

Guía de autoayuda en procesos de Quimioterapia

Consejos y recomendaciones



IOC

Institut d'Oncologia Corachan

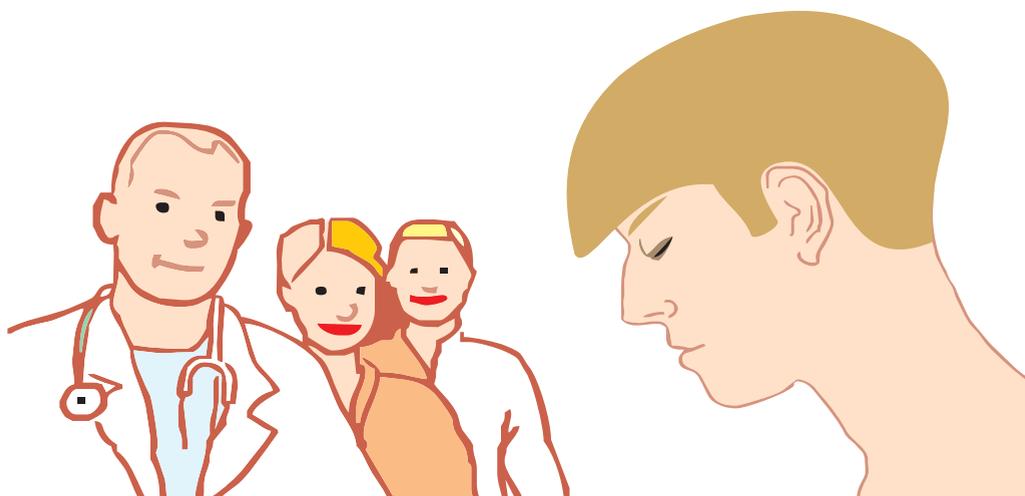


TÈCNICA i HUMANISME

Fundació Privada

E-mail: fh@fh.org www.fh.org

Guía de autoayuda en procesos de Quimioterapia



Ésta guía ha sido confeccionada y editada por el Grupo de Soporte de la Fundació Privada TÈCNICA I HUMANISME y coordinada por Esteban Valdés.

Maquetación y edición: Vilar Abella, S.L.
Trama Tecnic - 933 516 590

Ilustraciones: Quim Abella.

Depósito Legal: B-16.588/09

TÈCNICA I HUMANISME Fundació Privada
Ronda General Mitre, 5 3²^a
08017 Barcelona
Tel. 93 203 47 23 – 638 002 784
Fax 93 205 45 30
web: www.ftih.org
email: ftih@ftih.org

Esta guía está destinada a conocer y prevenir los efectos secundarios de la quimioterapia antineoplásica que se administra a personas afectas de cáncer. En sus diferentes apartados podrán encontrar las informaciones precisas acerca de las toxicidades o efectos secundarios que la quimioterapia puede producir en los diferentes órganos de nuestro organismo.

Existen muchas publicaciones sobre los tratamientos de quimioterapia, sus efectos beneficiosos y sus consecuencias, pero esta guía tiene la particularidad que ha sido elaborada, consensuada y escrita por personas que han tenido un cáncer, que han recibido tratamientos de quimioterapia y que conocen bien sus efectos secundarios y como prevenirlos.

Quiero agradecer a las voluntarias y voluntarios de la Fundación Técnica y Humanismo, su abnegada labor a través de la educación contra el cáncer en las escuelas, los grupos de ayuda a enfermos oncológicos y sus familias, los talleres de musicoterapia y de yoga, la organización de las conferencias mensuales de formación y la colaboración en proyectos de misión y desarrollo en Mozambique, Txad y Camerún.

No puedo mencionar a todas las personas que participan más activamente en el día a día de la Fundación, como Julia, Anna Maria, Maria Rosa, Rosa, Pepita, Marta, Esther, Mercé, Margarita, Esteban, Manel, Francesc, Teresa, Joan, Ana, Montse, Alfons, Vanessa, Odette, Mari Loli y muchas más con participaciones diferentes

según sus posibilidades de tiempo y horario, pero que sin su inestimable ayuda la Fundación no sería viable. A todas ellas mi más sincero agradecimiento, en particular a la Dra. Caterina Madroñal, coordinadora de todas estas actividades y “alma” de la Fundación, que en el año 2008 recibió el Premio a la Excelencia Profesional, concedido por los Colegios de Médicos de Catalunya, precisamente por su labor humana y profesional en la Fundación Técnica y Humanismo.

A través de este premio, todos nos hemos sentido premiados y todos hemos compartido con alegría este reconocimiento institucional.

Esta guía ha podido ver la luz gracias a la labor del grupo de soporte a los enfermos y especialmente al esfuerzo de redacción, correcciones y entusiasmo de Esteban Valdés, que nos ha motivado a todos y ha permitido superar los obstáculos para que la guía sea una realidad.

El Instituto de Oncología Corachan, IDOC Centre Mèdic, ha prestado siempre soporte a las actividades de la Fundación.

A todos y cada uno de los médicos, enfermeras, secretarias y responsables de las unidades de soporte, mi más sincero agradecimiento por esta desinteresada labor que nos dignifica y permite expresar nuestra vocación de atención integral a las personas enfermas. Mi reconocimiento entusiasta a la labor de la Dra. Teresa Checa por su participación en el

programa de educación contra el cáncer en las escuelas, destinado a fomentar estilos de vida saludables. Siempre hemos recibido el soporte y la colaboración desinteresada del Servido de Radioterapia Corachan, RADICOR, a través de todo su equipo, en particular de su director el Dr. Jordi Craven y del Dr. Josep M^a Forcada, colaboradores habituales de nuestras conferencias y seminarios.

Desde el inicio de esta Fundación, todo el equipo de Trama-Tecnic ha prestado un soporte técnico y humano sin el cual muchas de las realizaciones no habrían sido posibles. Gracias al Quim, Albert, Roger y Anna M^a por su dedicación y soporte. También con el equipo de Tramatecnic se ha hecho realidad la finalidad de la Fundación. A través de la colaboración ha nacido una amistad, lo que representa un valor añadido muy importante que nos ilusiona y gratifica constantemente.

Esta Fundación nació como un proyecto de amistad. Con recursos limitados pero una imaginación y buena voluntad inacabables, todos los implicados en la Fundación estamos comprometidos en diferentes áreas según nuestras

tendencias. Aparte del aspecto oncológico, la Fundación tiene la voluntad de participar en actividades dirigidas a fomentar el dialogo entre el mundo de la técnica y el mundo del humanismo. Por esta razón en nuestras conferencias de formación mensuales intervienen representantes de la cultura, el arte, la política, la espiritualidad, la economía, la ecología, la educación, la psicología, para fomentar los intercambios culturales y abrirnos a las realidades de los diferentes sectores.

Por ultimo, pero no menos importante, gracias a las personas que han tenido un cáncer, han recibido tratamientos oncológicos y han luchado a nuestro lado para superar la enfermedad.

A todos ellos mi mas sincero reconocimiento y gratitud. Con sus esfuerzos y observaciones ha podido elaborarse esta guía que ayudará a otras personas enfermas a comprender mejor los tratamientos oncológicos y a superar los efectos secundarios de los mismos.

Dr. Jordi Yglesias Cornet
Presidente de la Fundación
Técnica y Humanismo

Cuando nos enfrentamos a la palabra “cáncer” se suscitan muchas preguntas:

- ¿Qué es el cáncer?
- ¿Qué relación existe entre los genes y el cáncer?
- ¿Puedo heredar un cáncer?
- ¿Cómo se diagnostica un cáncer?
- ¿Como se previene el cáncer?
- ¿Existen tratamientos curativos?
- ¿Puede prevenirse el cáncer?

Esta preguntas, entre muchas otras, plantean la inquietud que todos sentimos ante una enfermedad que afecta a 1 de cada 4 personas. Es raro encontrar personas en cuyo entorno familiar, laboral y social no hayan convivido con personas afectas de cáncer.

¿Desde cuando existe el cáncer?

La existencia del cáncer es conocida desde la antigüedad:

- En los viejos manuscritos de la India (Rig-veda) ya se hablaba del cáncer.
- Los egipcios ya mencionaban la existencia de tumores en el papiro de Ebers y conocían los cánceres profesionales.
- Los griegos, 4 siglos aC. Ya hablaban de “kar-kinos”. Hipócrates puso del nombre de “Kar-kinoma” a un tumor de crecimiento expansivo comparable a un cangrejo.

¿Todos los cánceres son iguales?

El cáncer no es una sola enfermedad, sino muchas. En lugar de hablar de “el cáncer” deberíamos hablar de “los cánceres”, completamente diferentes entre ellos según su localización en el organismo y sus características propias.

Los cánceres humanos son enfermedades caracterizadas por el crecimiento excesivo y descontrolado de las células con invasión de órganos y tejidos, realizada a través de dos procesos sucesivos:

- El aumento de la proliferación de un grupo de células llamadas “tumor” o “neoplasia”.
- La adquisición de la capacidad de invadir, colonizar y proliferar en otros órganos o tejidos, proceso conocido como metástasis.

La diferencia entre un “tumor benigno” y un “tumor maligno” es la capacidad de éste último de invadir los tejidos vecinos, enviar células al torrente linfático o sanguíneo y metastatizar en sitios diferentes.

¿Es el cáncer una enfermedad genética?

El cáncer es una enfermedad genética. El orden secuencial de las bases de los genes, determina el mensaje que contiene el gen.

La forma más sencilla de mutación de un gen consiste en un cambio en la secuencia del DNA.

El cáncer aparece por una acumulación de mutaciones. La formación de una célula cancerosa implica que no funcionen los frenos de crecimiento celular (genes supresores) y que se activen los aceleradores (oncogenes).

¿Qué causa el cáncer?

Los cánceres pueden ser causados por:

- Algunas sustancias químicas.
- Algunos virus o bacterias.
- Radiaciones.
- Herencia.

Se ha comprobado que:

- Los estudios de diferentes poblaciones nos demuestran la frecuencia de cánceres entre personas que tienen diferentes comportamientos o están expuestas a factores ambientales diferentes.
- La exposición a factores de riesgo de cáncer varían según la localización geográfica.
- El humo de un cigarrillo contiene más de 20 sustancias químicas diferentes capaces de causar cáncer. Una de cada 3 muertes causadas por cáncer son provocadas por el hábito de fumar.
- La exposición prolongada a radiaciones puede causar cánceres de piel.
- Existen virus relacionados con el cáncer, como el virus de Epstein Barr y el linfoma de Burkitt, el virus del papiloma humano y el cáncer de cuello de útero, el virus de la hepatitis B y el cáncer de hígado, un virus linfotrópico de célula T y una leucemia del adulto y un determinado herpes virus asociado con el sarcoma de Kaposi.

- La mayoría de cánceres se dan en personas sin historia familiar de cáncer, aunque la herencia de ciertas alteraciones genéticas puede aumentar la susceptibilidad a desarrollar un cáncer, particularmente de mama o de colon. Con todo, solo un 5% de cánceres de mama pueden considerarse hereditarios.

¿Puede prevenirse el cáncer?

La "prevención primaria" consiste en intentar reducir la incidencia de la enfermedad al cambiar los factores de riesgo asociados a su desarrollo. En este sentido el CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER nos hace las siguientes recomendaciones:

1. No fume. Si es fumador deje de fumar. No fume en presencia de otros. Si no fuma, no pruebe el tabaco.
2. Si bebe alcohol, ya sea cerveza, licores o vino, modere su consumo.
3. Aumente el consumo de verduras y frutas frescas. Coma cereales de alto contenido en fibra.
4. Evite el exceso de peso, haga más ejercicio físico y evite el consumo de grasas.
5. Evite las exposiciones prolongadas al sol las quemadas solares, especialmente en la infancia.
6. Respete las normas para evitar cualquier tipo de exposición a sustancias consideradas cancerígenas. Cumpla las instrucciones de seguridad laborales.

La "prevención secundaria" es el conjunto de actividades dirigidas a detectar la enfermedad antes que no se manifieste clínicamente, para poder acceder a un tratamiento precoz que permita mejorar el pronóstico.

El CÓDIGO EUROPEO CONTRA EL CÁNCER nos recomienda:

1. Consulte a su médico si nota un bulto, una herida que no cicatriza, una peca que cambia de forma, tamaño o color, una pérdida anormal de sangre.
2. Consulte a su médico si se percibe tos o ronquera, cambio de ritmo intestinal, alteraciones urinarias o pérdida anormal de peso.
3. Hágase un frotis vaginal regularmente. Participe en los programas de detección de cáncer de cuello y de matriz.
4. Explore regularmente las mamas. Si ya ha cumplido los 50 años participe en los programas de diagnóstico precoz.

La “prevención terciaria” consiste en emplear fármacos que puedan interrumpir o disminuir el desarrollo tumoral, tema conocido por los médicos expertos en oncología.

¿Cuáles son los tratamientos del cáncer?

El tratamiento del cáncer puede consistir en:

- Tratamientos loco regionales: Cirugía y radioterapia.
- Tratamientos sistémicos o generales: Hormonoterapia, quimioterapia y bioterapia.

Cada uno de estos tratamientos es llevado a cabo por especialistas conocedores del comportamiento de estos tumores y de la terapéutica para curarlos.

¿Qué es un Comité de Tumores?

Dada la multiplicidad de cánceres y de tratamientos oncológicos, las decisiones deben tomarse de una forma conjunta entre los profesionales que van a

participar en el tratamiento, y con la aquiescencia de la persona enferma que va a ser tratada. Las decisiones se toman en el COMITÉ DE TUMORES, donde los diferentes especialistas establecen la mejor estrategia terapéutica integrada y individualizada para la singular y irreplicable situación clínica de cada paciente.

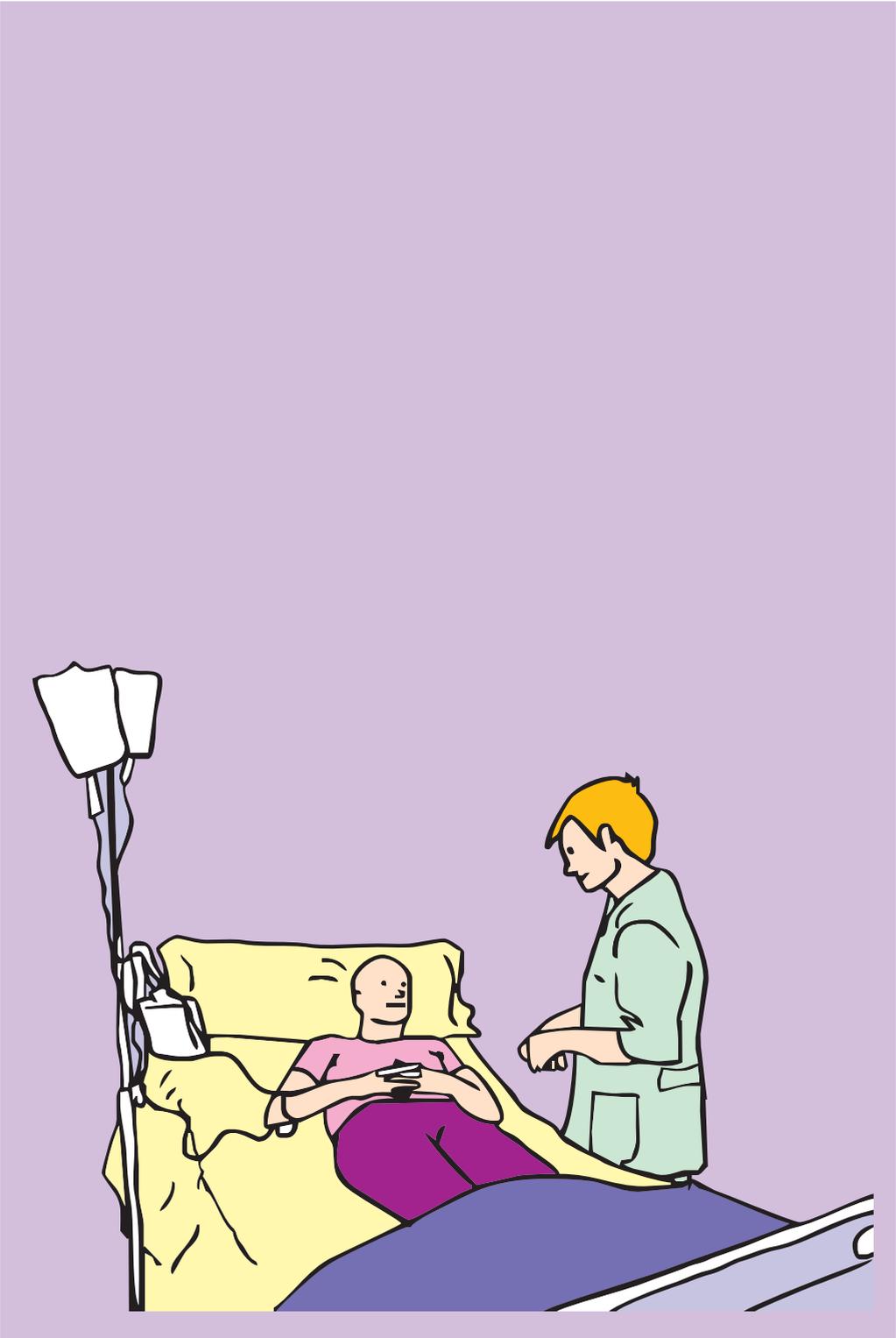
Las modernas estrategias terapéuticas junto a las campañas de prevención y diagnóstico precoz, son las que ya están logrando el elevado número de curaciones en las personas diagnosticadas de cáncer, número que irá en aumento en los próximos años.

