

Cuidarse

a través del cáncer



SANFORD[®]
CANCER CENTER

Cuidarse a través del cáncer

Esta guía les proporcionará a usted y a su familia información básica sobre su tratamiento contra el cáncer. Recibirá más recursos a medida que se reúna con el resto del equipo de atención médica. Puede hacer todas las preguntas que quiera.

A quién y cuándo llamar si tiene algún problema o pregunta:

Días de semana de 8 a.m. a 5 p.m., llame:

En cualquier otro momento, llame al oncólogo de turno al:

Sepa cuándo llamar a su médico. Usted y la persona que elija estar con usted recibirán más detalles sobre su plan de tratamiento y los posibles efectos secundarios. En general, llame si tiene:

- Fiebre de 100.4 o más, escalofríos, sudores o cualquier signo de infección
- Nuevo inicio de tos, dificultad para respirar u opresión en el pecho
- Diarrea
- Náuseas o vómitos (especialmente si no puede comer ni beber durante más de 24 horas)
- Erupción cutánea, picazón o cambios en la sensación
- Dolor de cabeza que no mejora con la atención regular
- Cambios en la vista o mayor sensibilidad a la luz
- Sentimientos de ansiedad, depresión o problemas para dormir
- Fatiga extrema o debilidad
- Problemas para orinar o defecar
- Cualquier dolor nuevo o aumento del mismo
- Dolor en la boca o llagas en la boca
- Hinchazón nueva o aumento de la misma
- Problemas para comer o beber
- Hemorragias o hematomas inusuales

Saber cómo se siente es **muy importante** para controlar los síntomas. Llamar temprano puede evitar que tenga efectos secundarios graves o que se sienta peor.

Índice

Consejos para recibir tratamiento para el cáncer	5
Fertilidad	6
Ensayos clínicos	6
Pruebas comunes	7
Tratamientos para el cáncer	8
Apoyo	8
Mirar hacia adelante	8
Alimentación y ejercicios	9
Pérdida de apetito	10
Fatiga	11
Infección y recuento bajo de glóbulos blancos (neutropenia)	12
Cuidados a domicilio	14
Efectos secundarios de la inmunoterapia	15
Efectos secundarios de la quimioterapia	16
Anemia	16
Hemorragias y hematomas (trombocitopenia)	17
Problemas en la boca o garganta y cuidado bucal	18
Náuseas y vómitos	20
Estreñimiento	21
Diarrea	21
Problemas oculares	22
Caída del cabello (alopecia)	22
Problemas nerviosos (neuropatía periférica)	23
Cambios en la piel y uñas	24
Problemas urinarios y de vejiga	25

Consejos para recibir tratamiento para el cáncer

Todas las citas son importantes para el tratamiento de su cáncer. Si no puede asistir a su cita, comuníquese de inmediato con la oficina de su oncólogo.

A medida que comienza el tratamiento contra el cáncer, hay un gran equipo dispuesto y capaz de responder sus preguntas y ayudar a calmar sus temores. Aquí hay algunos consejos para recibir tratamiento para el cáncer:

- Lleve a un amigo o familiar de confianza a sus citas.
- Use este libro o lleve un cuaderno para escribir sus preguntas y notas.
- ¡Siga haciendo preguntas!
- Si busca información en la web, use solo fuentes confiables como:
 - La NCCN (National Comprehensive Cancer Network (Red Nacional Integral del Cáncer))
<https://www.nccn.org/patients/guidelines/cancers.aspx>
 - La Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society)
<https://www.cancer.org/>
 - El Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute)
<https://www.cancer.gov/>

Aprender todo lo que quiera sobre su cáncer y participar en sus decisiones de atención médica es fundamental. Su médico discutirá la intención del tratamiento con usted. Algunos cánceres pueden curarse y otros no. Con los avances en los tratamientos, las personas pueden vivir más tiempo y con mejor calidad al considerar todas sus opciones.



Fertilidad

Parte de la planificación del tratamiento puede incluir pensar en los niños que espera tener en el futuro. Fertilidad es la palabra utilizada para describir la capacidad de una mujer para quedar embarazada o de un hombre para engendrar un hijo.

El tratamiento para el cáncer puede afectar su capacidad de tener un hijo. Es importante hablar con el equipo de atención médica antes del tratamiento. Puede solicitar una derivación a un proveedor de salud reproductiva si desea hablar más sobre estas opciones.

Ensayos clínicos

Los ensayos clínicos ayudan a averiguar si los nuevos tratamientos contra el cáncer son seguros y eficaces, o si son mejores que el tratamiento estándar.

Las personas que participan en un ensayo clínico pueden recibir:

- Solamente el tratamiento estándar o
- El tratamiento estándar más el nuevo tratamiento que se está estudiando

Participar en un ensayo clínico ayuda a mejorar el tratamiento para el cáncer en el futuro. Incluso cuando los ensayos clínicos no llevan a tratamientos eficaces nuevos, con frecuencia contestan preguntas importantes y ayudan a avanzar las investigaciones.

Algunos ensayos clínicos solamente incluyen a personas que aún no han recibido tratamiento. Otros ensayos prueban tratamientos para personas cuyo cáncer no ha mejorado. También hay ensayos clínicos que prueban nuevas maneras de evitar que el cáncer regrese o de reducir los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer.

Muchos de los tratamientos estándar actuales para el cáncer se basan en ensayos clínicos anteriores. **Pregunte si hay un ensayo clínico apropiado para usted.**

Preguntas comunes

La patología es el estudio de la enfermedad. Su informe de patología revelará qué tipo de cáncer tiene. Además, su informe de patología proporcionará información sobre cómo debe tratarse su cáncer.

La genética es el estudio de los genes y rasgos con los que usted nació. Esta información puede ayudarlo a tomar decisiones para su propia atención; y puede ayudar a los familiares a conocer también sus propios riesgos.

La radiología es un término general para las pruebas que proporcionarán imágenes del cáncer o área de inquietud.

