sin embargo, existen programas de asistencia financiera que pueden ayudar a reducir los costos para las pacientes con cáncer.

Para información adicional sobre preservación de la fertilidad, solicite una copia de la hoja de información del paciente, **Opciones de fertilidad para mujeres diagnosticadas con cáncer.**

Recursos

MD Anderson Cancer Center, Oncofertility Clinic (Clínica de Oncofertilidad)

713-792-6810

Servicios para hombres y mujeres:

- Evaluación de la fertilidad
- Educación y asesoramiento sobre la fertilidad
- Métodos de preservación de la fertilidad
- Programa de asistencia financiera
 - LIVESTRONG Fertility
- Opciones para la paternidad/maternidad

Baylor College of Medicine Medical Center, Scott Department of Urology (Departamento de Urología Scott)

713-798-4001

Los servicios para los hombres incluyen:

- Análisis de semen
- Almacenamiento en banco de espermatozoides
- Programa de asistencia financiera
 - LIVESTRONG Fertility
 - Hero's for Children

Ayuda para afrontar los problemas durante la quimioterapia

El cáncer puede causar muchos cambios en las vidas de los pacientes y sus seres queridos. Es importante que sepa que usted no está solo/a. En MD Anderson existen recursos que pueden ayudarlo/a.

Hable sobre sus sentimientos

Hablar sobre sus sentimientos puede ayudarlo/a a reducir el estrés. A veces es más fácil hablar con alguien fuera del círculo de sus amigos o su familia. Los consejeros de trabajo social ofrecen asesoramiento a los pacientes y cuidadores de forma gratuita.

Piense en unirse a un grupo de apoyo. Un grupo de apoyo es un lugar seguro donde compartir experiencias y conectarse con otras personas que están enfrentando las mismas dificultades. Los miembros del grupo comparten entre sí historias, preocupaciones y consejos útiles.

Visite www.mdanderson.org/supportgroups o llame al 713-792-6195.

Hable con sus hijos

¿Alguna vez se pregunta cómo puede hablar con sus hijos pequeños y adolescentes sobre el cáncer? El programa KIWI (Kids Inquire, We Inform), que en español significa “Los niños preguntan, nosotros informamos”, está a cargo del departamento Social Work (Trabajo Social) y brinda información, apoyo y recursos.

Visite www.mdanderson.org/KIWI o llame al 713-792-6195.

Planificación anticipada de los cuidados médicos

Recibir quimioterapia puede darle tiempo para pensar. Tal vez se pregunte sobre qué tipos de cuidados desea o no desea recibir, o quién tomaría decisiones de atención médica en su nombre si usted no pudiera tomarlas por sí mismo/a. Es importante que piense en estas cosas y las documente. Los consejeros/as de trabajo social pueden ayudarlo/a a lo largo de este proceso.

Visite www.mdanderson.org/advancecareplanning o llame al 713-792-6195.

Inquietudes financieras

El impacto financiero del cáncer puede ser estresante. Los consejeros/as de trabajo social pueden informarle sobre los recursos que ofrecen ayuda con la vivienda, transporte y estacionamiento.

Visite www.mdanderson.org/socialwork o llame al 713-792-6195.

Necesidades de los cuidadores

Proporcionar cuidado puede ser gratificante y satisfactorio, pero también difícil y agotador. Acepte las ofertas de ayuda y no tema pedirla. Tenga a la mano una lista de necesidades para saber con qué cosas podría necesitar más ayuda. Puede tratarse de:

- Hacer diligencias o recados
- Preparar comidas
- Hacer tareas domésticas livianas
- Llevar a un ser querido a una cita
- Cuidar a los niños después de la escuela

Servicios disponibles para los cuidadores:

- Grupos de apoyo: 713-792-6195
- Asesoramiento: 713-792-6195
- Apoyo de otros cuidadores a través de myCancerConnection. Llamada gratuita al 800-345-6324

Recursos para la relajación

Social Work (Trabajo Social): 713-792-6195

Los consejeros/as de trabajo social ofrecen asesoramiento de forma gratuita. Esto ayuda a reducir el estrés y a manejar el dolor y la ansiedad.

Main Building (Edificio Principal), piso 2, cerca del ascensor D, sala B2.4650

Integrative Medicine Center (Centro de Medicina Integral): 713-794-4700

El Integrative Medicine Center trabaja con su equipo oncológico. Los servicios incluyen asesoramiento sobre dieta, masajes y acupuntura. Se ofrecen clases en grupo, por ej., yoga, taichí y meditación, de forma gratuita.

Mays Clinic (Clínica Mays), piso 2, cerca de The Tree Sculpture (la escultura del árbol)

Patient Relaxation Area (Área de relajación de pacientes): 713-792-1080

El área conocida como Patient Relaxation Area es un lugar donde los pacientes y las familias pueden descansar, leer y recargar sus energías. Disfrute de este espacio tranquilo con sillones reclinables, mantas cálidas, libros y revistas. Se dispone de computadoras, una máquina de fax y una impresora para uso limitado. Es un lugar conveniente para descansar entre las citas en las clínicas o durante las estadías en el hospital. Personal voluntario ofrece indicaciones y recursos institucionales.