Esta Guía de Autoayuda destinada a personas en proceso de recibir tratamientos de quimioterapia, tiene la particularidad que ha sido efectuada por personas enfermas que han recibido los diferentes tipos de tratamientos.

Seguro que con su lenguaje fácil, coloquial y asequible, representará una gran ayuda para muchos enfermos y sus familias. Asimismo será de gran ayuda para los profesionales sanitarios, médicos y enfermeras, en el momento de explicar los tratamientos oncológicos, sus efectos secundarios y sus beneficios.

Dr. Alfons Modolell Roig

*Especialista en Medicina Interna,
Hepatología y Hemoterapia y Ontología Médica
Coordinador del Instituto de Oncología Corachan.
IDOC Centre Mèdic. Barcelona*



El tratamiento de un cáncer puede ser realizado de forma local (loco-regional) y de forma general (sistémica).

Los tratamientos loco-regionales son:

- Cirugía
- Radioterapia

Los tratamientos generales o sistémicos son:

- Quimioterapia
- Hormonoterapia
- Bioterapia

En este documento le informaremos sobre la quimioterapia, sus efectos secundarios y la mejor forma de reducirlos o evitarlos

Si es Vd. un paciente, lea atentamente estas líneas y valore en que situación se encuentra:

- 1 Vd. ya ha sido intervenido/a y debe comenzar un tratamiento con quimioterapia, entre otros posibles, para completar su curación y evitar recaídas.
- 2 Le ha sido diagnosticado un cáncer y debe realizar un tratamiento de quimioterapia para reducir su malignidad. Con posterioridad quizás Vd. deba someterse a una intervención quirúrgica y probablemente seguir con quimioterapia o algún otro tratamiento. Puede también que no precise dicha intervención y que sea suficiente con el tratamiento.
- 3 Vd. tiene afectación a distancia (metástasis) y debe recibir quimioterapia únicamente, o bien en combinación con otros tratamientos oncológicos.

En cualquier caso, debe saber y repetírselo a sí mismo/a cuantas veces haga falta, que hay motivo para la esperanza. Lógicamente pasará por momentos duros, pero por encima de todo Vd. debe aprender a convivir con esta nueva situación, tener confianza y ser positivo/a, recordando que hoy en día un gran número de cánceres pueden ser tratados con éxito.

Es normal que Vd. se pregunte inicialmente ¿puedo curarme y sobrevivir a mi cáncer? Es probable que Vd. haya leído informaciones sobre su enfermedad y que crea que lo que dicen los papeles y los datos que se muestran en ellos reflejan la situación que Vd. va a vivir. **No piense en ello.** Y no lo haga, porque:

- Fundamentalmente, **Vd. no es una estadística.** La estadística no puede prever lo que le pasará a Vd., que es un ser único, individual e irrepetible. La estadística sólo refleja el promedio estimado entre toda la gente que tiene un cáncer como el suyo.
- Las estimaciones estadísticas que Vd. consulte pueden no estar actualizadas. (No suelen ser muy recientes.) Esto también es importante, porque se basan en estudios hechos durante varios años. Lo cierto es que últimamente los avances en la curación del cáncer son espectaculares y solo el equipo médico que lo trata puede informarle con veracidad sobre su enfermedad.

Tenga en cuenta que sus posibilidades están relacionadas con el nivel (estadio clínico) en que se encuentra su cáncer al ser detectado.

Si esto se produce en una etapa temprana, sus posibilidades serán muy altas. Cuando le hablen de porcentajes no se quede con la parte numérica negativa. Haga un esfuerzo y piense en el porcentaje positivo, aunque sea menor. Si hay esperanza, hay que esforzarse en luchar y ser positivo. Ése será uno de los factores vitales para su curación y que depende sólo de Vd.

Otros le vendrán dados. Por una parte, esperar que haya suerte que, como siempre, también habrá que buscarla y por otra, el aporte de la ciencia, representada por el buen hacer de los médicos y de los profesionales de las instituciones clínicas y hospitalarias, que le van a facilitar toda la ayuda posible para que finalice con éxito su particular singladura.



Prólogo	3
Presentación	5
Introducción	9
Índice general	11
La Quimioterapia y los efectos secundarios	13
Alimentación	15
Audición	17
Corazón	19
Constitucionales, Síntomas	21
Cansancio/fatiga	21
Otros síntomas constitucionales	21
Dermatología	23
Cuidado de las uñas.....	24
Efectos sobre la piel.....	25
Pérdida del cabello (alopecia)	23
Dolor	27
Gastro intestinal	29
Apetito, falta de	29
Diarrea	30
Estreñimiento	31
En caso de tener llagas en la boca	32
Mucositis	32
La sequedad de la boca	33
Dificultad al tragar	33
Marihuana	35
Náuseas y vómitos.....	34
Otros efectos gastrointestinales	35
Infección	37
Linfático, Sistema	39
Inflamación de las venas	39
Inflamación del brazo	39
Retención de líquidos	39
Musculatura y nervios	41
Neurología	43
Peso, Cambio de	45
Riñones	47

Sangre, Efectos en la	49
Anemia	49
Coagulación de la sangre.....	50
Otros efectos sobre la sangre	51
Sexualidad	53
Hombres	54
Mujeres.....	54
Alivio de síntomas vaginales y prevención de infecciones.....	55
Embarazo	55
Sensación de calor repentina (sofocos)	55
Sentimientos personales sobre la sexualidad.....	56
Sueño	59
Vascular	61
Visión	63
La Quimioterapia y los efectos emocionales	65
Familiares y amigos.....	65
Grupos de apoyo	66
Profesionales	66
Técnicas que ayudan a enfrentarse mejor con la vida diaria.....	67
Terapias complementarias	69
Contraer y relajar los músculos	69
Imágenes mentales y visualización.....	70
Respiración rítmica.....	69
IDOC Centre Mèdic	71
Índice alfabético por efectos secundarios	73

La quimioterapia es el tratamiento para el cáncer que utiliza fármacos que destruyen las células malignas. Esos fármacos se destinan a eliminar las células tumorales, que tienen un crecimiento más rápido que las normales. Sin embargo, al circular por el organismo afectan también a células sanas que normalmente crecen también rápidamente, sobre todo las células productoras de sangre en la médula ósea, las del tubo digestivo (boca, estómago, intestinos), sistema reproductor, folículos del cabello, etc... Algunos fármacos además pueden incidir en otros órganos, como el corazón, los riñones, la vejiga, el sistema nervioso y los pulmones.

Esta afectación de las células sanas o normales genera los llamados **efectos secundarios**, que normalmente incluyen: náuseas y vómitos, caída del cabello (según tratamiento), cansancio, infecciones, anemia, mayor posibilidad de sangrado, mucositis o irritación de las mucosas, diarrea o estreñimiento, etc. Es habitual que Vd. pueda experimentar : poco apetito, problemas intestinales, alteraciones de piel y uñas, problemas en nervios y músculos, llagas en boca, irritación en los riñones y la vejiga, e influencia sobre la sexualidad y fertilidad. Es cierto que estos efectos secundarios pueden ser desagradables, pero hay que ser consciente de que lo realmente importante es la capacidad del tratamiento para superar el cáncer.

No todas las personas presentan el mismo cuadro de efectos secundarios. Es normal que muchas puedan tener sólo algún efecto y otras incluso ninguno. Dependerá de la dosis, tipo de quimioterapia y de la reacción del propio organismo, ya que dos personas con igual trata-

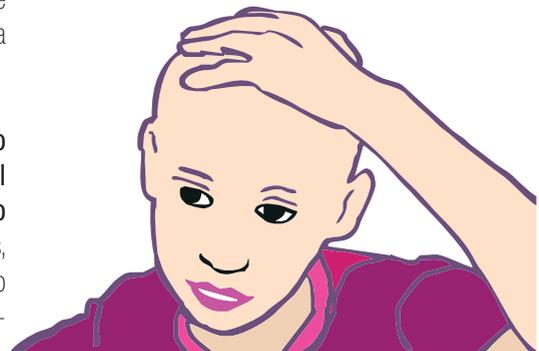
miento pueden reaccionar de distinta manera. Su médico le informará de cuáles son los más probables en su caso y posibles medicinas para paliarlos.

La gran mayoría de efectos secundarios desaparecen paulatinamente después de finalizar el tratamiento, al irse recuperando las células sanas. El tiempo puede variar en función del estado general de salud de cada paciente. Aunque muchos efectos desaparecen con bastante rapidez, algunos pueden tardar meses o más tiempo.

Lo importante es que Vd. haga frente a este proceso con espíritu luchador y positivo. Si en algún momento cunde el desánimo, conviene que hable con su médico o con el personal clínico de su confianza que le atiende habitualmente.

En cualquier caso, el conjunto del personal de IDOC Centre Mèdic (Institut d'Oncologia Corachan) está a su servicio par cualquier consulta que estime oportuna.

Esta guía, confeccionada por el **Grupo de Soporte** de la **Fundació Privada Tècnica i Humanisme** (*), le ofrece una serie de consejos que pueden



serle de utilidad para minimizar en lo posible los **efectos secundarios más comunes**, tanto físicos como emocionales. Aunque a Vd. sólo se le presenten algunos, es bueno que conozca y pueda consultar los más habituales, para que si se presentan, tenga la seguridad de que **son algo absolutamente normal**, provocados por el tratamiento de quimioterapia y que puede, y debe, preguntar sobre cualquier duda que tenga.

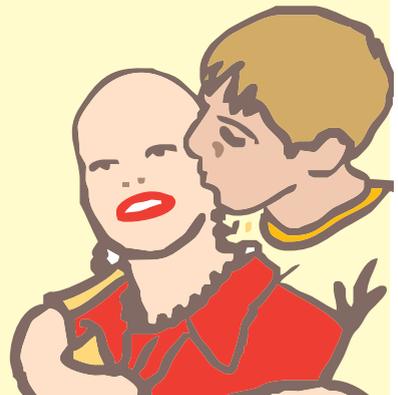
También **se incluyen breves descripciones de otros efectos menos comunes**, para un conocimiento más amplio. Consulte el índice al final de esta guía para seleccionar el tema que le interese.

(*)Una de las finalidades de la Fundació Privada TÈCNICA I HUMANISME es ayudar, a través de voluntarios desinteresados, a enfermos de cáncer mediante: soporte y atención de llamadas y visitas, charlas de información y orientación a escuelas y colegios sobre la prevención y vida sana, conferencias sobre temas diversos, etc.

Otras finalidades y realidades de la Fundació Privada TÈCNICA I HUMANISME son:

- Educación escolar contra el cáncer, contra las drogas y a favor de una alimentación sana y sexualidad responsable.
- Conferencias y seminarios mensuales de formación para el voluntariado, pero abiertas al público, sobre diferentes temas relacionados con la técnica, la cultura actual y el humanismo.
- Colaboración con un proyecto de desarrollo en Mozambique (Xangara), aportando una donación anual para el desarrollo de una residencia de muchachas, que posibilite su escolarización y un medio de ganarse la vida.

* Puede consultar nuestra página web: www.ftih.org a fin de conocer nuestras actividades y decidir si le interesa colaborar de alguna manera con nosotros.



A través de los hábitos alimentarios podemos eliminar las impurezas que se generan durante el tratamiento y prevenir la posibilidad de otros cánceres en el futuro. Por eso es importante, en primer lugar, suprimir los hábitos como el tabaco, alcohol, etc, y después tomar alimentos que ayuden a los elementos del cuerpo que eliminan los productos tóxicos, como los riñones, el hígado, los intestinos y la piel. Además conviene tomar vitaminas que faciliten la labor del hígado.

Normalmente necesitará un buen aporte calórico, para mantener el peso, y de proteínas para reponer los tejidos que daña la quimioterapia.

Aunque debe seguir las recomendaciones de su médico o dietista, a continuación le damos algunos consejos de tipo general para mantener una dieta equilibrada y evitar la pérdida de peso.

Técnicas que ayudan

- Tomar como mínimo un litro y medio de líquido cada día (agua, zumos, infusiones, caldos, etc.). Interesa recordar que las frutas y verduras también aportan líquido al organismo.
- Es conveniente tomar cada día : ensaladas, varias raciones de fruta y verduras cocinadas, patatas hervidas con piel, col, espinacas, zanahoria, bróquil, pimientos y legumbres en general.
- El aporte de proteínas es básico en el tratamiento, así que conviene tomar cada día algunos de los alimentos que las contienen como carne (a la plancha), o pescado (hervido o a la plancha), queso, etc. No hay que abusar de las

carnes rojas (incluso en una dieta normalizada debería tomarse dos veces como máximo por semana), y en lo posible, sustituirlas por pescado fresco de cualquier tipo, preferiblemente pescado azul.

- Es fundamental aportar vitaminas del grupo B, que ayudan al metabolismo del hígado en su función desintoxicante. Su médico la informará de que fármacos son los más adecuados. Los alimentos ricos en estas vitaminas son: Coliflor, bróquil, coles de Bruselas, pimientos, patatas, plátanos, levadura de cerveza y germen de trigo, sésamo, etc.
- Muy importantes son los antioxidantes (vitaminas C, E). Se encuentran en las frutas, verduras y frutos secos (nueces, avellanas o cacahuetes)
- Tome alimentos ricos en fibra (además de frutas y verduras, cereales integrales, pan y galletas con fibra). Para recuperar la flora intestinal alterada por los fármacos es recomendable tomar un yogur-bio, o col fermentada, kéfir, etc.
- Para los casos en que se declare una anemia, son importantes los alimentos que aportan hierro, como: legumbres, levadura de cerveza, cereales integrales, albaricoques secos, frutos secos, carnes rojas y espinacas. Hay que incluir pescado, especialmente azul (rico en omega 3) que además reduce el colesterol malo (LDL colesterol).
- La piel también elimina toxinas. Para facilitar el proceso es conveniente alguna actividad física que favorezca la sudoración y baños relajantes o saunas. Sin embargo debe consultar con su médico ante posibles contraindicaciones.