Las pruebas de laboratorio, generalmente análisis de sangre, ayudan a mostrar cómo está tolerando el tratamiento. Las pruebas de laboratorio pueden mostrar la necesidad de retrasar o suspender los tratamientos, o si necesita recibir más atención. Los tipos comunes de análisis de sangre incluyen:

- **El recuento sanguíneo completo (RSC)** mide las cantidades de los diferentes tipos de células en la sangre. Esto incluye los glóbulos blancos (RGB), los glóbulos rojos (RGR) y las plaquetas (plts).
- **Los glóbulos blancos** protegen el cuerpo de la infección al atacar bacterias dañinas, virus y otras sustancias extrañas. Además, algunos glóbulos blancos atacan las células cancerosas. El recuento de glóbulos blancos puede desglosarse aún más para encontrar la cantidad de neutrófilos que combaten las infecciones. Esto se llama recuento absoluto de neutrófilos (RAN). Una disminución en el RAN puede volverlo neutropénico, lo que aumenta las posibilidades de desarrollar una infección.
- **Los glóbulos rojos** transportan oxígeno por todo el cuerpo. Un nivel bajo de glóbulos rojos o hemoglobina (Hgb), una proteína que contiene hierro, se llama anemia.
- **Las plaquetas** forman coágulos y tapan los vasos sanguíneos dañados para detener el sangrado. El recuento bajo de plaquetas puede aumentar el riesgo de sangrado o hematomas graves.



Tratamientos para el cáncer

Hay muchas formas de tratar el cáncer. Los oncólogos determinarán el mejor tratamiento para usted. Recibirá educación sobre los tratamientos específicos que está recibiendo antes de que comience su tratamiento.

Cirugía

La cirugía se usa para obtener tejido para biopsias, determinar el alcance de la enfermedad, extirpar todo o parte de un tumor o controlar síntomas como el dolor. La cirugía también se puede utilizar para colocar o retirar dispositivos utilizados para dar tratamiento.

Terapia farmacológica

La inmunoterapia es un tratamiento que usa su sistema inmunitario para combatir el cáncer. La inmunoterapia se hace para aumentar, dirigir o restaurar las defensas naturales del cuerpo contra el cáncer.

La quimioterapia es un tratamiento que hace que las células de crecimiento rápido, incluidas las células cancerosas, mueran.

La terapia dirigida funciona atacando genes o proteínas para ayudar a detener el crecimiento o la propagación del cáncer.

La terapia hormonal bloquea o elimina las hormonas que hacen crecer las células cancerosas.

Radioterapia

La radioterapia es el uso de altas dosis de radiación para destruir o reducir el cáncer. Hay diferentes tipos de radioterapia: Algunas se aplican de forma externa al cuerpo. Otra forma de administrar radiación es con el uso de implantes o “semillas”. La planificación cuidadosa del tratamiento disminuye la cantidad de daño al tejido circundante.

Apoyo

Hay muchos recursos para ayudarlo durante su tratamiento para el cáncer. Hay nutricionistas dietistas registrados, trabajadores sociales, asistentes financieros y psicólogos que se especializan en el cuidado de personas con cáncer. Las preguntas e inquietudes el trabajo, el dinero, la fertilidad, la sexualidad, el tratamiento y otros son normales.

Completará exámenes de detección de angustia a lo largo de su atención. Informe a sus proveedores o enfermeras si desea hablar con un profesional sobre cualquier factor estresante o pregunta que tenga en cualquier momento.

Las terapias integrales pueden ayudar con la relajación y disminuir el estrés. Puede estar interesado en masajes, aromaterapia, arte o yoga durante su tratamiento. Estos servicios los deben ofrecer quienes hayan recibido capacitación especial o estén aprobados por su oncólogo.

Mirar hacia adelante

Completar el tratamiento no elimina todas las preocupaciones. Algunas personas pueden lidiar con el cáncer el resto de su vida. Dependiendo de sus propias necesidades, existen programas de supervivencia, atención paliativa o cuidados paliativos.

La supervivencia es el proceso de vivir con, a través y más allá del cáncer. La supervivencia al cáncer comienza en el momento del diagnóstico e incluye a las personas que continúan recibiendo tratamiento para reducir el riesgo de que el cáncer regrese o para controlar enfermedades crónicas.

La atención paliativa se centra en el alivio del dolor, la dificultad para respirar, la fatiga, el estreñimiento, las náuseas, la pérdida de apetito o los problemas para dormir. Los expertos en atención paliativa lo ayudan a usted y a su proveedor a establecer objetivos de tratamiento junto con la planificación anticipada de la atención y las remisiones para otros servicios.

El cuidado paliativo es un programa que brinda comodidad y apoyo durante una enfermedad al final de la vida. Medicare y las compañías de seguros a menudo cubren los cuidados paliativos.

Alimentación y ejercicios

La buena alimentación, la ingesta adecuada de líquidos y el ejercicio son importantes para mantener la fuerza y restaurar la salud. El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden afectar el gusto, el olfato, el apetito y la capacidad de comer suficientes alimentos o de absorber los nutrientes de los alimentos. Esto puede causar desnutrición, una falta de nutrientes clave. El abuso de alcohol y la obesidad pueden aumentar el riesgo de desnutrición.

El tratamiento para el cáncer puede hacer que baje o aumente de peso. Es importante que intente mantener su peso actual durante todo el tratamiento.

Consumir la cantidad adecuada de proteínas y calorías es importante para la sanación, la lucha contra las infecciones y tener suficiente energía.

La investigación ha demostrado que el ejercicio no solo es seguro y posible durante el tratamiento para el cáncer, sino que puede mejorar su calidad de vida. Demasiado descanso puede conducir a la pérdida de la función corporal, la debilidad muscular y la reducción del rango de movimiento. Hable con su proveedor antes de comenzar cualquier programa de ejercicio nuevo.

Dígale a su enfermera si desea saber más sobre el ejercicio o las sugerencias para comer.



Pérdida de apetito

Los tratamientos para el cáncer pueden disminuir el apetito o cambiar la forma en que los alimentos saben o huelen. Los efectos secundarios como problemas de boca y garganta, o náuseas y vómitos también pueden dificultar la alimentación. La fatiga relacionada con el cáncer también puede disminuir el apetito.

Hable con su equipo de atención médica si no tiene hambre o si le resulta difícil comer. No espere hasta que se sienta débil, haya perdido demasiado peso o tenga pocos líquidos para hablar con su médico o enfermera. Es importante comer y beber bien durante el tratamiento para el cáncer.