Main Building, piso 2, cerca del ascensor D, B2.4314.

Recursos farmacéuticos para pacientes

Los Recursos farmacéuticos para pacientes (PPR por sus siglas en inglés) ofrecen herramientas y orientación a los pacientes. Es un servicio específicamente dirigido a los pacientes que no tienen un seguro suficiente, que han alcanzado los límites de su seguro, o cuyo seguro no pagará por sus medicamentos. Brinda ayuda con las autorizaciones previas de los medicamentos con receta que se dispensan en las farmacias de MD Anderson y los programas de asistencia al paciente.

MD Anderson tiene 3 farmacias minoristas para pacientes ambulatorios que pueden prestarle servicio. El personal de PPR está disponible en cada una de las farmacias de MD Anderson.

- **Farmacia del Piso 2:** Main Building (Edificio Principal), piso 2, cerca del ascensor C, R2.2315
Teléfono: 713-792-6125
Horario de atención de las farmacias minoristas:
 - De lunes a viernes: de 8 a. m. a 8 p. m.
 - Sábado: de 8 a. m. a 6 p. m.
 - Domingo: de 8 a. m. a 5 p. m.Días feriados: Llame a la farmacia directamente para preguntar sobre el horario de atención
Horario de atención de PPR: De lunes a viernes, de 8 a. m. a 7 p. m.
 - Esta ubicación cuenta con un contenedor para desechar medicamentos recetados no usados.
- **Farmacia del Piso 10:** Main Building, piso 10, cerca del ascensor B, R10.1888
Teléfono: 713-745-7180
Horario de atención de las farmacias minoristas: De lunes a viernes, de 8 a. m. a 7 p. m.
Horario de atención de PPR: De lunes a viernes, de 8 a. m. a 7 p. m.
- **Farmacia de la Mays Clinic (Clínica Mays):** Mays Clinic, piso 2, cerca de The Tree Sculpture (la escultura del árbol), ACB2.1930
Teléfono: 713-563-8222
Horario de atención de las farmacias minoristas: De lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m.
Horario de atención de PPR: De lunes a viernes, de 8 a. m. a 4 p. m. Para solicitar ayuda después de las 4 p. m., puede ir ya sea a la farmacia del piso 2 o a la del piso 10.
 - Esta ubicación cuenta con un contenedor para desechar medicamentos recetados no usados.



Lleve su tarjeta de seguro, su declaración de impuestos y su estado de cuenta del seguro social.

Autorizaciones previas

Ciertos medicamentos y servicios deben ser aprobados por su compañía de seguros antes de recibirlos. Esto se llama autorización previa. Las autorizaciones previas se aseguran de que los

medicamentos y servicios se proporcionen correctamente.

Un/a especialista en recursos farmacéuticos llama a su compañía de seguros para solicitar autorización previa. A veces es necesario que el/la especialista complete un formulario y lo envíe por fax a la compañía de seguros. Esto puede llevar hasta 3 días.

Si usted recibe la aprobación, se le proporcionará su medicamento.

Si no recibe la aprobación, dispone de otras opciones:

1. Puede presentar una apelación. Su médico/a puede redactar una carta o hablar con su compañía de seguros para obtener la aprobación.
2. Pregunte al/a la especialista en recursos sobre los programas de asistencia a pacientes.
3. Pague por el medicamento.
4. Pregúntele a su médico/a si su seguro pagará por otro medicamento diferente.

Apelaciones al seguro

Si su compañía de seguros rechazó su solicitud de un medicamento, usted puede rellenar los formularios para presentar una apelación. Una apelación es una solicitud dirigida a su compañía de seguros para que cambie su decisión y acepte pagar por su medicamento. Las apelaciones pueden tomar de 3 a 5 días.

Programa de Asistencia a Pacientes

Los programas de asistencia a pacientes ofrecen medicamentos gratuitos o con descuento a los pacientes que no pueden pagar por ellos. Estos programas están patrocinados por las compañías farmacéuticas. Pueden calificar para recibir ayuda los pacientes que no tienen seguro, así como aquellos que han alcanzado los máximos establecidos por su seguro o cuyo seguro les negó cobertura. Cada compañía farmacéutica establece sus propias pautas. Las reglas de elegibilidad pueden ser diferentes. Por ejemplo, las compañías pueden tener distintos requisitos médicos o de ingresos.