Hay que evitar

- En la medida de lo posible, el alcohol, ya que puede reducir la eficacia de algunos medicamentos. Hable con su médico, pues en algunos casos de pacientes acostumbrados, y en pequeñas cantidades, puede ayudar a la relajación y aumentar el apetito.
- Absténgase de alimentos con aditivos, conservantes, dulces y comidas ricas en grasa. Elimine los fritos. Utilice siempre aceite de oliva de calidad (dos cucharadas soperas al día de aceite de oliva virgen extra es muy recomendable).

Las carnes rojas deben de consumirse de forma esporádica



Hay que ser muy equilibrado en el consumo de dulces, pastas y golosinas



Los huevos pueden consumirse entre tres y cinco veces por semana



Es aconsejable consumir leche y derivados lácteos todos los días



El pescado y la carne de ave pueden comerse casi todos los días de la semana



El aceite de oliva debe ser imprescindible en la dieta por su aportación de grasas insaturadas



Frutas, verduras, cereales, pasta... los carbohidratos deben ser de consumo diario.

Como parte de una dieta habitual, no tome nunca alimentos quemados o muy rustidos (pan, carne,..) ya que contienen sustancias que afectan al colon y al estómago. Evite también los ahumados y las carnes y conservas en salazón. Si es bebedor, tome una copa en la comida, a ser posible vino negro, pero nunca entre horas. Reduzca al máximo el azúcar refinado de la bollería y tome los lácteos justos, sin pasarse.

La Fundació Tècnica i Humanisme y IDOC Centre Mèdic (Institut d'Oncologia Corachan) pone a su disposición una Unidad de Nutrición y Dietética, donde podrán asesorarle sobre sus necesidades nutricionales y confeccionar dietas personalizadas.

Algunos fármacos de quimioterapia pueden provocar la pérdida de audición o mareos, que están ligados al conducto auditivo. Debe hablar con su médico, pues también existe la posibilidad que esos efectos no tengan nada que ver con la quimioterapia y se produzcan por otros factores como la edad, causas hereditarias u otras enfermedades.

Algunos de los síntomas más frecuentes y que debe consultar son:

- Dolor repentino y fuerte en el oído
- Si tiene fiebre por encima de 38°
- Pérdida repentina de audición
- Los sonidos se perciben apagados o no son tan fuertes
- No siempre los efectos son dolorosos, pero suelen ser progresivos
- Pérdida de conocimiento, como consecuencia de mareos

Técnicas que ayudan

- Compruebe que la pérdida no sea motivada por acumulación de cera en el oído
- Comente a los demás que tiene dificultad para oír sonidos
- Pida que le hablen despacio, con claridad y que no griten. Elevar el volumen produce sonidos agudos, más difíciles de captar
- Si los gestos son útiles para Vd., anime a sus interlocutores a utilizarlos
- Pregunte a un especialista por la posibilidad de usar algún tipo de audífono, si los efectos se prolongan o se convierten en permanentes





Algunos tipos de quimioterapia pueden dañar el corazón, al afectar algunas células que dejan de funcionar adecuadamente lo que motiva que, poco a poco, el corazón pierda cierta capacidad de contracción.

Dado que la radioterapia sobre esa zona también puede afectar el funcionamiento cardíaco (tiene su afectación), en el caso de que se unan los dos tratamientos (quimioterapia + radioterapia) deben realizarse exploraciones que garanticen la normalidad del funcionamiento cardíaco, (hay que llevar mucho más cuidado.)

Lógicamente, el nivel de las dosis administradas tiene una importancia capital en los efectos secundarios, que pueden ser arritmias, taquicardias, palpitaciones, etc. Los efectos pueden desaparecer con el tiempo o permanecer de por vida con el paciente.

Los síntomas más habituales son

- Dificultad respiratoria
- Dolor de pecho
- Alteraciones en el ritmo cardíaco (palpitaciones, arritmias, ..)
- Fatiga
- Desmayo debido a una arritmia cardíaca
- Hinchazón en las piernas
- Aumento muy rápido de peso (puede indicar que la persona retiene líquido)

En todos los casos es fundamental comentarlo con su médico, tan pronto como que experimente alguna sensación o síntoma que considere anormal.





Cansancio/fatiga

Es uno de los efectos secundarios más habituales y que afecta de manera diferente a cada persona, pues además de la quimioterapia pueden influir otros factores, como : la falta de sueño, el estrés, la falta de apetito, la bajada de las defensas en sangre, etc.

La quimioterapia puede producir una fatiga que aparece repentinamente y que varía desde un cierto letargo hasta la sensación de estar extenuado.

El cansancio puede durar bastante tiempo, según cada persona, pero los efectos desaparecen gradualmente a medida que el cuerpo responde al tratamiento y por supuesto cuando éste finaliza.

Técnicas que ayudan

- Descanse todo lo que su actividad le permita y en varios momentos a lo largo del día, en lugar de un descanso largo
- Planifique su actividad del día, pensando en los posibles descansos, de manera que sólo haga aquellas cosas que son las más importantes para Vd.
- Si es posible haga algo de ejercicio suave, como paseos cortos
- Realice una alimentación equilibrada, en pequeñas cantidades cada vez y beba mucho líquido

- Hable con su médico o personal que le atiende sobre las maneras o ejercicios que le pueden ayudar
- Cuando se incorpore de un asiento o de la cama, hágalo lentamente para evitar posibles mareos
- Coloque cerca las cosas que usa con frecuencia para ahorrar energías
- Tome poca cantidad de productos con cafeína o alcohol
- Busque el contacto con otras personas que puedan aportarle experiencia
- Solicite ayuda a familiares o amigos cuando lo necesite (comprar, cuidar a los niños, conducir, etc.)
- No dude en consultar con su médico si el cansancio no disminuye a pesar de las medidas que toma para aliviarlo

Otros síntomas constitucionales

Se pueden destacar brevemente, la fiebre y la hipotermia (disminución de la temperatura por debajo de lo normal, es decir unos 35°).

La fiebre, si se presenta, suele aparecer a las primeras horas de la administración del tratamiento y desaparece con posterioridad de forma rápida. En otras ocasiones puede surgir a partir de las 48 horas. En cualquiera de las situaciones anteriores, debe hablar con su médico o enfermera.



Pérdida del cabello (alopecia)

En la actualidad hay muchas posibilidades de que los tratamientos con quimioterapia no afecten a la caída del cabello o del vello corporal, pero eso depende siempre del tipo de tumor y de los medicamentos que se incorporan al tratamiento. La caída del cabello (alopecia) no representa que el tratamiento sea “más fuerte”, sino que depende de los medicamentos indicados (fármacos, quimioterapia antineoplásica) para cada tipo de tumor y para los diferentes estadios clínicos.

En el cáncer de pecho (mama), un ejemplo entre otros, es normal la caída del cabello.

De forma habitual a los pocos días empiezan a notarse los efectos, que en pocas semanas lleva a perder prácticamente la totalidad; quedando a veces algunos mechones opacos y secos. Ésta pérdida es casi siempre reversible después de la finalización de la quimioterapia y en muchas ocasiones crece con otra textura, color y fortaleza. En tratamientos prolongados pueden verse afectadas otras partes del cuerpo (cejas, pestañas, pubis, etc.)

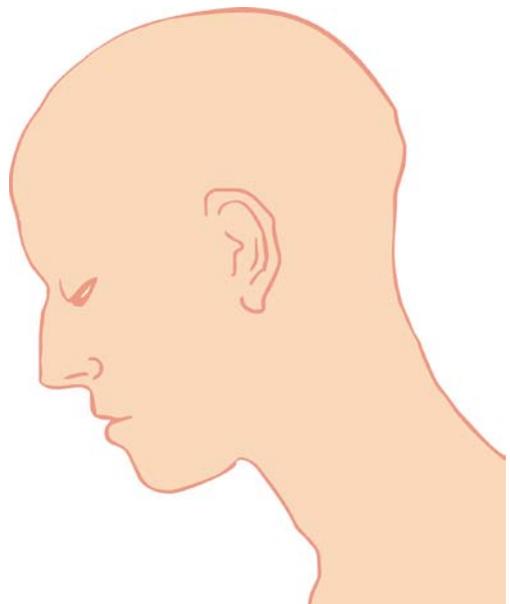
En general todas las personas que sufren este efecto se ven afectadas en mayor o menor medida por el mismo. Es bueno, quizás, compartir los sentimientos con otras personas que han tenido similares experiencias.

Al final todo depende de la actitud ante el problema que adopte cada uno. Algunos prefieren dejar la cabeza al descubierto (normalmente hombres), pero muchas personas usan pañuelos, gorras o pelucas.

En éste último caso, puede comprar su peluca o postizo antes de que se caiga mucho cabello para reproducir una semejanza de color o textura, o bien aprovechar la ocasión para cambiar totalmente la imagen previa. No se aconseja ponerse pelucas pegadas al cuero cabelludo y es necesario dejar respirar el cuero cabelludo unas horas al día (5 o 6). Siga las recomendaciones del profesional a la hora del cuidado de la peluca.

Algunas veces es posible sentir sequedad o picor en el cuero cabelludo cuando vuelve a crecer o durante la calvicie. Usar un champú humectante y cremas suaves o lociones, puede ayudar.

En aquellos casos de caída del pelo de las cejas y/o pestañas, existen soluciones como dibujar o microtatuar las cejas, pero siempre habrá que ir con cuidado y buscar el consejo de los especialistas. Lo ideal es realizar cualquier tratamiento estético antes de comenzar la quimioterapia, si se sabe que esa situación puede producirse.



Hay que evitar

- No utilice rizadores de pelo, ni rulos, tubos, horquillas o pinzas
- No use tintes ni se haga la permanente

Técnicas que ayudan

Para aquellos casos en los que no haya una caída total del cabello o bien se pueda alargar el proceso es conveniente seguir estas técnicas:

- Utilice un champú suave y también cepillos suaves
- Lávese con suavidad y sin frotar fuerte al secar
- Ponga la temperatura mínima en el secador, aunque es mejor evitarlo si se puede
- Luzca un pelo corto, que ofrece una imagen de más grueso y mayor comodidad de peinado
- Proteja el cabello del frío y del sol (gorros, sombreros, etc.)
- Puede usar revitalizadores, o mascarillas hidratantes que le aconsejen los profesionales
- Use fundas de almohada de algodón o satén

Para aquellas personas que no ven afectada la caída del cabello por su tratamiento de quimioterapia, pueden seguir a su discreción los consejos anteriores, remarcando de que en el caso de los tintes no hay mayor problema en su utilización, aunque es aconsejable el uso de tintes vegetales que son menos irritantes.

Cuidado de las uñas

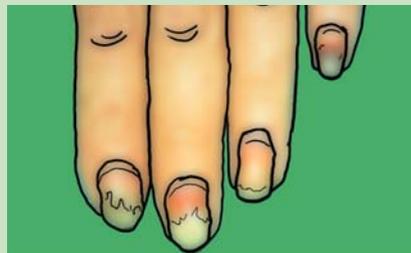
Es muy normal que la quimioterapia provoque alteraciones en las uñas y que aparezcan bandas verticales u horizontales, estrías, fragilidad, tonos amarillentos, facilidad para romperse, poco crecimiento, etc.

Hay que evitar

- Herramientas que se utilizan en la manicura y que pueden cortar la piel y así facilitar algún tipo de infección. Se recomienda usar con mucho cuidado, y no utilizar a ser posible, productos químicos como lacas o quitaesmaltes, así como el uso de uñas artificiales

Técnicas que ayudan

- Puede utilizar productos que se venden para fortalecer las uñas, teniendo, eso sí, cuidado de que no le irriten la piel
- Utilice guantes para realizar cualquier tarea en la casa, jardín, etc.
- Hable con su médico si hay enrojecimiento, dolor o alteraciones en las cutículas, es decir, la piel fina que bordea las uñas



Efectos sobre la piel

La quimioterapia (al igual que la radioterapia) puede producir distintos tipos de alteración en la piel. Las más frecuentes, que no suelen ser graves, son los enrojecimientos, picor, descamación, pigmentación con la aparición de manchas, sequedad, sensibilidad a la luz solar y atrofia de la piel (pérdida de volumen por baja nutrición).

Una forma especial es el síndrome mano-pie, que consiste en el enrojecimiento de las palmas y plantas, con alteración de la sensibilidad y que puede llegar a convertirse en inflamación y descamación con dolor. También la administración intravenosa puede oscurecer la piel sobre el trayecto de las venas.

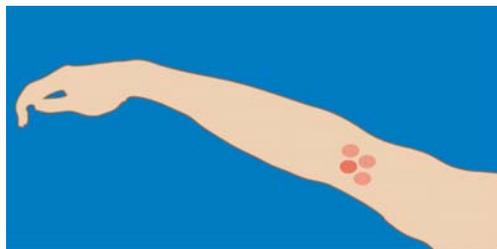
Otra causa que puede provocar efectos en la piel y que tiene mayor relevancia, es que algunos fármacos por vía intravenosa pueden salir de la vena y causar daños en los tejidos que la rodean (extravasación de citostático). Si Vd. siente dolor o quemazón mientras se le suministra el medicamento, aunque eso no quiera decir que pueda ser algo importante, debe avisar rápidamente al médico o enfermera. En los tratamientos de quimioterapia que duran muchas horas, o que deben aplicarse durante largos períodos de tiempo o que precisan infusiones de citostáticos de forma ambulatoria, es adecuado colocar un catéter venoso subcutáneo. Su equipo médico y la enfermería del Hospital de Día le informarán siempre sobre estos aspectos.

Finalmente, otros síntomas pueden estar asociados a una reacción alérgica, como, por ejemplo, si aparece una picazón repentina o hinchazón, sale un sarpullido, ampollas (urticaria) o se produce una descamación (con úlceras húmedas o secas) en la zona afectada.

Todos estos casos deben comunicarse rápidamente al médico.

Técnicas que ayudan

- Si tiene acné, intentar mantener el rostro limpio y seco. Pregunte cuáles son los medicamentos, cremas o jabones idóneos
- Para la sequedad, dúchese con agua tibia en lugar de bañarse un rato largo con agua caliente
- Para el picor, aplicarse productos como el almidón de maíz en polvo
- Use cremas hidratantes cuando la piel aún no se ha secado del todo
- Utilice gel de baño de avena o que contengan elementos contra el picor
- Aféite con maquina eléctrica, no con cuchilla, para evitar cortes que pueden provocar infecciones
- Lleve ropa holgada, de hilo o algodón.
- Utilice filtros solares de factor medio-alto para la cara y cuerpo y cremas adecuadas de labios

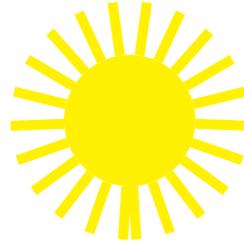


Hay que evitar

- Perfumes, colonias, lociones, etc. que contengan alcohol, que puede reseca la piel
- La exposición al sol en las horas en que la luz es más intensa
- Llevar ropa ajustada y de fibra
- Rascarse, en la medida que se pueda aguantar, si hay picor

La mayoría de las recomendaciones anteriores son también aplicables para pacientes de radioterapia.

En su caso conviene aplicar compresas frías húmedas en la zona de la piel donde se produce la radiación.



Los medicamentos de la quimioterapia, en ocasiones generan efectos que afectan a los nervios, creando sensaciones de ardor, hormigueo, dolor o adormecimiento en los dedos de manos y pies.

Otros fármacos pueden ocasionar dolor: dolor de cabeza, dolor muscular, dolor de estómago y el dolor que provoca la aparición de llagas en la boca.