Maneras de manejar la pérdida del apetito

Siga estos pasos para obtener la nutrición que necesita para mantenerse fuerte durante el tratamiento:

- Beba suficiente cantidad de líquidos. La pérdida de líquido puede conducir a la deshidratación, una condición peligrosa. Si no bebe suficiente cantidad de líquidos, puede debilitarse o marearse y tener orina de color amarillo oscuro. Debe tratar de tomar 64 onzas de líquido descafeinado diariamente, a menos que le indiquen que limite la ingesta de líquidos.
- Elija alimentos saludables y ricos en nutrientes. Coma un poco, incluso si no tiene hambre. Puede ser útil cinco o seis comidas pequeñas durante el día en lugar de tres comidas grandes. Su dieta puede tener requisitos especiales. En general, la mayoría de las personas necesita comer una variedad de alimentos ricos en nutrientes que sean ricos en proteínas y calorías:
 - Carne, aves y pescado
 - Huevos
 - Productos lácteos (leche, yogur, quesos, queso cottage)
 - Frijoles
 - Nueces
 - Suplementos nutricionales (Ensure, Boost, desayuno instantáneo Carnation)
 - Barras de proteínas
- Agregue proteínas y calorías adicionales a los alimentos, como el uso de leche fortificada con proteínas.
 - Agregue 4 tazas de leche entera a 1 taza de leche en polvo instantánea sin grasa, bata lentamente con una batidora y sirva frío. Agregue más o menos leche en polvo al gusto.
- Evite los alimentos bajos en grasas y los carbohidratos (de dieta).
- Coma primero los alimentos ricos en proteínas en su comida cuando su apetito sea mayor.
- Beba batidos, licuados, jugos o sopas si no tiene ganas de comer alimentos sólidos. Pruebe bebidas licuadas con alto contenido de nutrientes.
- Consuma alimentos que huelan bien. Pruebe nuevas especias, alimentos y recetas.
- Sea activo. Estar activo en realidad puede aumentar su apetito. Su apetito puede aumentar cuando camina un poco cada día.
- Prepare y almacene pequeñas cantidades de alimentos favoritos para que estén listos para comer cuando tenga hambre.
- Cepillarse los dientes y enjuagarse la boca para aliviar los síntomas y el retrogusto.

Fatiga

La fatiga es un efecto secundario común del cáncer y el tratamiento del cáncer. Las personas a menudo describen la fatiga relacionada con el cáncer como sentirse extremadamente cansado, débil, pesado, agotado y sin energía. Informe a su equipo de atención médica si se siente extremadamente cansado y no puede realizar sus actividades normales o si está muy cansado incluso después de descansar o dormir.

Maneras de manejar la fatiga

Se le puede recomendar que tome estas y otras medidas para sentirse mejor:

- **Elabore un plan que equilibre el descanso y la actividad.** Elija las actividades que sean más importantes para usted y hágalas cuando tenga más energía. Pida ayuda con tareas importantes como preparar comidas o conducir. Su médico le puede recomendar que haga ejercicio ligero para darle más energía y ayudarlo a sentirse mejor.
- **Planifique tiempo para descansar.** Sin embargo, dormir demasiado durante el día puede dificultar el sueño por la noche. Nunca tome una siesta por más de 2 horas durante el día.
- **Coma y beba bien.**
- **Reúnase con un especialista.** Puede ser útil reunirse con un especialista integral de la salud, un consejero de salud mental, un psicólogo o un psiquiatra. Estos expertos ayudan a las personas a lidiar con pensamientos y sentimientos difíciles. Reducir el estrés puede darle más energía. Dado que el dolor no controlado también puede ser una fuente importante de fatiga, puede ser útil reunirse con un especialista en dolor o cuidados paliativos.
- **Problemas de sueño (insomnio).** Los problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido son comunes en las personas que reciben tratamiento para el cáncer. Los efectos secundarios como dolor, problemas de vejiga o gastrointestinales también pueden causar problemas con el sueño. Hable con su equipo de atención médica si tiene dificultades para dormir.



Infección y recuento bajo de glóbulos blancos (neutropenia)

Una infección es el crecimiento de gérmenes en el cuerpo, como bacterias, virus, levaduras u otros hongos. Una infección puede comenzar en cualquier parte del cuerpo, puede extenderse por todo el cuerpo y puede causar uno o más de estos signos:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o mayor o escalofríos
- Tos o dolor de garganta
- Diarrea
- Dolor de oído, dolor de cabeza o sinusitis, o rigidez o dolor de cuello
- Erupción cutánea
- Llagas o una capa blanca en la boca o en la lengua
- Hinchazón o enrojecimiento, especialmente en el lugar donde una sonda ingresa a su cuerpo
- Dolor al orinar u orina con sangre o turbia

Llame a su equipo de atención médica si presenta signos de infección. Las infecciones durante el tratamiento para el cáncer pueden poner en peligro la vida y requieren atención médica urgente. Asegúrese de hablar con su médico o enfermera antes de tomar medicamentos, incluso aspirina, acetaminofeno (como Tylenol®) o ibuprofeno (como Advil®) para la fiebre. Estos medicamentos pueden bajar la fiebre, pero también pueden enmascarar u ocultar signos de un problema más grave.

Algunos medicamentos llamados AINE (medicamentos antiinflamatorios no esteroideos) como la aspirina o el ibuprofeno también pueden reducir el recuento de plaquetas y **no deben tomarse** durante el tratamiento para el cáncer a menos que lo apruebe su proveedor.

Maneras de prevenir la infección

Su equipo de atención médica hablará con usted sobre estas y otras formas de prevenir la infección:

Lávese las manos con frecuencia y bien. ¡Lavarse las manos es lo más importante que puede hacer para prevenir infecciones! Use jabón y agua tibia para lavarse bien las manos, especialmente antes de comer. Haga que las personas a su alrededor también se laven bien las manos.