El programa de asistencia a pacientes comienza a actuar cuando a usted le niegan un medicamento con su seguro actual. A usted lo/la derivan a un/a especialista en recursos farmacéuticos para que le proporcione ayuda. El/la especialista en recursos lo/la ayuda a completar una solicitud, a obtener las firmas de su médico/a y a obtener la documentación necesaria. También lo/la ayuda a presentar la solicitud a la compañía farmacéutica. El proceso de decisión puede llevar de 7 a 10 días. Alguien lo/la llamará una vez que se haya tomado la decisión.

Una compañía farmacéutica puede suspender su programa de asistencia a pacientes para un medicamento específico en cualquier momento.

El Programa de Asistencia a Pacientes está disponible para las siguientes clases de medicamentos de alto costo:

- Quimioterapia oral/fármacos anticancerosos
- Factores de crecimiento
- Anticoagulantes
- Antibióticos/antifúngicos/antivirales

Otros recursos

Para información adicional:

- Llame a la línea de ayuda de recursos farmacéuticos pacientes al 713-563-4965
- Solicite una copia del folleto **Almacenamiento y Desecho Seguros de Medicamentos**
- Consiga un **Folleto sobre Recursos farmacéuticos para pacientes** en una farmacia de MD Anderson
- Visite www.needymeds.org

Recursos de organizaciones externas

American Cancer Society (Sociedad Americana Contra El Cáncer)

800-227-2345

<http://www.cancer.org>

Organización sin fines de lucro que apoya la investigación sobre el cáncer y ofrece programas educativos, grupos de apoyo y folletos gratuitos.

CanCare of Houston, Inc.

713-461-0028 u 888-461-0028

<http://www.cancare.org>

Red de apoyo para el cáncer formada por sobrevivientes del cáncer y sus familiares.

CancerCare

800-813-4673

<http://www.cancer.org>

Esta agencia sin fines de lucro ofrece apoyo emocional, información y ayuda práctica sin cargo. También ofrece teleconferencias en línea, referencias a servicios de apoyo y otros servicios.

Caregiver.Com

<http://www.caregiver.com>

info@caregiver.com

Boletines de noticias y discusiones en línea para los cuidadores. Produce la revista *Today's Caregiver*.

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC)

<http://www.cdc.gov/cancer/>

Agencia nacional que actúa junto con otros grupos para promover tareas de prevención y control del cáncer.

Hospice Foundation of America

800-854-3402

<http://www.hospicefoundation.org>

Ofrece información sobre enfermedades terminales, la muerte y el proceso de pérdida y duelo.

LIVESTRONG Fertility Program (Programa de Fertilidad LIVESTRONG)

855-220-7777

www.livestrong.org/what-we-do/program/fertility

Organización sin fines de lucro que ofrece información sobre reproducción, apoyo y esperanza a los pacientes con cáncer y sobrevivientes cuyos tratamientos médicos plantean el riesgo de infertilidad.

National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer, NCI)

800-422-6237

<http://www.cancer.gov/>

El NCI, que forma parte de los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud), ofrece información sobre todos los tipos de cáncer.

National Coalition for Cancer Survivorship (Coalición Nacional de Supervivencia del Cáncer)

877-622-7937

<http://www.canceradvocacy.org/>

Responde preguntas y deriva a las personas que llaman a grupos e individuos locales.

Ofrece información sobre cuestiones legales y discriminación.

National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional Lifeline para la Prevención del Suicidio)

800-273-8255

<https://suicidepreventionlifeline.org/>

Lifeline brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas de los 7 días de la semana a personas en situación de angustia, como también recursos de prevención y para crisis para usted o sus seres queridos.

Patient Advocate Foundation (Fundación para la Defensa de Pacientes)

800-532-5274

<http://www.patientadvocate.org>

Una entidad que sirve de enlace entre los pacientes y su aseguradora, su empleador y/o sus acreedores. Ayuda a resolver cuestiones de seguros, retención de puestos de trabajo y/o crisis por deudas.

United Ostomy Associations of America (Asociaciones de Ostromía Unidas de América)

800-826-0826

<http://www.ostomy.org>

Una entidad que se dedica a completar la rehabilitación de todos los pacientes con ostromía.

United Way Help Line Houston (Línea de Ayuda de United Way, Houston)

<https://unitedwayhouston.org>

Marque 2-1-1

Personal voluntario ofrece referencias a agencias/servicios apropiados por vía telefónica las 24 horas.

Visiting Nurse Association of America (Asociación de Enfermería Visitante de América)

888-866-8773

<http://www.vnaa.org>

Ofrece información sobre todos los aspectos de la atención médica en el hogar.

Tipos de cáncer específicos

La mayoría de los tipos de cáncer tienen una organización específica con recursos.

Los Recursos Recomendados de The Learning Center (El Centro de Aprendizaje) son guías de información sobre los distintos tipos de cáncer y temas relacionados que han sido desarrolladas por bibliotecarios y educadores de la salud en The University of Texas MD Anderson Cancer Center. Busque los recursos recomendados en línea en <http://mdandersontlc.libguides.com>.