Es bueno que si Vd. se encuentra en alguno de esos casos, pues no todo el mundo reacciona igual, lo comente con su médico o personal hospitalario para que conociendo los detalles, puedan prestarle alguna ayuda.

Para que conozcan esos detalles conviene que Vd. sea lo más concreto posible explicando:

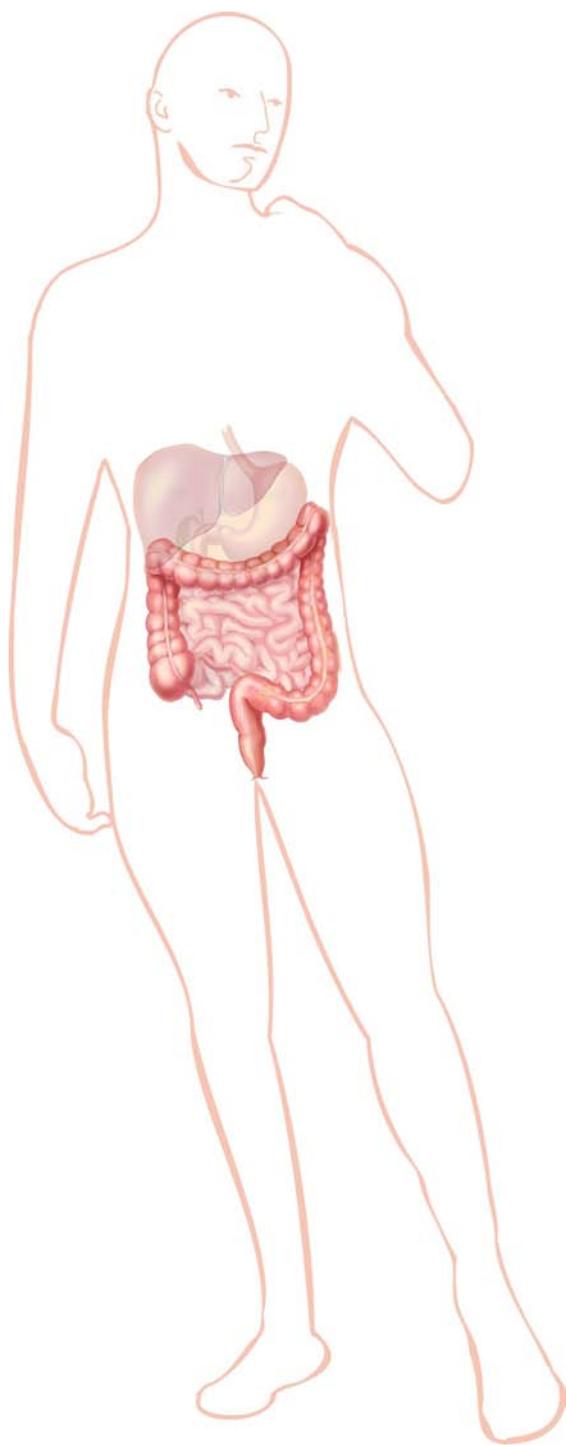
- Dónde le duele y lo fuerte que es ese dolor
- Que tipo de dolor es: agudo, constante, permanente, etc.
- Cuánto tiempo suele durar
- Qué cosas hacen que aumente o mejore su dolor
- Qué medicamentos, si los toma, mejoran el dolor

Muchos profesionales aconsejan utilizar una escala del 0 al 10 o bien del 1 al 5 para poder expresar de forma más comprensible el nivel de cada uno de los puntos anteriores.

En cualquier caso y para tratar de prevenir el dolor o ayudar a mitigarlo en lo posible cuando no se puede evitar, **es aconsejable:**

- No saltarse la dosis, llevando además un buen control horario de las tomas
- Es bueno hacer ejercicios de relajación, ya que eliminan la tensión y la ansiedad
- Si sufre un repentino dolor mucho más fuerte, use algún medicamento de acción rápida que le haya sido aconsejado por su médico. No espere, pues quizás el dolor puede empeorar
- Hable con un especialista en dolor si lo que le sugieren habitualmente no le da resultado





Apetito, falta de

Hay momentos en los Vd. no deseará comer. Eso puede ser motivado por las náuseas, problemas en la boca o garganta, por depresión o cansancio, miedo al vómito, o también porque le molesten los olores de la comida.

En cualquier caso piense que es muy importante una buena alimentación, tal y como se recomienda en el apartado correspondiente (Alimentación). La incapacidad para la ingestión alimenticia puede llevar a casos de anorexia, que además requerirán ayuda médica y medicación específica.

Técnicas que ayudan

- Tome pequeñas comidas cuando que le apetezca. Es mucho mejor distribuir la ingestión de alimentos repartidos, por ejemplo, en cinco veces a lo largo del día
- Intente con nuevos alimentos y recetas, buscando la variedad
- Si no puede tolerar alimentos sólidos, pruebe con líquidos, básicamente sopas y zumos
- Mire de cambiar la rutina habitual, coma en distintos lugares y si puede, camine antes de las comidas
- Distráigase cuando coma: vea la televisión o escuche música, si está sólo. Mejor si puede estar con la familia o amigos.

Normalmente siguiendo una dieta saludable y equilibrada el cuerpo recibe la cantidad adecuada de vitaminas y minerales.

Su médico le aconsejará, si lo requiere, el tipo de vitamina que puede precisar.

Es normal el tener que tomar vitaminas para ayudar al organismo en las carencias que origina la quimioterapia al reducir plaquetas de la sangre o en procesos de anemia.



Diarrea

Se produce cuando la medicación afecta a las células que recubran la pared intestinal. Si se sufre de diarrea por más de 24 horas, o se presentan calambres o dolor, llame a su médico, que le aconsejará, según el grado de intensidad, la mejor solución para recuperar el agua y los nutrientes que ha perdido.

Pregúntele, además, si puede tomar inicialmente una dieta de líquidos, para dejar que el intestino descanse, pero no más de 3 o 4 días, pues el aporte de elementos que nutren es inferior. Luego, si todo va bien, puede empezar a incorporar pequeñas dosis de alimentos bajos en fibra.

Hay que evitar

- Tomar medicinas por su cuenta, sin hablar con el médico
- No tome café, té, alcohol y dulces
- No coma alimentos fritos, muy grasos o condimentados, ya que son irritantes
- Tampoco debe comer alimentos muy ricos en fibra (panes y cereales integrales, vegetales crudos, nueces y frutos secos, semillas, legumbres y frutas frescas)
- No tome leche, productos lácteos en general y helados

Técnicas que ayudan

- Ingiera pequeñas cantidades de alimento varias veces, en lugar de grandes comidas
- Tome mucho líquido para compensar la pérdida, como jugo de manzana, agua, té ligero (sin teína), caldos ligeros o refresco de jengibre. Beba despacio. Los líquidos deben estar a temperatura ambiente. Si las bebidas tienen gas, deje que lo pierdan antes de tomarlas
- Coma alimentos bajos en fibra (pan blanco, arroz blanco, fideos, plátanos maduros, patatas al horno o puré sin la piel, frutas sin piel, queso fresco, yogur, huevos, frutas cocidas o enlatadas sin cáscara, puré de verduras, pollo o pavo sin piel y pescado)
- A menos que le digan lo contrario, es bueno tomar alimentos ricos en potasio como plátanos, naranjas y néctar de albaricoque y melocotón



Estreñimiento

Algunos de los medicamentos que se suministran contra el cáncer están orientados para aliviar dolor o evitar las náuseas o vómitos. A veces el tipo de dieta o el sedentarismo también provoca estreñimiento.

Si Ud. no ha evacuado en dos días o más, hable con el médico o el personal hospitalario. Puede requerir algún laxante o un suavizador de excremento.

Estos productos que ablandan las heces son más ligeros que un laxante (tardan algo más en hacer efecto) y pueden tomarse sin problemas incluso en los días en que se está sometido a tratamiento de quimioterapia.

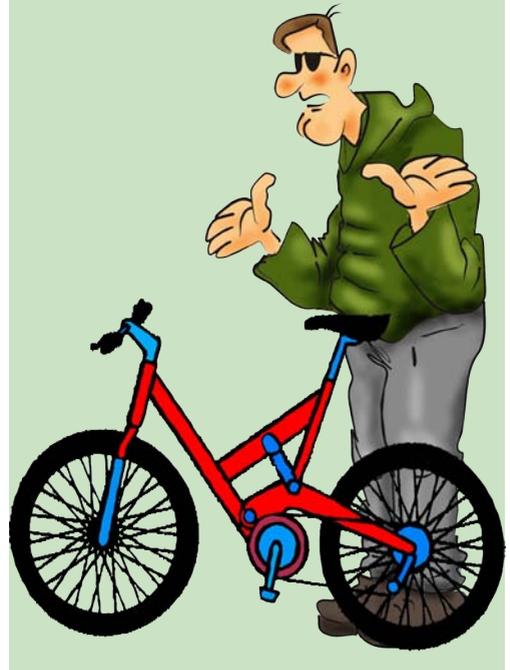
Mantenga limpia la zona rectal y procure no esforzarse demasiado, ya que podría romper los pequeños vasos sanguíneos de dicha zona y causar hemorroides.

Hay que evitar

- No se medique por sí mismo. Consulte siempre con el médico, sobre todo si los glóbulos blancos o las plaquetas tienen niveles bajos
- No realice grandes esfuerzos para evacuar. Puede provocar hemorroides y además aumenta la presión alrededor del cerebro, con riesgo de hemorragia si las plaquetas están muy bajas

Técnicas que ayudan

- Tome mucho líquido para ayudar la evacuación. Pruebe, si no tiene llagas en la boca, que sea tibio o caliente, incluyendo el agua
- Coma, si su médico no le dice nada en contra, alimentos ricos en fibra (cereales y pan integral, salvado, vegetales en crudo o cocinados, frutas frescas y secas, palomitas de maíz y nueces)
- Haga algo de ejercicio. Camine un rato cada día. Pregunte que otro tipo ejercicios puede hacer



Mucositis

La mucositis es la inflamación de la mucosa gastrointestinal, producida por la quimioterapia y también por la radioterapia. El daño puede producirse por la propia mediación o por una infección producida por la bajada de las defensas.

La mucositis oral o estomatitis es la atrofia de la mucosa de la boca motivada por la quimioterapia. En un primer paso se detecta por la mayor sensibilidad con las comidas ácidas o calientes, para seguir posteriormente por un enrojecimiento de la mucosa y el dolor consecuente.

El siguiente paso posible es la aparición de úlceras o llagas con dolor, que dificultan el comer y el alimentarse adecuadamente. Además esas llagas pueden provocar infecciones difíciles de curar durante el tratamiento.

Prevención:

Es muy importante la acción preventiva para mantener sanas la boca, encías y garganta.

Hay que evitar

- No cepillarse fuerte los dientes y encías
- Evitar la pasta dentífrica abrasiva
- No utilizar el hilo dental en los casos de disminución de glóbulos blancos o plaquetas
- No usar enjuagues bucales de los que se venden que contengan alcohol o sales, ya que causan irritaciones
- El alcohol y el tabaco son irritantes

Técnicas que ayudan en la prevención

- Vaya al dentista, si lo precisa, antes de comenzar la quimioterapia, para hacerse una limpieza o tratar cualquier anomalía (caries, encías enfermas o dentaduras postizas no bien ajustadas, etc.) Pregúntele también cuál es el mejor sistema para cepillar los dientes o usar el hilo dental y un tipo de enjuague que pueda prevenir las caries, ya que la quimioterapia puede ocasionarlas
- Cepille suavemente (con un cepillo adecuado) sus dientes y encías después de cada comida. Igualmente utilice una crema especialmente indicada si sus encías son sensibles
- Lave bien su cepillo y guárdelo en un lugar seco
- Hágase enjuagues suaves, con los productos que le aconsejen. Es bueno enjuagarse con agua tibia y bicarbonato o sal, después de las comidas

En caso de tener llagas en la boca



Hay que evitar

- Alimentos ácidos o irritantes, como tomates, jugos de tomate y de cítricos (limón, naranja, etc.), alimentos con mucha sal o condimentos, vegetales crudos, tostadas y alimentos duros o ásperos.

Técnicas que ayudan cuando hay llagas

- Hable con su médico por si hay algún medicamento que le alivie el dolor
- Coma alimentos que estén fríos o a temperatura ambiente
- Tome una dieta blanda. Alimentos suaves, refrescantes y blandos (compota de manzana o purés), yogures, huevos revueltos, pasta, queso fresco, flanes, pudines, etc.
- Ingerir los alimentos con salsas ligeras para evitar que estén secos
- Tomar bastantes líquidos y utilizar pajitas
- Cortar la comida en pequeños trozos



La sequedad de la boca

Técnicas que ayudan

- Hable con su médico por si puede usar algún producto de saliva artificial, para mantener húmedos los labios
- Tome mucho líquido a pequeños sorbos y continuos.
- Humedezca los alimentos más secos con caldo, salsa ligera, margarina, etc.
- Pregunte si puede chupar cubitos de hielo o caramelos sin azúcar, al igual que masticar chicles sin azúcar
- Coma alimentos blandos
- Use algún ungüento para los labios, si se le resecan

Dificultad al tragar

La dificultad de tragar (disfagia) es algo consecuente con los tratamientos de quimioterapia y afecta a la garganta y al esófago. Algunas personas sienten náuseas, tienen tos o se ahogan al intentar tragar.

Otros sufren dolor o tienen la sensación que la comida se atasca en la garganta. Todo ello provocado por dolor, inflamación o hinchazón en la **boca, garganta y esófago**.

Utilice las técnicas indicadas anteriormente en este capítulo (sequedad, llagas) para minimizar las consecuencias de este efecto.

Náuseas y vómitos

Estos efectos son dos de los más habituales, conocidos y temidos por los pacientes de quimioterapia, aunque muchas personas no llegan a manifestarlos nunca, ya que depende del tipo de medicación administrada, de cómo afecta a cada individuo y de los medicamentos preventivos (antieméticos) que disminuyen o eliminan las náuseas y vómitos.

Sepa que éstos últimos no siempre funcionan en todos los casos y a veces hay que ir probando diferentes fármacos hasta lograr el objetivo. También el tipo de alimentación puede ayudar a paliar los efectos.

A pesar de que normalmente empiezan poco después del tratamiento y duran pocas horas, en algunos casos las náuseas y vómitos pueden durar varios días. Si es así, coméntelo con su médico o enfermera, ya que puede estar perdiendo una cantidad importante de líquidos.

Muchos pacientes sufren mareos antes de que empiece la sesión de quimioterapia (náusea anticipada). La mejor manera para solventar el problema es tomar antieméticos de prevención y realizar técnicas de relajación.

Hay que evitar

- No comer alimentos dulces, fritos o con mucha grasa
- No ponerse ropa que apriete o ciña
- Si tiene náuseas durante la quimioterapia, evite comer pocas horas antes del tratamiento
- Intente evitar olores fuertes que le molesten (comidas, perfumes, etc.)