Higiene general: junto con lavarse las manos regularmente, debe:

- Ducharse diariamente, lavando áreas que puedan contener bacterias (pies, ingle, axilas y otras áreas húmedas). Si tiene una línea central, es posible que se le pida que la cubra con un apósito impermeable, como papel film de cocina limpio.
- Cepillar suavemente sus dientes de 3 a 4 veces al día con un cepillo de dientes suave. La boca es un lugar común para las infecciones.
- Evitar compartir toallas y artículos personales con otros.
- Limpiarse bien después de orinar o defecar. Las mujeres deben limpiarse de adelante hacia atrás.
- No use tampones, duchas o supositorios rectales, termómetros o enemas.

Manténgase alejado de las personas que están enfermas o tienen un resfriado. Evite las multitudes y las personas que acaban de recibir una vacuna viva, como una contra la varicela, la poliomielitis o el sarampión.

Relaciones sexuales: debe preguntarle a su enfermera o médico si tiene preguntas sobre las relaciones sexuales. Cuando mantenga relaciones sexuales con un lubricante de venta libre, tal como soluble en agua (Astroglide) o a base de silicona (Astroglide X), usar un condón y evitar el sexo oral y anal puede limitar la posibilidad de infección.

Pautas para la seguridad alimentaria: Elegir y preparar alimentos inocuos puede ayudarlo a protegerse de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Estas pautas pueden ayudar a garantizar que sus alimentos sean inocuos.

- Lávese las manos antes y mientras preparara alimentos.
- Frote todas las frutas y verduras crudas con un cepillo antes de comer, incluido el lavado de las superficies peladas o ásperas. Remoje las bayas y otros alimentos que no se lavan fácilmente en agua, luego enjuague.
- Cocine todas las carnes crudas a las temperaturas de cocción adecuadas.
- Coloque los alimentos frescos o sobrantes en el refrigerador dentro de las 2 horas posteriores a la compra o al comer.
- Refrigere o congele los alimentos inmediatamente después de la compra.
- Descongele los alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el microondas, seguido de una cocción inmediata.
- Siga las fechas de “Usar antes” y de vencimiento en alimentos frescos y envasados.
- Evite las barras de ensaladas, los buffets y las cenas públicas/compartidas para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.



Cuidados a domicilio

Es seguro que la familia tenga contacto con usted durante la terapia. Comer juntos, disfrutar de sus actividades favoritas, abrazarse y besarse son seguros. La quimioterapia se puede encontrar en los fluidos corporales después del tratamiento.

Durante al menos 48 horas después de la quimioterapia o más, si se recomienda:

- Use el inodoro y tire de la cadena hasta que esté completamente descargado con la tapa cerrada.
 - Aliente a los hombres a sentarse en los inodoros en lugar de pararse para reducir el riesgo de contaminación por gotas.
 - Si se producen salpicaduras, se debe limpiar antes de que otros usen el inodoro.
 - Si los miembros de la familia deben manejar fluidos corporales como la orina o las heces, se debe tener el cuidado de protegerse con guantes. Las mujeres que están embarazadas o que intentan quedar embarazadas deben evitar manipular fluidos corporales.
- Lave la ropa normalmente a menos que se ensucie con quimioterapia o fluidos corporales. La ropa sucia debe manipularse con cuidado con guantes y colocarse en la lavadora por separado de otros artículos de inmediato.

Por lo general, es seguro tener relaciones sexuales durante el tratamiento del cáncer a menos que su médico le indique que no lo haga. Si tiene relaciones sexuales durante la quimioterapia, debe usar una barrera de protección, como un condón. De esa manera protegerá a su pareja de la quimioterapia, y a sí mismo de una posible infección.



Efectos secundarios de la inmunoterapia

La inmunoterapia es una forma de tratar la enfermedad utilizando el sistema inmunitario del cuerpo. Los efectos secundarios de la inmunoterapia ocurren de manera diferente a la quimioterapia o la radioterapia. La mayoría de los efectos secundarios se pueden manejar. Pueden ser graves e incluso potencialmente mortales, pero con menos frecuencia. Los efectos secundarios pueden comenzar en cualquier momento durante el tratamiento e incluso meses después de que se haya interrumpido el tratamiento. Es importante informar todos los síntomas nuevos de inmediato a su oncólogo, como los que se incluyen a continuación:

- Fiebre, confusión, cambios de humor, rigidez en el cuello, convulsiones, sensibilidad a la luz
- Cambios en la visión, como visión borrosa o doble
- Dolor en los ojos o enrojecimiento
- Dolores de cabeza persistentes
- Cansancio extremo (fatiga)
- Mareos o desmayos
- Pérdida de peso o aumento de peso
- Caída del cabello
- Taquicardia con o sin dolor en el pecho
- Aumento de la sudoración
- Tos nuevo o que empeora, dificultad para respirar
- Dolor torácico
- Disminución de la producción de orina o sangre en la orina; dolor al orinar
- Coloración amarillenta de la piel o del blanco de los ojos, dolor en el lado derecho, orina oscura
- Hemorragia o hematomas
- Náuseas o vómitos
- Estreñimiento, diarrea, heces oscuras y alquitranadas, dolor en el área del estómago
- Erupciones, picazón, ampollas
- Entumecimiento u hormigueo en manos y pies; debilidad en brazos, piernas o cara
- Debilidad, dolor muscular o articular

Efectos secundarios de la quimioterapia

La quimioterapia funciona deteniendo o ralentizando el crecimiento de las células cancerosas, que crecen y se dividen rápidamente. La quimioterapia también puede dañar las células normales que se dividen rápidamente y causan probables efectos secundarios. A continuación se incluyen los efectos secundarios de la quimioterapia:

- Descenso en los valores de laboratorio
 - Los glóbulos blancos (RGB) ayudan a proteger al cuerpo de infecciones
 - Los glóbulos rojos (RGR) transportan oxígeno por todo el cuerpo
 - Las plaquetas (plts) son estructuras en la sangre que ayudan a detener el sangrado
- Caída del cabello
- Llagas en la boca, náuseas, vómitos
- Diarrea, estreñimiento, acidez estomacal
- Entumecimiento u hormigueo en sus manos o pies

La mayoría de los efectos secundarios se pueden controlar y son temporales. Puede haber efectos secundarios a largo plazo en algunas quimioterapias que no desaparecen. Estos incluyen daño al corazón, pulmón, nervios o riñones. Algunas quimioterapias causan infertilidad o pueden causar un segundo cáncer años después.