Técnicas que ayudan

- Es mejor comer cantidades ligeras repartidas en varias comidas, en lugar de unas pocas y fuertes
- Beba líquidos con frecuencia, despacio y en pequeñas cantidades. Tómelos, además, al menos una hora antes y después de las comidas, no durante las comidas
- Mastique bien los alimentos
- Coma despacio, alimentos fríos o a temperatura ambiente para evitar molestias debido a olores fuertes
- Coma algo liviano antes del tratamiento, si el cuerpo se lo permite
- Si tiene náuseas por la mañana, intente comer a primera hora alimentos secos, como cereal, pan tostado o galletas (no lo haga si siente la boca seca o la garganta irritada)
- Tome jugos de fruta fríos y sin azúcar (manzana, uva) o refrescos de jengibre, sin gas ni cafeína
- Coma mentas o caramelos ácidos. (No lo haga si tiene llagas en la boca)
- Respire profundamente y despacio cuando sienta náuseas
- Utilice ropa y vestidos que le vayan sueltos

- Búsqese distracciones, hablando con amigos, familia, escuchando música o viendo la televisión
- Descanse después de comer en una silla o sillón, pero si quiere acostarse espere un mínimo de 2 horas después de finalizar la comida
- Use técnicas de relajación

Recientemente se ha comprobado que escuchar cierto tipo de música tiene un poder relajante y puede ayudar en la prevención de las náuseas y vómitos. **La Fundació Tècnica i Humanisme y el Institut d'Oncologia Corachan (IDOC Centre Mèdic) le ofrecen su Unidad de Musicoterapia, para ayudarle a encontrar el tipo de música mas adecuado a sus necesidades.**

Marihuana

Son conocidos los efectos de esta planta sobre los vómitos y náuseas. Hay personas que la han utilizado con buenos resultados y muchos médicos no se han opuesto formalmente a su uso. En la actualidad y ante la existencia de algunos estudios, hay una tendencia mas abierta, por parte de las autoridades sanitarias, a facilitar su aplicación en según que casos, considerando las dosis y elementos que contiene (para evitar adicción) **Sin embargo se aconseja evitar cualquier tipo de ingestión sin haber consultado previamente con el médico.**

Otros efectos gastrointestinales

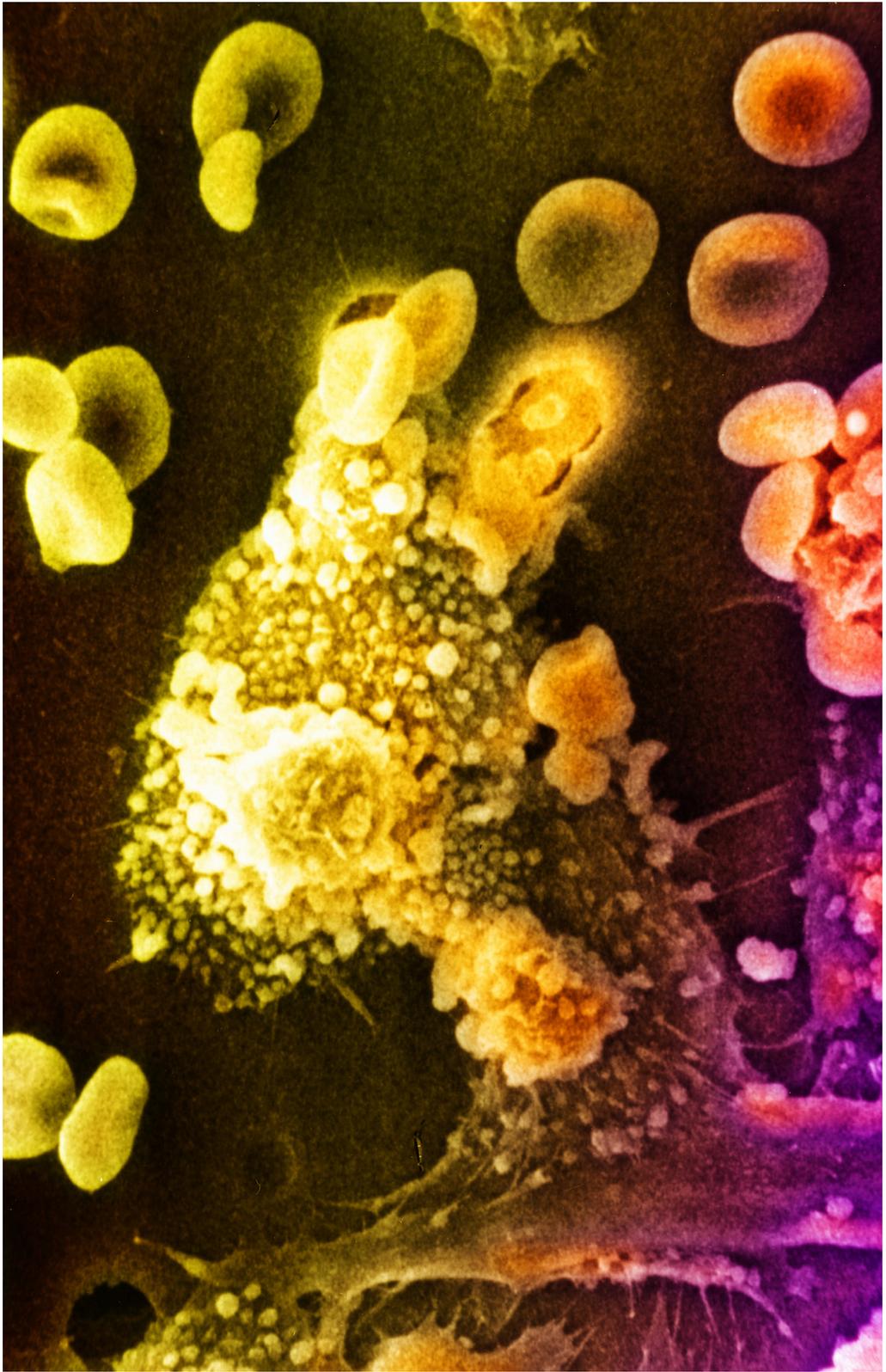
También hay otros efectos, mucho menos extendidos y quizás inducidos por otras causas, pero que es bueno conocer y que precisan el conocimiento y diagnóstico por parte de su médico, como:

Ascitis: Es la acumulación de líquidos en el abdomen y se muestra en aumento de peso, inflamación abdominal, sensación de saciedad y pesadez, indigestión, cambios en el ombligo, tobillos hinchados, etc.

Colitis: Es la inflamación del colon y por extensión, de todo el intestino grueso y provoca diarrea, cólicos, heces líquidas con pus o moco y dolor abdominal

Gastritis: Es la inflamación de la capa interior del estómago. No todas las personas muestran los mismos síntomas y en mucha gente no hay síntomas. Los más habituales son la náusea, los vómitos, pérdida de apetito, sensación de inflamación del abdomen, hipo, deposiciones negras de consistencia oleosa, etc.





La quimioterapia provoca que el paciente sea más propenso a tener infecciones, ya que suele atacar a diversos componentes de la médula ósea, dificultando el desarrollo y producción de glóbulos blancos, que son los que nos protegen de muchos tipos de infección.

Su médico o enfermera controlan permanentemente la cantidad de glóbulos blancos cuando Vd. realiza sus intervenciones periódicas del tratamiento, de manera que ante cualquier alteración importante pueden modificar dicho tratamiento para que Vd. pueda mantener un nivel adecuado.

La infección puede comenzar en cualquier parte del cuerpo. Las zonas más habituales en las que se declara una infección acostumbran a ser la boca, los pulmones, la piel, los intestinos y los órganos genitales.

No siempre son conocidas las causas de las infecciones y aunque la persona sea muy cuidadosa pueden aparecer. Pero, al menos, hay algunas cosas que conviene tener en cuenta.

Hay que evitar

- Tener las manos sucias
- No se acerque mucho a personas adultas y niños con enfermedades que se contagian, como gripe, viruela y sarampión o que hayan sido vacunados recientemente contra esas enfermedades
- En lo posible, evite las grandes aglomeraciones de gente en lugares cerrados
- No se corte las cutículas de las uñas o se rasque o saque las espinillas.
- Mucho cuidado con los cortes
- Evite agua estancada de fuentes, floreros, etc, así como jaulas, peceras o cajas sanitarias de los animales
- No se administre ninguna vacuna sin consultar previamente con su médico
- No coma pescado, carne, huevos o productos del mar, que estén crudos

Técnicas que ayudan en la prevención

- Lávese a menudo las manos cada día. Sobre todo después de comer, ir al baño o tocar animales
- Limpie con suavidad toda el área rectal después de cada deposición. No dude en preguntar a su médico si nota irritación en esa área o tiene hemorroides. Igualmente consulte antes de usar supositorios
- Tenga mucho cuidado en el uso de cuchillas, tijeras, cuchillos, etc, para no cortarse
- Utilice afeitadora eléctrica en lugar de cuchillas
- Tome diariamente un baño o ducha con esponja, en agua tibia y secándose suavemente
- Si se le seca la piel, use una loción o aceite suavizantes
- Limpie inmediatamente cualquier corte que se haga y hasta que cicatrice, con jabón, agua tibia y un antiséptico
- Utilice guantes protectores en el jardín o en la limpieza de lo que ensucien los animales, así como en el aseo de niños pequeños
- Use un cepillo suave para lavarse los dientes y encías

Esté atento a posibles síntomas, sobre todo si Vd. está bajo de glóbulos blancos y comuníquese con su médico si detecta alguno de ellos. Si tiene fiebre, pregúntele antes de medicarse por sí mismo tomando aspirinas u otros productos que bajan la temperatura. A continuación le presentamos un cuadro de los síntomas básicos habituales.

Síntomas de infección

- Fiebre de 38° grados o más
- Escalofríos, sobre todo si van acompañados de temblores
- Diarrea (aunque puede ser provocada directamente por la quimioterapia)
- Sudoración
- Ardor al orinar (cistitis) o ganas frecuentes de orinar
- Tos fuerte o irritación de garganta
- Secreción o picazón vaginal
- Molestias, enrojecimiento, hinchazón de alguna herida, llaga, etc.
- Dolores en la cabeza, senos nasales, oído.
- Rigidez en la nuca
- Ampollas en labios o piel
- Llagas en la boca

Inflamación de las venas

El efecto de los citostáticos sobre las venas está unido al tipo de fármaco a la cantidad de la misma y al punto donde se concentra. Hay dos niveles de toxicidad.

El primero, más leve, puede dar lugar a inflamaciones, enrojecimiento, dolor, quemazón o flebitis (endurecimiento de la vena) en el lugar donde se inyecta la medicación y a lo largo de la vena.

Son síntomas de corta duración y sin secuelas, aunque conviene comentarlo con el personal hospitalario o el médico.

El segundo nivel puede llegar a generar daños más profundos, como úlceras, que pueden aparecer varios días o semanas después.

Si hay alguna sospecha de que puede tratarse de uno de estos casos, hay que avisar al médico sin demora, para que suspenda de inmediato el tratamiento y modifique la administración del mismo.

Inflamación del brazo

En los pacientes que les han extirpado los ganglios axilares, puede provocarse una hinchazón del brazo y/o mano como consecuencia de coger pesos, tomar la tensión arterial, de practicar extracciones sanguíneas, cortes y arañazos en ese brazo.

Debe consultarse siempre al médico.

Retención de líquidos

El organismo puede retener líquidos en un proceso de quimioterapia, producidos por cambios hormonales debido a la medicación o por el propio cáncer.

Si observa hinchazón (edema) en la cara, abdomen, manos o pies, consulte con su médico o enfermera. A veces puede aparecer en forma de ampollas.

Puede afectar también a la lengua, labios o los párpados. Si afecta a las vías respiratorias puede provocar dificultad de respirar, por lo que conviene estar muy atento y avisar enseguida al médico.



Los síntomas más frecuentes suelen ser:

- Los pies y las piernas aumentan de tamaño, al caminar o sentarse
- Las manos están tensas al cerrar el puño
- Los tobillos o las manos están hinchados
- El abdomen parece estar hinchado
- Dificultad para respirar (sobre todo al acostarse)
- Los anillos aprietan los dedos
- Si presiona la piel con un dedo (ejemplo, en los pies), se queda hundida durante unos segundos

Hay que evitar

- No ponerse ropa apretada
- No cruzar las piernas
- No estar parado mucho tiempo en la misma posición
- Tomar la menor cantidad posible de sal, enlatados, etc.

Técnicas que ayudan

- Elevar los pies la mayor cantidad de veces posible
- Procure seguir una buena dieta
- Si la hinchazón es severa, usar medias apropiadas de compresión vascular
- Vigile el peso diariamente para controlar variaciones bruscas
- Siga las recomendaciones médicas



La Fundació Tècnica i Humanisme i IDOC Centre Mèdic (Institut d'Oncologia Corachan) pueden ofrecerle su Unidad de Fisioterapia y Rehabilitación, para aconsejarle sobre los ejercicios más adecuados o bien realizar las técnicas de fisioterapia mas adecuadas.

Es posible que algunas veces la quimioterapia pueda afectar a los nervios. Un ejemplo típico que afecta al sistema nervioso es aquel que provoca alguno de los siguientes efectos: hormigueo, picazón, adormecimiento, ardor, reacción al tocar cosas frías o dolor en las manos o pies, sobre todo en los dedos de dichas extremidades.

En la misma línea, algunos medicamentos pueden incidir también sobre los músculos, con sensaciones de debilidad, cansancio o dolor.

Algunos síntomas relacionados con los músculos y nervios que se pueden observar son:

- Los citados anteriormente, como hormigueo, ardor, adormecimiento etc, en las extremidades
- Pérdida del equilibrio
- Dolor o dificultad al caminar
- Torpeza en los movimientos
- Dolor en la mandíbula o quijada
- Dolor de estómago
- Pérdida de audición
- Estreñimiento

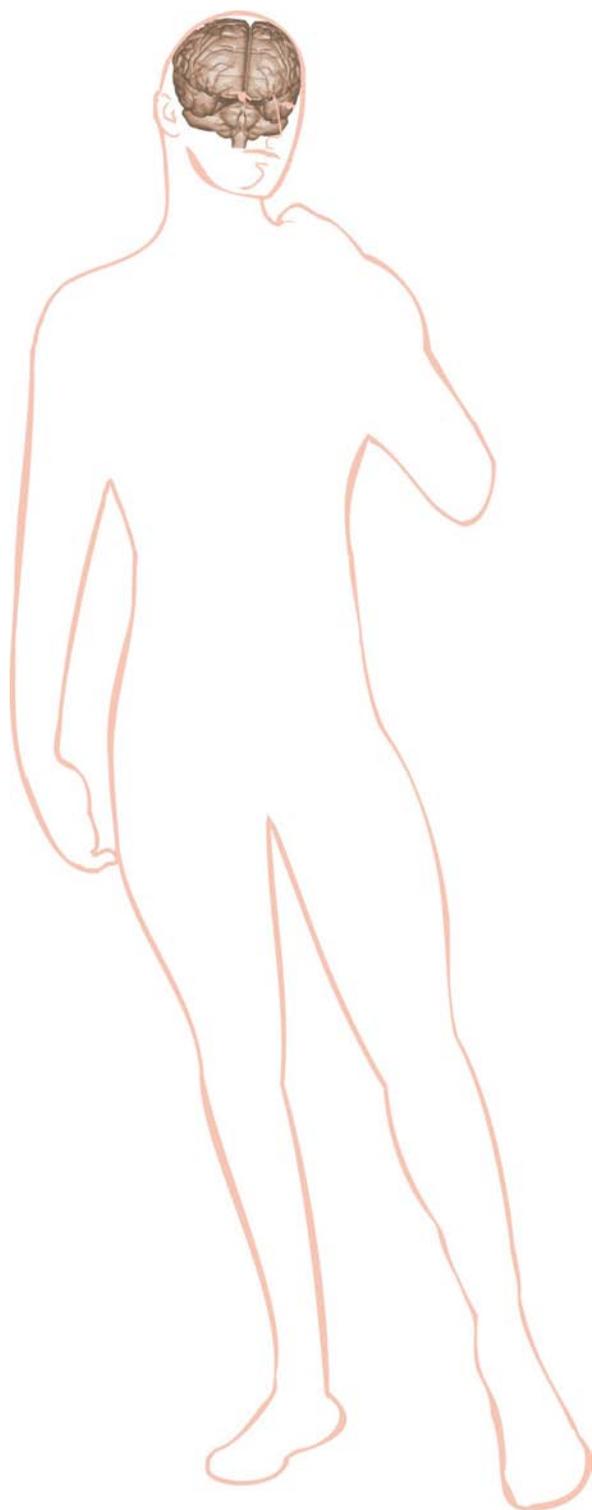
Los efectos en los músculos y nervios suelen causar frustración, aunque en la mayoría de casos no son graves y mejoran con el paso del tiempo. Algunos, como el hormigueo en los dedos de manos o pies, o reacción al tocar cosas frías, etc, pueden durar meses después de finalizado al tratamiento. Aunque molestos, finalmente se aprende a convivir con ellos sin mayor problema. En cualquier caso no dude en comentarlo con su médico o personal hospitalario que le atiende.

Determinadas precauciones de sentido común le permitirán sobrellevar éstas molestias. Por ejemplo, detalles como utilizar calzado con suela de piel ayudan a ventilar mejor el pie al caminar.

Hay que evitar

- Si siente los dedos entumecidos, utilice con cuidado objetos punzantes, calientes o que puedan representar algún peligro
- Si el sentido del equilibrio está afectado, muévase con sumo cuidado para evitar caídas y utilice todas las ayudas para desplazarse, como pasamanos. También puede usar una alfombra para la ducha o baño, que evite posibles resbalones

Otro de los efectos que pueden producir los medicamentos es la artritis, es decir la inflamación del cartílago y membranas de las articulaciones. Las causas de la artritis pueden ser muy diversas, y la administración de fármacos de quimioterapia no es de las primeras, pero lógicamente conviene estar al tanto si se producen hinchazones, dolor, o molestias, enrojecimiento o calor en alguna articulación. También si hay rigidez por la mañana y dificultad de mover manos, piernas, etc. Uno de las zonas donde suele haber más artritis son los pies.



Recientemente se ha demostrado que la quimioterapia puede afectar determinadas funciones cerebrales que están relacionadas con el pensamiento (conocidas como funcionamiento cognitivo), y que además estos efectos pueden durar varios años después de finalizado el tratamiento.

Por supuesto esto no sucede a todos los pacientes y depende de las dosis del medicamento administradas.

Algunas de esas funciones inciden en aspectos como la concentración, la memoria, la comprensión y el razonamiento. Los cambios pueden ser muy sutiles y difíciles de comprobar, aunque el paciente sí los perciba.

Por otro lado, no se conocen de forma concreta las razones de porqué la quimioterapia afecta al cerebro, ni cuales son las dosis o combinaciones de fármacos que generan el problema.

Mientras se busca respuesta a esos interrogantes, la actitud de las personas afectadas y familiares debe ser el conocimiento de ese hecho y asumirlo, lo que evitará una sensación de soledad ante el problema.

En cualquier caso, si Vd. percibe los síntomas comentados, sepa que hay ejercicios y programas, además de tratamientos, para la recuperación de la memoria u otras funciones cognitivas.

Hable con su médico para que le recomiende, si es preciso, un profesional que le pueda ayudar.



La quimioterapia puede provocar directa o indirectamente un aumento o pérdida de peso. Los pequeños cambios no son significativos, pero si el cambio es importante puede afectar a la salud y a la capacidad de soportar bien el tratamiento. Si se produce esta situación, tanto en aumento o pérdida, hable con su médico.

Aumento de peso

Las causas pueden ser diversas:

- Menor actividad y ejercicio, motivado por el propio tratamiento
- Retención de líquidos (ver apartado LINFÁTICO)
- Comer más, ya que algunos medicamentos pueden aumentar el apetito, o el deseo de estar mejor alimentado para soportar la medicación puede animar a ingerir mayor cantidad de alimentos.

Técnicas que ayudan

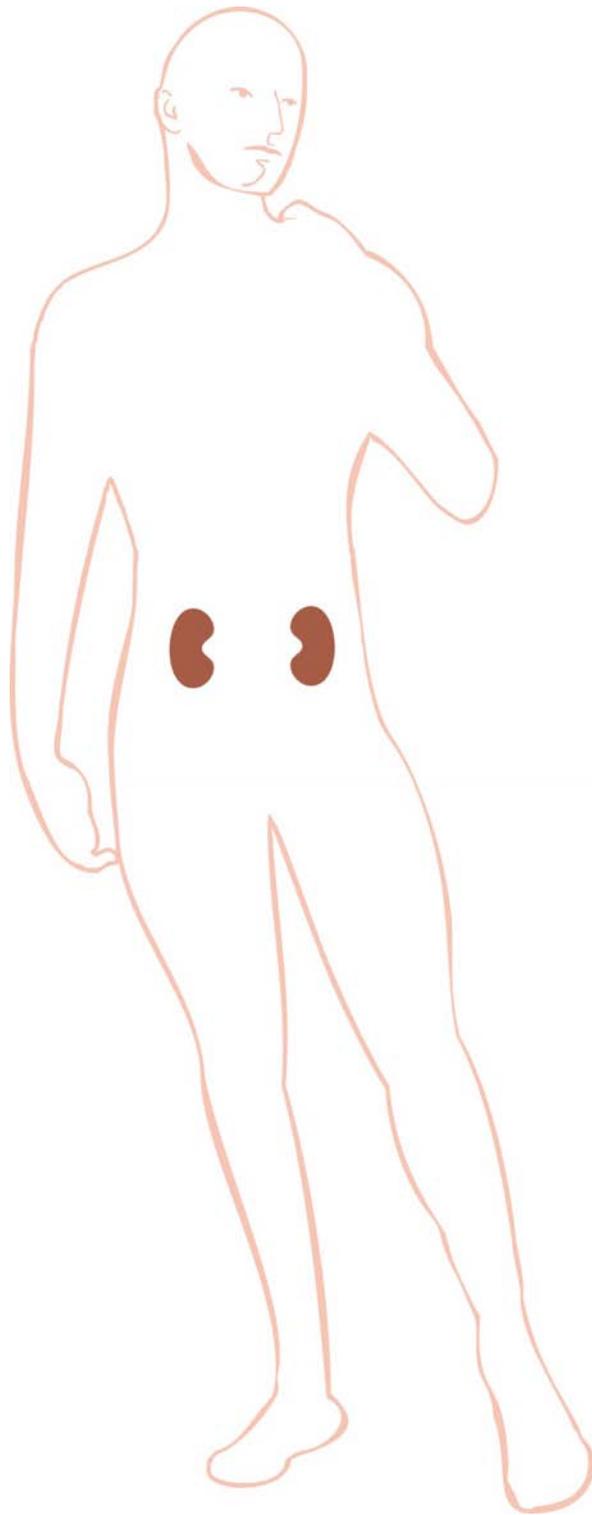
- Intente mantener su peso normal, mediante una dieta equilibrada y nutritiva pero baja en calorías, rechazando dulces concentrados (azúcar, miel, golosinas)
- Trate de hacer ejercicio, con autorización médica
- Búsquese actividades que lo distraigan de la comida
- Controle su peso diario si tiene retención de líquidos

Pérdida de peso

Si es debida a la quimioterapia, suele ir asociada a los efectos secundarios que se describen en esta guía. Es decir motivado por falta de apetito, diarrea, vómitos, deshidratación, etc.

Siga los consejos para dichos efectos e informe al médico si se produce alguna bajada significativa en su peso (ejemplo, más de 2 kg. en una semana)





Algunos medicamentos que se utilizan en la quimioterapia pueden irritar o inflamar la vejiga (cistitis) o afectar temporal o permanentemente, el funcionamiento de los riñones, de tal manera que puede cambiar el color de la orina (naranja, rojo, amarillo,...) o que ésta tenga un fuerte olor a medicina.

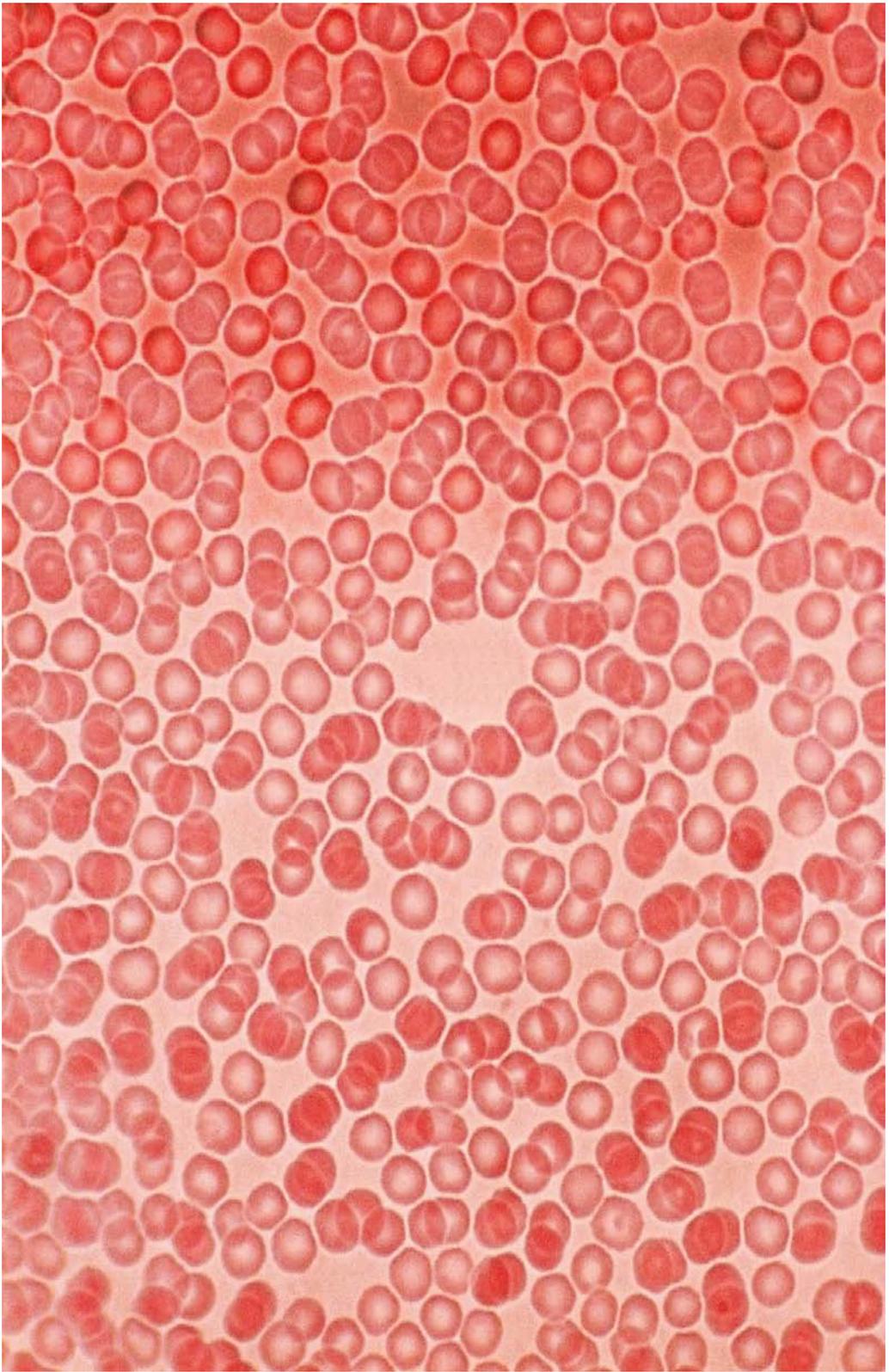
Informe a su médico o enfermera sobre cualquiera de los siguientes síntomas:

- Orinar con frecuencia
- Incapacidad, dolor o ardor al orinar
- Sensación de tener que orinar con urgencia
- Color rojizo o de sangre en la orina (recuerde que algunos medicamentos cambian el color)
- Fiebre
- Escalofríos

Técnicas que ayudan

- Beba mucho líquido, para que haya un buen flujo de orina y eso ayude a la prevención.
- Tome agua, jugos, caldos, sopas, refrescos, helados, gelatinas, etc.





La médula ósea es responsable de producir algunos importantes componentes de la sangre:

- Los glóbulos rojos, que llevan el oxígeno a las células del organismo
- Los glóbulos blancos, que combaten las infecciones
- Las plaquetas, que ayudan a coagular la sangre y evitan, por lo tanto, posibles sangrados.

La quimioterapia afecta a algunas células de la médula ósea, impidiendo su crecimiento. Ello provoca la aparición de distintos efectos secundarios.

Ud., no debe preocuparse de saber cuál es la situación de las cantidades de esos componentes ya que en cada sesión del tratamiento se le realizará un análisis para comprobarlo.

Lo que si es importante conocer es que Vd. **no debe tomar por su cuenta productos homeopáticos o de otro tipo de los que se venden para la mejora de algunos componentes citados, como glóbulos rojos o plaquetas.**

Tenga mucho cuidado, ya que en algún caso pueden ser contraproducentes, por lo que es muy importante que primero lo consulte con su médico.

Anemia

Es cuando el cuerpo tiene pocos glóbulos rojos, lo que significa poco aporte de oxígeno a los tejidos. Los síntomas más comunes son:

- Cansancio
- Mareos o desvanecimientos
- Palidez
- Dificultad para respirar
- Debilidad
- Percepción de que el corazón palpita rápidamente
- Sensación de tener frío

Si el recuento es muy bajo, quizás tengan que prescribirle una transfusión de sangre o un determinado tratamiento con eritropoyetina (EPO).

Técnicas que ayudan

Son prácticamente las mismas que se aconsejan para Cansancio/fatiga

- Descansar todo lo que se pueda, incluyendo siestas
- Hacer las cosas que son más importantes en el día a día
- Coma de forma equilibrada y lo más aconsejable para un proceso de quimioterapia
- Pida la ayuda que necesite a sus familiares o amigos
- Incorpórese lentamente, tanto si está sentado como acostado, para evitar posibles mareos

Coagulación de la sangre

Las plaquetas son las células de la sangre que ayudan a parar una hemorragia obstruyendo los vasos sanguíneos y haciendo que la sangre coagule.

Si su nivel de plaquetas es bajo, es normal, ya que la quimioterapia incide sobre esas células, afectando a muchos pacientes.

No debe preocuparse ya que Vd. estará controlado en cada sesión, de manera que si no alcanza el mínimo requerido para el tratamiento, le aconsejarán esperar unos días, hasta que su cuerpo desarrolle de forma natural la cantidad necesaria. En cualquier caso hable con su médico o enfermera si presenta los siguientes síntomas:

- Moretones inesperados en la piel
- Orina de color rojizo o rosado
- Pequeñas manchas rojas debajo de la piel
- Deposiciones de color negro o con sangre
- Dolor de cabeza o cambios en la visión
- Sangrado de encías o de la nariz
- Sangrado vaginal no previsto o que dure más de lo normal
- Dolor en los músculos y articulaciones
- Sensación de calor en un brazo o pierna

Al igual que en los glóbulos rojos, si su nivel de plaquetas es muy bajo, puede ser necesario un tratamiento específico o bien una transfusión de plaquetas.

Hay que evitar

- No tomar medicamentos o productos de venta libre, ya que muchos de ellos contienen elementos de la aspirina u otros (como paracetamol), que pueden afectar a las plaquetas
- No tomar bebidas alcohólicas sin la autorización médica
- No sonarse fuertemente la nariz
- Hay que tener mucha precaución en no quemarse, pincharse con una herramienta o cortarse
- Evitar actividades o deportes de contacto que puedan provocar una lesión
- Consulte a su médico si le conviene evitar la actividad sexual

Técnicas que ayudan

- Utilice un cepillo blando para limpiar sus dientes
- Si tiene goteo nasal, limpie la nariz con un pañuelo suave, sin forzar al sonarse
- Use guantes para cocinar, trabajar con herramientas de jardín, etc, que reduzcan o impidan el impacto de golpes, cortes o quemaduras
- Aféitese con máquina eléctrica

Otros efectos sobre la sangre

Aparte de los efectos más conocidos, existen otros relacionados con la presión arterial y que provocan, según los casos, lecturas inferiores a las normales (hipotensión) o superiores (hipertensión).