En las siguientes páginas, hay efectos secundarios comunes del tratamiento y algunos consejos para ayudar a controlar los efectos. Usted o su cuidador pueden resaltar, subrayar o tabular las páginas con mayor probabilidad de ser útiles.

Anemia

La anemia es una afección que puede hacer que uno se sienta muy cansado, sin aliento y aturdido. Otros signos de anemia pueden incluir mareos o desmayos, dolores de cabeza, taquicardia y/o piel pálida.

Cuando uno tiene anemia, el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos. Le harán análisis de sangre para detectar la anemia.

Maneras de manejar la anemia

Estos son algunos pasos que puede seguir si tiene fatiga causada por anemia:

- Ahorrar su energía y pedir ayuda.
- Equilibrar el descanso con la actividad.
- Comer y beber bien, especialmente alimentos ricos en hierro como espinacas, pollo, pavo, carnes rojas, brócoli, lentejas y frijoles. Las fuentes de vitamina C como el jugo de naranja, las naranjas, las fresas y el tomate ayudan a absorber el hierro.

Hemorragias y hematomas (trombocitopenia)

Algunos tratamientos para el cáncer pueden reducir la cantidad de plaquetas en la sangre y ponerlo en riesgo de hemorragias y hematomas. Las plaquetas son las células que ayudan a que la sangre se coagule y detenga el sangrado. Cuando su recuento de plaquetas es bajo, puede presentar hematomas o sangrar mucho o muy fácilmente y tener pequeñas manchas moradas o rojas en la piel. Esta condición se llama trombocitopenia.

Llame a su médico o enfermera si tiene alguno de estos signos o síntomas, como:

- Sangrado que no se detiene después de unos minutos; sangrado de la boca, nariz o cuando vomita; sangrado de su vagina cuando no tiene su período (menstruación); orina que es roja o rosada (excepto si se debe a un efecto conocido del medicamento, como con la adriamicina); heces negras o con sangre; o sangrado durante su período que es más profuso o dura más de lo normal.
- Cambios en la cabeza o la visión, como dolores de cabeza o cambios en la forma en que ve, o si se siente confundido o con mucho sueño.

Maneras de manejar las hemorragias y hematomas

Pasos a seguir si tiene un mayor riesgo de hemorragias y hematomas:

- Evite ciertos medicamentos. Muchos medicamentos de venta libre contienen aspirina o ibuprofeno, que pueden aumentar el riesgo de sangrado.
- Tenga mucho cuidado para prevenir el sangrado. Cepille sus dientes suavemente, con un cepillo de dientes muy suave. Use zapatos, incluso cuando esté adentro. Tenga mucho cuidado al usar objetos afilados. Use una afeitadora eléctrica, no una maquinilla de afeitar. Use una loción y un bálsamo labial para prevenir la piel y los labios secos y agrietados. Trate de mantener las deposiciones regulares y suaves. Informe a su médico o enfermera si está estreñido o si nota sangrado de su recto.
- Cuidado de las hemorragias o hematomas. Si comienza a sangrar, presione firmemente el área con un paño limpio. Siga presionando hasta que se detenga el sangrado. Si presenta hematomas, aplique hielo sobre el área.





Problemas en la boca o garganta y cuidado bucal

Los tratamientos para el cáncer pueden causar problemas dentales, de boca y garganta. La radioterapia dirigida a la cabeza y el cuello puede dañar las glándulas salivales y los tejidos de la boca y/o dificultar la masticación y la deglución de manera segura. Los medicamentos utilizados para tratar el cáncer y ciertos problemas óseos también pueden causar complicaciones orales.

Los problemas de boca y garganta pueden incluir:

- Cambios en el sabor u olfato
- Boca seca
- Infecciones y llagas bucales
- Dolor o hinchazón en la boca
- Sensibilidad a alimentos calientes o fríos
- Problemas para tragar
- Caries dentales

Los problemas bucales son más graves si interfieren con la comida y la bebida porque pueden provocar deshidratación y/o desnutrición. Es importante llamar a su médico o enfermera si tiene dolor en la boca, labios o garganta que le dificulta comer, beber o dormir o si tiene fiebre de 100.4° F (38° C) o más.

Maneras de prevenir los problemas bucales y dentales

Su médico o enfermera puede recomendarle que tome estas y otras medidas:

- **Hágase un control dental antes de comenzar el tratamiento.** Antes de comenzar el tratamiento, visite a su dentista para una limpieza y un control. Informe al dentista sobre su tratamiento para el cáncer e intente completar cualquier trabajo dental antes de comenzar el tratamiento.
- **Revise y limpie su boca diariamente.** Revise su boca todos los días en busca de llagas o manchas blancas. Dígale a su médico o enfermera tan pronto como note cambios, como dolor o sensibilidad. Enjuague con un vaso de esta mezcla: 1/4 cucharadita de sal, 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio con 1 cuarto de galón de agua a temperatura ambiente cada 1 a 2 horas y luego enjuague con agua corriente. Cepille suavemente los dientes, las encías y la lengua después de cada comida y antes de acostarse por la noche. Use un cepillo de dientes muy suave o hisopos de algodón. Si tiene riesgo de sangrado, pregunte si debe usar hilo dental.