Como sus efectos son conocidos por la gran mayoría de personas, independientemente de que la causa sea o no el tratamiento de quimioterapia, no abundaremos más en estos temas.

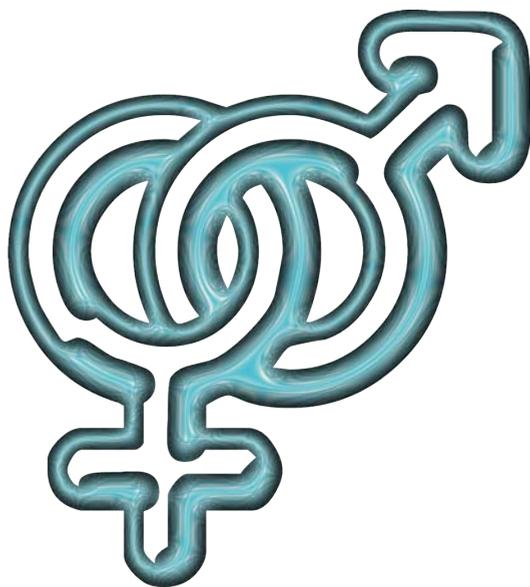
Recordar brevemente que la hipotensión hace que la persona se sienta cansada y débil, que puede tener mareos o vértigo al moverse, náuseas o sudor si cree que va a desmayarse, sufrir palpitaciones en el corazón, fiebre o escalofríos (si hay infección).

También las heces pueden mostrar un color pálido o con presencia de sangre (por una hemorragia en el tracto digestivo).

Para controlarla hay que moverse lentamente, descansar, evitar el alcohol y beber mucho líquido.

La hipertensión no da apenas señales, por lo que es peligrosa. Por ello conviene mirarse la tensión de vez en cuando.

Sus causas van muy ligadas, entre otras (como determinados medicamentos), al tipo de dieta, hábitos de vida, fumar, ingestión de alcohol, medicamentos, etc.



Con independencia de que determinados cánceres focalizados en los órganos sexuales y su correspondiente cirugía pueden tener efectos importantes sobre los mismos, los tratamientos con quimioterapia, en general, pueden afectar, aunque no siempre ni de una forma significativa, a los órganos sexuales y su funcionamiento.

En realidad pocos fármacos de tratamientos de cáncer, salvo algunos que inciden en algunas áreas del cerebro o de la médula espinal, afectan a los músculos y nervios que provocan sentimientos de placer por tocamientos y generan orgasmos.

No obstante siempre es conveniente pedir al médico información y opinión, según el tipo de cáncer y tratamiento previsto, sobre cómo puede Vd. verse afectado globalmente en su sexualidad, ya que también influyen otros factores como la edad y el estado general de salud de cada persona.

En general, tanto para los hombres como para las mujeres, la mayor parte de los efectos son ocasionales o temporales y van desapareciendo poco a poco y normalmente siempre después de acabar la medicación. En algunos casos, sin embargo, los efectos pueden llegar a ser permanentes.

Sin lugar a dudas, hay un efecto que es común a ambos géneros y es que, en general, se produce una disminución del deseo sexual, motivado por causas físicas (dolor, vómitos, cansancio, etc) o emocionales, lógicamente por la tensión de la situación, la preocupación prioritaria por seguir viviendo, la imagen social, etc. Otro efecto que comparten es la posibilidad de llegar a una esterilidad temporal o permanente, ya que la quimioterapia reduce el número de espermatozoides y su movilidad en el varón, y la creación de hormonas, tanto para el hombre como para la mujer.

Pregunte a un especialista sobre cuáles son, en su caso, las posturas más adecuadas para mantener la mejor relación sexual posible, aumentando la comodidad y evitando el posible dolor.

Si el tema le preocupa y no logra enfocarlo correctamente, no dude en hablarlo con su equipo médico y en consultar con una persona especializada en psico-oncología.

La Fundació Tècnica i Humanisme y IDOC Centre Mèdic (Institut d'Oncologia Corachan) ponen a su disposición una Unidad de Psico-Oncología, entre cuyas misiones se encuentra el correcto enfoque de las disfunciones sexuales durante los tratamientos oncológicos.



Hombres

Insistiendo en que no todos los hombres sufren efectos secundarios, ni en la misma intensidad, los más habituales pueden ser:

- Falta de deseo. Como se ha comentado es bastante normal y puede estar originada por depresión, náusea o dolor, así como por el impacto del tratamiento en el proceso de generación hormonal. También otros sentimientos emocionales en la relación de pareja pueden afectar
- Esterilidad temporal o permanente. Consecuentemente con el efecto de esterilidad, es conveniente hablar con el médico antes de empezar la quimioterapia, por si interesa congelar el semen para su posterior uso y para conocer la posible duración de los efectos en el tiempo
- Problemas de erección o falta de orgasmo. Se producen raramente y mejoran con el tiempo
- Dolor. Motivado por irritación, debido a algunos tratamientos, de la próstata o de la uretra
- Eyaculación precoz. (No necesariamente provocada por la medicación)

Conviene resaltar que, en general, si se produce ocasionalmente un impedimento físico, el mundo no se acaba ahí. Nada imposibilita obtener placer mediante un proceso normal de caricias sexuales.

En sus relaciones sexuales deberá utilizar métodos de control de natalidad con su pareja, así como utilizar preservativos, sobre todo en días cercanos al tratamiento de quimioterapia, ya que los medicamentos pueden pasar al semen, afectando a los cromosomas de los espermatozoides, aparte de cambiar a veces su color u olor.



Mujeres

Los efectos se producen en los ovarios, reduciendo la cantidad de hormonas que producen. Como resultado de ello, es posible que se presenten los siguientes efectos secundarios:

- Falta de deseo. Al igual que en el hombre, viene motivado por causas físicas (dolor, náusea, etc.) y también emocionales, normalmente por la angustia y también por la imagen poco atractiva que puede dar la mujer frente a su pareja (intervenciones quirúrgicas que condicionan cambios en la imagen corporal, caída del cabello, pérdida de peso, el llevar catéteres incorporados bajo la piel, etc.)
- Los períodos menstruales se pueden volver irregulares, o cesar por completo, mientras dura el tratamiento
- Dolor. Es normal que las relaciones sexuales se conviertan en dolorosas. Eso es debido a que el tamaño, y las mucosas, de la vagina pueden cambiar. Otras veces puede que la mujer tenga "vaginismo" y ni ella misma lo sepa. El vaginismo significa que los músculos alrededor de la entrada de la vagina se tensan, impidiendo la normal penetración y producen dolor
- Puede aparecer, según la edad y el medicamento, la menopausia o síntomas parecidos como calor, ardor o sequedad e inflamación vaginal. Estos cambios en los tejidos pueden hacer incómodo el acto sexual y más tarde dar lugar a infecciones en la vagina o en la vejiga. La menopausia puede ser temporal o permanente
- Según la edad, medicamento y dosis, puede producirse un proceso de esterilidad, impidiendo el embarazo. Este proceso puede ser temporal o permanente.

Sensación de calor repentina (sofocos)

Hay que evitar

- No tome productos que contengan cafeína y alcohol

Técnicas que ayudan

- Utilice una forma de vestir que le permita quitarse prendas si tiene mucho calor
- Haga algo de ejercicio
- Realice métodos de relajación

Alivio de síntomas vaginales y prevención de infecciones

Hay que evitar

- Lubricantes de base oleosa, como vaselinas, mezclas con gelatinas, etc.
- No se ponga pantalones, u otras prendas, muy ajustados

Técnicas que ayudan

- Utilice un lubricante vaginal a base de agua o producto adecuado para estos casos
- Use alguna crema vaginal que le recomiende su médico o farmacéutico
- Póngase ropa interior de algodón o medias con forro de ese mismo producto, para ventilar mejor
- Hable con su médico para que le recomiende algún producto que prevenga las infecciones y comuníquese inmediatamente con él si se produjera alguna infección



Embarazo

Aunque sea posible llegar al embarazo durante la quimioterapia, no es aconsejable, ya que muchos medicamentos pueden causar efectos congénitos nocivos.

Dada la importancia de la situación, toda mujer en período de fertilidad y que esté en tratamiento de quimioterapia deberá tener sumo cuidado en establecer el mayor número posible de controles para evitar quedar embarazada.

Hay que tener en cuenta que la píldora anticonceptiva puede no ser apropiada para mujeres con cáncer de pecho. Hable con su médico para conocer las alternativas.

Si una mujer ya está embarazada cuando se detecta el cáncer, es posible que se pueda retrasar el tratamiento hasta que nazca el bebé. Si la necesidad obliga a efectuar antes el tratamiento, hay que evaluar, junto con el médico, las posibles consecuencias sobre el feto.

En cualquier caso y ante lo significativo del asunto, Vd. debe preguntar siempre a su médico cuál es el camino a seguir según sus circunstancias. Igualmente necesitará su consejo en el caso de que desee quedar embarazada después de finalizar la quimioterapia.



Sentimientos personales sobre la sexualidad

Cada persona puede reaccionar de distinta manera sobre la actitud y el sentimiento de la sexualidad en un proceso de quimioterapia. La carga emocional que eso conlleva hace que algunas personas se sientan más cerca de su pareja y deseen aumentar su actividad sexual. Otras, apenas cambiarán. Y finalmente, otras, reducirán su actividad por el estrés, tanto emocional como físico, al sufrir esa enfermedad y su medicación.

Las presiones que genera ese estrés pueden venir de:

- Preocupación por posibles cambios en la apariencia física.
- Ansiedad y angustia por la salud, la situación familiar o incluso la cuestión económica
- Los propios efectos secundarios de la quimioterapia, como el cansancio, dolor, náuseas y cambios hormonales

Lógicamente los temores de uno de los miembros de la pareja, afectarán a las relaciones sexuales entre ambos.

Aspectos como que la intimidad física pueda hacer daño a una persona con cáncer; o temor a un “contagio”, o a verse afectados por la medicación, pueden influir notablemente.

Ante eso, lo primero es hablar sinceramente con la pareja y compartir los sentimientos de cada uno. Una buena y franca comunicación es el factor clave (el silencio no ayuda), si el cáncer obliga a cambiar los hábitos sexuales.

Si Vd. no se ve con fuerza para ello, busque el consejo del médico, enfermera o de algún profesional, como un psicólogo, psiquiatra, etc, que le facilite información y tranquilidad.

Además ellos pueden informarle, según el tipo de cáncer y su tratamiento, cómo puede verse Vd. afectado globalmente en su sexualidad.

Si con anterioridad sus relaciones sexuales eran satisfactorias, no hay razón para que no lo sean en la nueva situación. Sí que es posible que algunas cosas cambien y adquieran un nuevo significado.

Posiblemente el acariciarse y abrazarse adquiera mayor importancia que el acto sexual en sí mismo, sobre todo si hay algún problema con la penetración.

Como es habitual, no hay fórmulas mágicas. Cada pareja debe aprender a encontrar el camino que mejor satisfaga sus mutuos deseos de placer sexual.

Es habitual que las parejas con descendencia o preocupados por sus familiares cercanos, se pregunten por la posibilidad de transmitir hereditariamente un cáncer.

Aunque esta posibilidad es poco frecuente, ciertas familias presentan una elevada incidencia de cáncer. En caso de desear una orientación sobre este tema, la Fundació Tècnica i Humanisme i IDOC Centre Mèdic (Institut d'Oncologia Corachan) ponen a su disposición la Unidad de Consejo Genético y Cáncer Hereditario.





Muchos pacientes con cáncer sufren trastornos del sueño e insomnio, producidos por efectos secundarios tanto físicos como psicológicos, y relacionados también con el tratamiento.

Lógicamente el médico debe evaluar los factores que predisponen a esas alteraciones, como:

- El estado emocional del paciente (ansiedad, depresión, etc.)
- La actividad diaria que realiza (por ejemplo, ejercicio)
- La dieta
- Los medicamentos que toma y su influencia, dosis, etc.

Hay que evitar

- Beber líquidos antes de dormir
- No tomar alimentos pesados, picantes o azucarados, menos de 4 horas antes de acostarse
- No beber alcohol o fumar, también menos de esas 4 horas antes de irse a dormir
- Evitar bebidas con cafeína

Técnicas que ayudan

- Crear el ambiente adecuado: disminuir el ruido, apagar las luces, usar ropa holgada
- Procure orinar o evacuar antes de acostarse para evitar interrupciones del sueño
- No tome alimento alto en proteínas 2 horas antes de irse a dormir
- Ingiera líquidos y coma alimentos con fibra durante el día
- Haga algún tipo de ejercicio (que sea por lo menos 2 horas antes de acostarse)
- Conviene mantener el mismo horario cada día para ir a dormir



Si la medicación se administra por vía intravenosa, es aconsejable cuidar las venas mediante la aplicación de compresas húmedas calientes en los brazos, unos 20 minutos al día y además apretar con las manos una pelota u objeto blando durante unos minutos varias veces al día.

La mejor solución, según el tipo de tratamiento y su duración, puede ser la aplicación, por ejemplo, de un catéter venoso subcutáneo tipo port-à-cat, colocado debajo de la piel, que permite hacer una vida absolutamente normal y facilita la administración de los fármacos, evitando el deterioro de las venas en tratamientos prolongados.

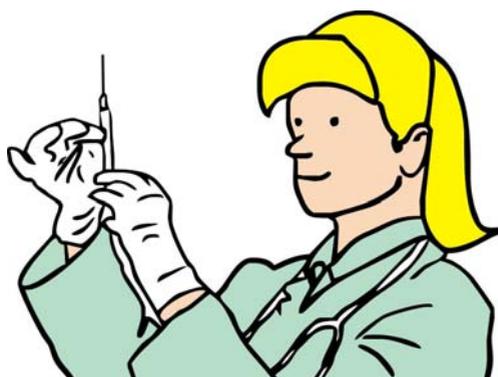
En alguna ocasión, los fármacos asociados a la quimioterapia pueden generar coágulos sanguíneos. Esos coágulos, de sangre espesa, circulan por el organismo y pueden llegar a bloquear una arteria o vena, dando lugar a una **trombosis**.

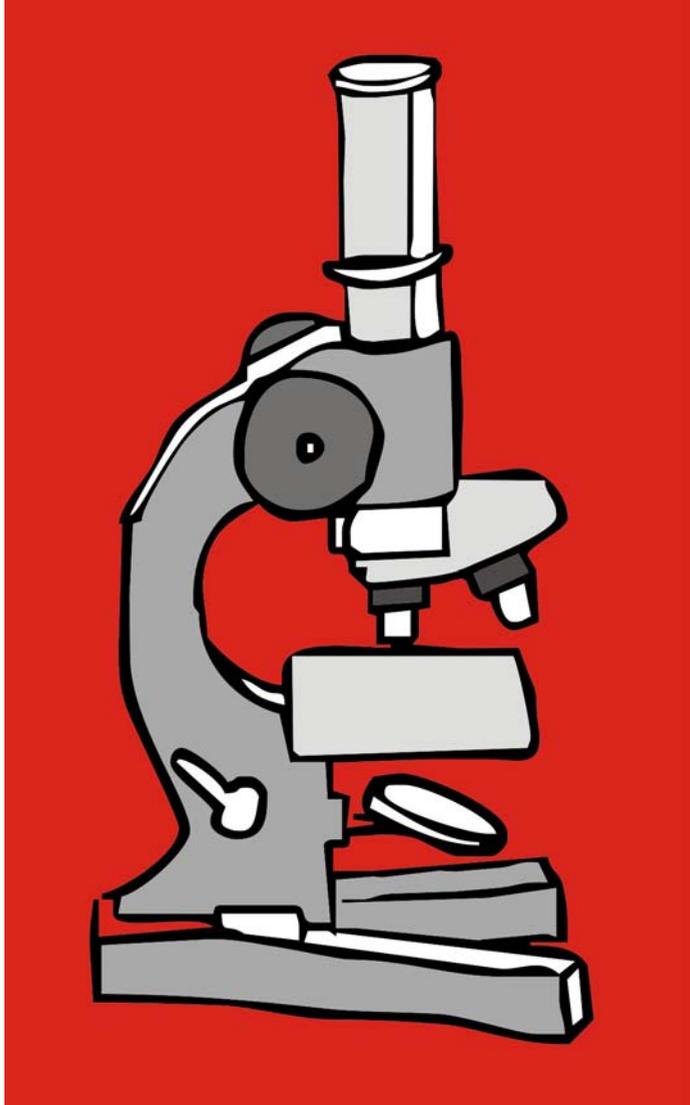
Cualquier mínima duda que tenga al respecto, debe comunicarla inmediatamente a su médico o al equipo de enfermería del Hospital de Día Oncológico.