Maneras de manejar los problemas bucales y los cambios en el gusto

Su equipo de atención médica puede sugerirle que tome estas y otras medidas para manejar estos problemas:

- **Para el dolor de boca o garganta:** Elija alimentos que sean suaves, húmedos y fáciles de tragar. Ablande los alimentos secos con salsa, jugos u otros líquidos. Use una licuadora para hacer batidos o mezcle sus alimentos para que sea más fácil de tragar. Pregunte sobre analgésicos, como pastillas o aerosoles que adormecen la boca y hacen que comer sea menos doloroso. **No use** enjuagues bucales comerciales que contengan una gran cantidad de sal o alcohol. Evite los alimentos y bebidas que pueden irritarle la boca; alimentos crujientes, salados, picantes o azucarados; y bebidas alcohólicas. No fume ni use productos derivados del tabaco.
- **Para una boca seca:** Beber suficiente cantidad de líquidos porque una boca seca puede aumentar el riesgo de caries e infecciones bucales. Mantenga el agua a mano y beba con frecuencia para mantener la boca húmeda. Siempre que no tenga llagas en la boca, agregue cítricos lavados en rodajas a su agua para ayudar a estimular las glándulas salivales. Reemplace la fruta al menos una vez al día. Chupe trozos de hielo o caramelos duros sin azúcar, tenga postres congelados o mastique chicle sin azúcar. Use un bálsamo labial. Pregunte sobre medicamentos como los sustitutos de la saliva que pueden cubrir, proteger y humedecer su boca y garganta. La acupuntura también puede ayudar con la boca seca.
- **Para los cambios en el sentido del gusto:** Los tratamientos para el cáncer pueden causar un cambio en el sabor de los alimentos o un sabor químico o metálico desagradable en la boca. Si su sentido del gusto cambia, pruebe diferentes alimentos para encontrar los que le sepan mejor. Probar alimentos fríos también puede ayudar. A continuación, algunos consejos a tener en cuenta:
 - Si la comida tiene un sabor suave, marine los alimentos para mejorar su sabor o agregue especias a los alimentos.
 - Si la carne roja tiene un sabor extraño, cambie a otros alimentos ricos en proteínas, como pollo, huevos, pescado, mantequilla de maní, pavo, frijoles o productos lácteos.
 - Si los alimentos tienen un sabor salado, amargo o ácido, intente endulzarlos.
 - Si los alimentos tienen un sabor dulce, intente agregar sal.
 - Si los alimentos tienen un sabor metálico, cambie a utensilios de plástico y platos de cocina no metálicos.
 - Si tiene mal sabor de boca, pruebe con gotas de limón, goma de mascar o mentas sin azúcar.

Náusea y vómito

Las náuseas son cuando uno se siente mal del estómago, como si fuera a vomitar. Vomitar es cuando devuelve. Controlar las náuseas y los vómitos lo ayudará a sentirse mejor y evitará problemas más graves, como una mala nutrición y deshidratación.

Maneras de manejar las náuseas y los vómitos

Se le puede recomendar que siga estas medidas para sentirse mejor:

- **Tome un medicamento contra las náuseas.** Los medicamentos llamados medicamentos contra las náuseas (antieméticos) son efectivos para prevenir o reducir muchos tipos de náuseas y vómitos y pueden ser recetados por su médico. Hable con su médico o enfermera para saber cuándo tomar su medicamento. Informe a su médico o enfermera si el medicamento no ayuda. Existen diferentes tipos de medicamentos y otro puede funcionar mejor para usted.
- **Beba suficiente cantidad de agua y líquidos.** Beber ayudará a prevenir la deshidratación. Trate de beber agua, jugos de frutas, ginger ale, té y/o bebidas deportivas durante todo el día.
- **Evite ciertos alimentos.** No coma alimentos grasosos, fritos, dulces o picantes si se siente mal después de comerlos. Si el olor de los alimentos le molesta, intente pedirle a otra persona que los prepare. Coma alimentos que no tengan olores fuertes, coma alimentos fríos que no tengan olores fuertes o deje que los alimentos se enfríen antes de comerlos.
- **Pruebe con estos consejos los días de tratamiento.** Algunas personas encuentran que es útil comer un pequeño refrigerio antes del tratamiento. Otros evitan comer o beber justo antes o después del tratamiento porque los hace sentir mal.
- **Conozca las prácticas médicas complementarias que pueden ayudar.** La acupuntura, la aromaterapia, la respiración profunda, las imágenes guiadas, la hipnosis y otras técnicas de relajación (como escuchar música, leer un libro o meditar) pueden ayudar a aliviar los síntomas de náuseas y vómitos.



Estreñimiento

El estreñimiento es un excremento que puede ser duro, seco, difícil de expulsar y menos frecuente de lo normal. También puede tener calambres estomacales, hinchazón y náuseas cuando está estreñado.

Los tratamientos para el cáncer, como la quimioterapia, pueden causar estreñimiento. Ciertos medicamentos (como los analgésicos), cambios en la dieta, no beber suficientes líquidos y estar menos activo también pueden causar estreñimiento.

Maneras de prevenir o tratar el estreñimiento

Tome estas medidas para prevenir o tratar el estreñimiento:

- **Consuma alimentos ricos en fibras.** Agregar salvado a los alimentos como cereales o batidos es una manera fácil de obtener más fibra en su dieta. Pregúntele a su equipo de atención médica cuántos gramos de fibra debe consumir cada día. Si ha tenido una obstrucción intestinal o cirugía intestinal, no debe llevar una dieta alta en fibras.
- **Beba suficiente cantidad de líquidos.** La mayoría de las personas necesitan beber al menos 8 tazas de líquido al día. Es posible que necesite más o menos según su tratamiento, los medicamentos que esté tomando u otros factores de salud. También puede ayudar beber líquidos tibios o calientes.
- **Trate de estar activo todos los días.** Consulte con su equipo de atención médica sobre qué ejercicios puede hacer. La mayoría de las personas pueden hacer ejercicios ligeros.
- **Aprenda sobre los medicamentos.** Use solo medicamentos y tratamientos para el estreñimiento recetados por su médico, ya que algunos pueden provocar sangrado, infección u otros efectos secundarios nocivos. Mantenga un registro de sus deposiciones para compartir con su médico o enfermera.

Diarrea

La diarrea significa tener deposiciones blandas, sueltas o acuosas con más frecuencia de lo normal. Si la diarrea es severa o dura mucho tiempo, el cuerpo no absorbe suficiente agua y nutrientes y puede provocar deshidratación. Los tratamientos para el cáncer, o el cáncer en sí, pueden causar diarrea o empeorarla. Algunos medicamentos, infecciones y estrés también pueden causar diarrea. Informe a su equipo de atención médica si tiene diarrea, sangre en las heces o dolor intestinal.

Maneras de manejar la diarrea

Informe a su proveedor si tiene diarrea. Se le puede recomendar que tome medidas para prevenir las complicaciones de la diarrea:

- **Beba suficiente cantidad de líquidos todos los días.**
- **Coma comidas pequeñas que sean suaves para su estómago.** Coma de 6 a 8 comidas pequeñas durante el día, en lugar de 3 comidas grandes. Los alimentos ricos en potasio y sodio son buenas opciones alimenticias para la mayoría de las personas con diarrea. Limite o evite los alimentos y bebidas que pueden empeorar su diarrea, como los alimentos grasosos, aceitosos o picantes.
- **Consulte antes de tomar medicamentos.** Consulte con su médico o enfermera antes de tomar medicamentos para la diarrea. Su médico le recetará el medicamento correcto para usted. El medicamento que normalmente se toma para la diarrea de la quimioterapia no se debe usar para la diarrea causada por la inmunoterapia.
- **Mantenga su área anal limpia y seca.** Intente usar agua tibia y toallitas para mantenerse limpio. Puede ayudar tomar baños tibios y poco profundos.

Problemas oculares

Algunos tratamientos para el cáncer pueden causar cambios en el ojo. Esto puede incluir efectos tardíos como cataratas. Informe cualquier cambio que tenga a su proveedor. Los problemas oculares pueden incluir:

- **Sequedad ocular.** Puede probar con lágrimas artificiales para su comodidad.
- **Dificultad para usar lentes de contacto.** Algunos tratamientos pueden perjudicar sus ojos y hacer que el uso de lentes de contacto sea doloroso.
- **Visión doble o borrosa.**

Caída del cabello (alopecia)

Algunos tipos de quimioterapia hacen que se caiga el vello de la cabeza y otras partes del cuerpo. La radioterapia también puede causar pérdida de cabello en la parte del cuerpo que se está tratando. Hable con su equipo de atención médica para saber si el tratamiento para el cáncer que recibirá le causará pérdida de cabello.

Maneras de manejar la pérdida de cabello

- **Trata tu cabello suavemente.** Es posible que desee utilizar un cepillo para el cabello con cerdas suaves o un peine de dientes anchos. No use secadores de pelo, planchas o productos como geles o clips que puedan dañar su cuero cabelludo. Lávese el cabello con un champú suave. Lávelo con menos frecuencia y sea muy suave. Séquelo con una toalla suave.
- **Tiene opciones.** Algunas personas optan por cortarse el pelo corto para que sea más fácil tratarlo cuando comienza a caerse. Otros optan por afeitarse la cabeza. Si decide afeitarse la cabeza, use una afeitadora eléctrica para no cortarse. Si planea comprar una peluca, cómprela mientras todavía tenga el cabello para que pueda combinarla con el color de su propio cabello.
- **Proteja y cuide su cuero cabelludo.** Use protector solar o use un sombrero cuando esté afuera. Elija una bufanda o sombrero cómodo que le guste y mantenga la cabeza abrigada. Si le pica el cuero cabelludo o lo siente sensible, el uso de lociones y acondicionadores puede ayudarlo a sentirse mejor.
- **Hable sobre sus sentimientos.** Muchas personas se sienten enojadas, deprimidas o avergonzadas por la caída del cabello. Puede ayudar compartir estos sentimientos con alguien que entiende. A algunas personas les resulta útil hablar con otras personas que han perdido el cabello durante el tratamiento del cáncer. Hablar abierta y honestamente con sus hijos y familiares cercanos puede ayudarlos a todos. Dígales si espera perder el cabello durante el tratamiento.
- **Consulte si un gorro refrigerante ayudaría a prevenir la caída del cabello.** Los tratamientos con gorros refrigerantes (también llamados hipotermia del cuero cabelludo) enfrían el cuero cabelludo antes, durante y después de cada tratamiento de quimioterapia (quimio). Puedes alquilar gorros refrigerantes de diferentes compañías. El tratamiento con gorros refrigerantes estrecha los vasos sanguíneos en el cuero cabelludo. Los gorros refrigerantes no funcionan para todos. Muchas personas que usan gorros refrigerantes aun así sufren caída del cabello. Los resultados pueden variar.

Problemas nerviosos (neuropatía periférica)

Algunos tratamientos para el cáncer causan neuropatía periférica, como resultado del daño a los nervios periféricos. Informe cualquiera de estos signos:

- Hormigueo, entumecimiento o sensación de alfileres y agujas en los pies y las manos que pueden extenderse a las piernas y los brazos
- No poder sentir una sensación de calor o frío, problemas para abotonarse las camisas o abrir frascos
- No poder sentir dolor, como por un corte o llaga en el pie
- Músculos débiles o doloridos
- Problemas para mantener el equilibrio o caídas, mareos o desmayos
- Pérdida auditiva o zumbido en los oídos
- Músculos que se contraen y calambres o desgaste muscular
- Dificultad para tragar o respirar
- Cambios digestivos como estreñimiento o diarrea
- Problemas sexuales; es posible que los hombres sean incapaces de tener una erección y es posible que las mujeres no lleguen al orgasmo
- Problemas de sudoración
- Problemas de orina, como filtraciones de orina o vaciado de la vejiga

Maneras de prevenir o manejar los problemas relacionados con los cambios nerviosos

Puede tomar estas medidas:

- **Evitar caídas.** Siempre pida ayuda si la necesita. Quite las alfombras de su camino para que no se tropiece con ellas. Coloque soportes de agarre en las paredes y en el baño para que pueda sujetarse y equilibrarse. Coloque alfombras de baño en la ducha o bañera. Use zapatos resistentes con suelas suaves. Levántese lentamente después de sentarse o acostarse, especialmente si se siente mareado.
- **Tenga mucho cuidado en la cocina y la ducha.** Use agarraderas en la cocina para proteger sus manos de las quemaduras. Tenga cuidado al manipular cuchillos u objetos afilados. Pídale a alguien que verifique la temperatura del agua, para asegurarse de que no esté demasiado caliente.
- **Proteja sus manos y pies.** Use calzado, tanto en interiores o como en exteriores. Revise sus brazos, piernas y pies en busca de cortes o rasguños todos los días. Cuando haga frío, use ropa abrigada para proteger sus manos y pies.
- **Solicite ayuda y tranquilícese.** Deje que la gente lo ayude con las tareas difíciles. Tranquilícese y dese más tiempo para hacer cosas.
- **Pregunte sobre analgésicos y prácticas de medicina integrativa.** Es posible que le receten analgésicos. A veces, prácticas como la acupuntura, el masaje, la fisioterapia, el yoga y otras pueden aliviar su dolor. Hable con su equipo de atención médica para conocer qué es lo mejor para usted.

Cambios en la piel y uñas

Los tratamientos para el cáncer pueden causar una variedad de cambios en la piel y las uñas, dependiendo del tratamiento que esté recibiendo.

- La radioterapia puede hacer que la piel de la parte del cuerpo que recibe radioterapia se seque y se pele, agriete (lo que se llama prurito) y se ponga colorada o más oscura. Puede verse quemada por el sol o bronceada y estar hinchada o sobresaliente.

El tratamiento del cáncer puede dañar la piel y las células de las uñas de rápido crecimiento. Esto puede causar problemas como piel seca, con picazón, enrojecimiento y/o que se descama. Algunas personas pueden desarrollar sarpullido o sensibilidad al sol, lo que hace que se quemé fácilmente. Los cambios en las uñas pueden incluir uñas oscuras, amarillas o agrietadas y/o cutículas coloradas y doloridas. Las uñas pueden comenzar a aflojarse del lecho ungueal.

Estos problemas de la piel son más graves y requieren atención médica urgente:

- Picazón repentina o severa, sarpullido o urticaria durante la quimioterapia. Estos pueden ser signos de una reacción alérgica.
- Llagas en la parte de su cuerpo donde recibe tratamiento que se vuelven dolorosas, húmedas y/o infectadas. Esto se denomina reacción húmeda y puede ocurrir en áreas donde se pliega la piel, como alrededor de las orejas, los senos o nalgas.

Maneras de manejar los cambios en la piel y uñas

Si le duele la piel en el área donde recibe tratamiento, informe a su médico o enfermera.

Según el tratamiento que esté recibiendo, puede seguir estos pasos para proteger su piel, prevenir infecciones y reducir la picazón:

- **Use solo productos recomendados para la piel.** Use jabones suaves que sean suaves para su piel. Use una crema hidratante hipoalérgica sin alcohol, sin fragancia en su piel. Pídale a su enfermera que le recomiende lociones y cremas específicas. Consulte cuándo y con qué frecuencia usarlas. Pregunte qué productos para la piel evitar.
- **Proteja su piel.** Pregunte sobre lociones o antibióticos para la piel seca, con picazón, infectada o inflamada. No use almohadillas térmicas, compresas de hielo o vendajes en un área que recibe radioterapia. Tenga cuidado de no rascarse, frotarse o restregarse la piel; por ejemplo, séquela después de ducharse. Aféitese con menos frecuencia y use una rasuradora eléctrica o deje de afeitarse si le duele la piel. Use protector solar que sea FPS 30 o mayor y bálsamo labial o una camisa holgada de manga larga, pantalones y un sombrero con ala ancha cuando esté al aire libre.
- **Prevenga o trate la piel seca y con picazón (prurito).** Tome duchas o baños cortos en agua tibia, no caliente. Póngase la loción después de secarse de la ducha, mientras su piel aún está ligeramente húmeda. Evite la ropa ajustada. Mantenga su hogar fresco y húmedo. Lleve una dieta saludable y beba muchos líquidos para ayudar a mantener su piel húmeda y saludable. Aplicar una toallita fría o hielo en el área afectada también puede ayudar. La acupuntura también ayuda a algunas personas.
- **Prevenga o trate los problemas menores de uñas.** Mantenga sus uñas limpias y cortas. Use guantes cuando lave los platos, trabaje en el jardín o limpie la casa. Consulte con su enfermera sobre los productos que pueden ayudar con sus uñas.



Problemas urinarios y de vejiga

Algunos cambios urinarios o de vejiga pueden ser normales, como que sea común que su orina cambie de color u huela diferente durante la quimioterapia. Avísele a su médico o enfermero si presenta alguno de estos cambios:

- Una fiebre de 100.4 °F (38 °C) o mayor, escalofríos y fatiga
- Sangre en la orina, o usted no es capaz de orinar
- Dolor y ardor al orinar
- Una fuerte necesidad de orinar con mayor frecuencia
- Orina turbia o de un color diferente, como naranja, roja, verde o amarilla oscura
- Orina con un fuerte olor
- Dificultad para orinar

Maneras de prevenir o manejar los problemas de micción

Aquí hay algunas medidas que le pueden indicar tomar para sentirse mejor y prevenir problemas:

- **Beba suficiente cantidad de líquidos.** La mayoría de las personas necesitan beber al menos 8 tazas de líquido al día, de modo que la orina sea de color amarillo claro o transparente. Deberá mantenerse alejado de las cosas que pueden empeorar los problemas de la vejiga. Estos incluyen cafeína, bebidas con alcohol, alimentos picantes y productos derivados del tabaco.
- **Prevenga la infección de las vías urinarias.** Para evitar infecciones, vaya al baño con frecuencia, use ropa interior de algodón y pantalones holgados, aprenda sobre prácticas seguras y sanitarias para el autocateterismo (si es necesario), tome duchas en lugar de baños y consulte con su enfermera antes de usar productos como cremas o lociones cerca de su área genital.

Algunos temas de esta guía han sido adaptados del material publicado originalmente por el Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute):

Tratamiento de la anemia y el cáncer, hemorragia y hematomas (trombocitopenia) y tratamiento para el cáncer Pérdida del apetito y tratamiento para el cáncer, nutrición en el tratamiento para el cáncer, náuseas y vómitos en personas con cáncer, tratamiento del estreñimiento y el cáncer, tratamiento de la diarrea y el cáncer, problemas oculares, síntomas similares a la gripe, Tratamiento de la fatiga y el cáncer, pérdida de cabello (alopecia) y tratamiento para el cáncer, problemas de boca y garganta durante el tratamiento para el cáncer, problemas nerviosos (neuropatía periférica), cambios en la piel y las uñas durante el tratamiento para el cáncer, problemas del sueño (insomnio) y tratamiento para el cáncer, y tratamiento urinario y problemas de vejiga.