Con relación al punto anterior, aparte de la trombosis, otros factores actúan de modo que la sangre no puede llegar en suficiente cantidad a los miembros del cuerpo. Esto se llama **isquemia arterial**, y lógicamente sus causas pueden no tener nada que ver con el tratamiento quimioterapéutico.

Normalmente este tipo de isquemia afecta más a las extremidades inferiores, con dolor en piernas y pies.

La flebitis, que es la inflamación y endurecimiento de las venas, debido, en ocasiones a la administración de la medicación, afecta sobre todo a las extremidades inferiores, con muestras de dolor, quemazón o cansancio, aunque aparezca también alrededor de la zona donde se produce la administración del medicamento en la vena.





Algunos fármacos asociados a la quimioterapia pueden producir problemas oculares que afecten finalmente a la pérdida de visión.

Algunos de esos problemas son: conjuntivitis (ojo rosa o rojo, por infección vírica, bacteriana, o reacción alérgica); cataratas (área nublada en el cristalino); sequedad ocular (no se producen lágrimas o falta una sustancia que lubrica los ojos); fotofobia (sensibilidad a la luz que provoca dolor al pasar de una zona oscura a una muy iluminada); exceso de lacrimación (ojos húmedos por exceso de lágrimas).

Debe hablar rápidamente con su médico si se presentan los siguientes síntomas:

- Visión nubosa o borrosa
- Sensibilidad a la luz
- Dolor ocular intenso
- Pérdida súbita de visión





El cáncer es una enfermedad que se hace patente en el cuerpo, pero también repercute en la mente y en el espíritu. Enfrentarse a esa situación de forma proactiva y con espíritu positivo ayuda a salir airoso de la prueba.

La tristeza genera estrés y un entorno llamémosle “ácido” al organismo. Por eso conviene aprender a relajarse y a intentar sacar el máximo de las pequeñas cosas que la vida nos ofrece cada día.

Sin lugar a dudas, tanto la quimioterapia como el cáncer al que suele ir asociada, provocan cambios importantes en la vida de cualquier persona. Afecta a nuestra salud, rompe nuestro día a día habitual y modifica nuestras relaciones familiares y personales.

Es normal que Vd. y todo su entorno sientan tristeza, ansiedad, furia o depresión. Al igual que hay maneras de sobrellevar los efectos físicos, también podemos soportar mejor esos efectos emocionales si nos apoyamos en personas, bien sean cercanas o en profesionales que nos tienden su mano.

A menudo suele usarse la expresión “el cáncer me ha cambiado la vida”. Y es verdad, a partir de un diagnóstico de cáncer lo más probable es que su vida experimente importantes cambios. Son muchas las personas afectas de cáncer a las que la vida les ha cambiado “para bien”, han establecido relaciones en sus ocupaciones, saben disfrutar más de las pequeñas cosas y detalles de cada día, valoran más la amistad desinteresada y se abren a nuevos mundos repletos de interés y retos de futuro.

Aproveche Vd. esta ocasión para mejorar en su vida, adopte actitudes sabias y comparta los momentos de alegría con sus familiares y amigos. Disfrute del “momento presente” y comparta la bondad de las relaciones humanas, huyendo de enfrentamientos y tensiones inútiles.

Familiares y amigos

En nuestra proximidad tenemos amigos y familiares. Ellos nos pueden consolar o tranquilizar con ese cariño desinteresado que nos ofrecen. Piense, no obstante, que muy probablemente Vd. deberá dar el primer paso.

Tiene que ser consciente que muchas personas, más o menos cercanas, no entienden bien lo que es el cáncer y pueden sentir un cierto temor a dicha enfermedad y un posible “contagio”, dentro de su desconocimiento o ignorancia. Otras personas, más reservadas, no querrán molestarle en esos momentos, temiendo algún comentario impropio.

Lo mejor, siempre y cuando Vd. lo decida así, es hablar abiertamente de su enfermedad, de su tratamiento y de sus sentimientos, lo que facilitará eliminar ideas equivocadas por parte de los demás y les animará a mantener con Vd. una comunicación más sincera y abierta.

Profesionales

Su médico, enfermera o personal hospitalario que le atiende está siempre abierto y con la mejor voluntad de ofrecerle su soporte, ante cualquier preocupación que Vd. tenga.

Aparte de ese primer nivel, Vd. siempre puede acudir a un profesional que le ofrezca confianza ante los problemas que se le pueden plantear, como un psiquiatra, psicólogo, terapeuta sexual, etc.



Grupos de apoyo

Normalmente estos grupos están formados por personas que han pasado por el trance de un cáncer, bien sea en primera persona o por un familiar muy próximo y que tienen una clara vocación de servicio y ayuda a otros.

Piense que esas personas pueden darle un excelente apoyo al haber vivido (y sobrevivido) antes la misma experiencia y le pueden dar consejos, no sólo de tipo emocional, sino incluso para minimizar los efectos secundarios físicos.

Estos grupos suelen estar integrados en algún tipo de asociación o fundación pública o privada.

La Fundació Privada TÈCNICA I HUMANISME, creada por un grupo de médicos de IDOC Centre Mèdic (Institut d'Oncologia Corachan), junto con un nutrido número de voluntarias y voluntarios, quizás puede brindarle la ayuda que Vd. necesita.



Técnicas que ayudan a enfrentarse mejor con la vida diaria

- Comparta sus sentimientos con familiares y amigos
- Piense en el objetivo final, que es su curación. Eso le ayudará a tener una actitud positiva ante las dificultades que vayan surgiendo
- Coma bien, de forma equilibrada, para mantener fuerte su organismo. Infórmese del tipo de alimentación más adecuado para que su cuerpo tenga mayor nivel de inmunidad. Siga los consejos que sobre Alimentación se ofrecen en esta guía
- Algunas personas llevan un diario. Esto les permite conocer el desarrollo de su tratamiento, viendo qué cosas son las que soportan mejor o peor para corregirlas o mantenerlas y también para poder hacer preguntas más concretas al médico o enfermera, si surge alguna duda o preocupación
- Pregunte todo lo que desee saber, evitando así el miedo a lo desconocido
- Mire películas, lea libros o escuche música, que sean de su agrado
- Intente aprender cosas nuevas (pasatiempos, programas de ordenador, etc.)
- Priorice sus necesidades. Es decir, no sea exigente y quiera hacerlo todo. Elija lo que es más importante para Vd.
- Si puede, y con la autorización del médico, haga ejercicio



Muchas personas, con el fin de aliviar los efectos que produce la quimioterapia y aumentar su nivel de bienestar, dedican una parte de su tiempo a ejercitar determinadas técnicas que les ayudan a reducir el estrés y a relajarse.

Es importante buscar motivos de distracción, como ver películas, escuchar la radio, leer, hacer trabajos manuales, estudiar aquellas cosas para las que nunca hubo tiempo, etc.

Muchos centros de apoyo al cáncer brindan terapias o cursillos, como musicoterapia, arte creativo, meditación, yoga, etc.

Pregunte al personal hospitalario que le atiende acerca de los recursos que ellos conozcan sobre este tema, o infórmese a través de Internet de la oferta de estos servicios.

A continuación le vamos a presentar algunas técnicas simples que le pueden servir de ayuda como relajación.

Si tiene problemas pulmonares, es conveniente que antes lo consulte con su médico, al igual que si Ud. desea hacer ejercicio, que es muy adecuado para soportar mejor los efectos secundarios (como mínimo entre 15 o 20 minutos al día).

Contraer y relajar los músculos

- Acuéstese en un cuarto tranquilo
- Respire lenta y profundamente
- Cuando aspire el aire, contraiga un músculo o un grupo de ellos (apretar los ojos, poner los brazos rígidos y tensos apretando los puños, etc.)

- Mantenga los músculos tensos por un par de segundos
- Saque el aire, aflojando la tensión y permitiendo que su cuerpo se relaje completamente
- Vaya repitiendo este proceso con otros músculos

Existe una variación de esta técnica, “relajación progresiva” que va desde abajo, desde los dedos de los pies, hacia arriba por todo el cuerpo. Siga por una pierna, luego la otra y así vaya subiendo sucesivamente. Recuerde que debe mantener la respiración mientras tensa los músculos y aflojar la tensión cuando extraiga el aire.

Respiración rítmica

- Póngase cómodo y relaje todos sus músculos
- Cierre los ojos pensando en algo placentero, o, si quiere tenerlos abiertos, enfoque un objeto en la lejanía
- Aspire el aire lentamente por la nariz, concentrándose en la respiración y manteniendo un ritmo constante si lo desea
- Sienta cómo se relaja cuando saque el aire
- Esta técnica le permite continuar desde unos segundos hasta varios minutos

Imágenes mentales y visualización

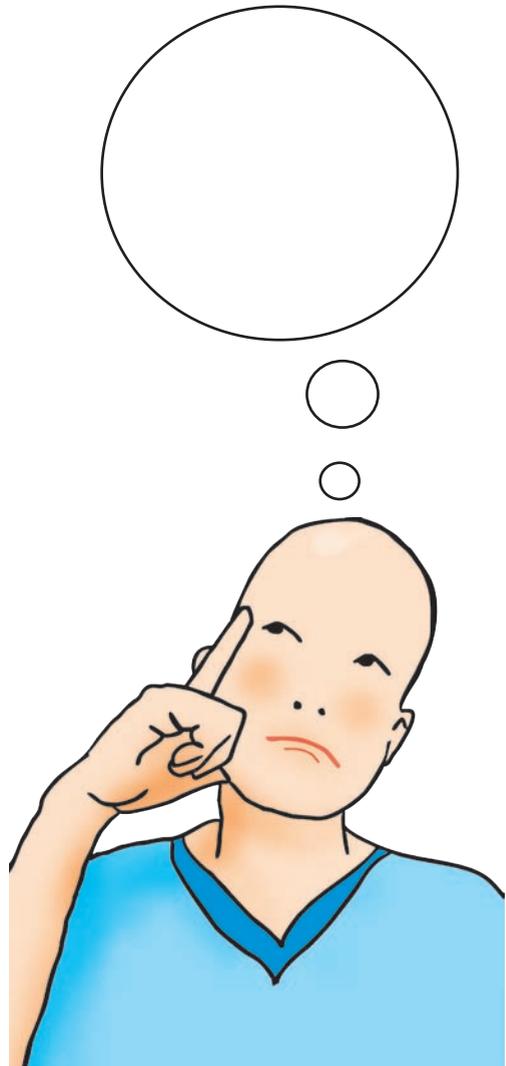
Es una forma de soñar despierto, que utiliza todos los sentidos. Son dos técnicas muy similares.

- Cierre los ojos, respire lentamente e intente relajarse hasta conseguirlo
- Utilice este ejemplo como idea para otros que Vd. pueda imaginar. Imagínese una bola con poder curativo, de color blanco. Cuando Vd. llegue a “ver” la bola, inhale lentamente el aire y sople dirigiendo la bola hacia la parte de su cuerpo donde tiene molestias. Después, cuando saque el aire (de forma natural, sin soplar fuerte) imagine que la bola se aleja de su cuerpo llevándose esas molestias. Siga imaginando el proceso y que la bola se va haciendo cada vez más grande porque se lleva todas sus tensiones. Cuando finalice el proceso, respire profundamente unos segundos, abra los ojos y dígame: me siento relajado y alerta
- Visualice una escena interior que representa su lucha contra el cáncer. Imagine un ejército, medicamento o hasta misiles que hacen explotar sus células cancerosas.

Por supuesto existen otras técnicas o ayudas, pero que precisan el soporte de una tercera persona o profesional, como la hipnosis (aunque es posible aprender por sí mismo) o los masajes terapéuticos.

Vd. tiene la facultad de escoger aquellas técnicas que mejor se adapten a su personalidad o creencias, incluyendo, lógicamente las religiosas (oración).

Todo vale si es bueno para Ud., siempre y cuando no afecte a cuestiones físicas que entren en contradicción con la medicación que recibe.



UNIDADES DE SERVICIOS DE ATENCIÓN AL PACIENTE

Unidad de Consejo Genético en Cáncer Hereditario

Responsable:
Sra. Judit Sanz. Especialista en Biología Molecular y Genética del Cáncer

Unidad de Musicoterapia

Responsables:
Gemma Isalt. Expertas en la aplicación de esta terapia

Unidad de Fisioterapia y Rehabilitación

Responsable:
Sra. Sònia Carreras. Diplomada en fisioterapia y enfermería

Unidad de Nutrición y Dietética

Responsable:
Raquel Lorite. Diplomada en Nutrición y Dietética y especializada en Nutrición Oncológica

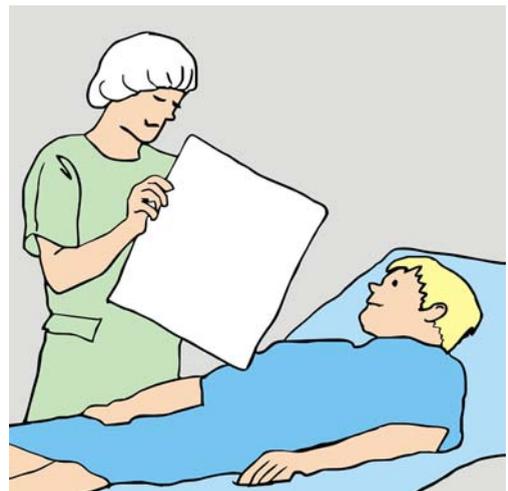
Unidad de Psicología y Psico-Oncología

Incluye un área especial de soporte para mujeres con cáncer de mama

Responsable:
Sra. Eva Rodríguez. Especialista en Psico-Oncología

Programa Yoga Médico

Responsable:
Dra. María Gloria Borrás Boneu





Efecto secundario	Pág. efecto
A	
Alimentación	15
Audición	17
C	
Constitucionales, Síntomas	21
Cansancio/fatiga.....	21
Otros síntomas constitucionales	21
CORACHAN 3	71
Corazón	19
D	
Dermatología	23
Cuidado de las uñas.....	24
Efectos sobre la piel	25
Pérdida del cabello (alopecia)	23
Dolor	27
G	
Gastro intestinal	29
Apetito, falta de	29
Diarrea	30
Dificultad al tragar	33
En caso de tener llagas en la boca	32
Estreñimiento	31
La sequedad de la boca	33
Marihuana	35
Mucositis.....	32
Náuseas y vómitos.....	34
Otros efectos gastrointestinales	35

I	
IDOC Centre Mèdic.....	71
Índice alfabético por efectos secundarios.....	73
Índice general.....	11
Infeción.....	37
Introducción.....	9
L	
Linfático, Sistema	39
Inflamación de las venas.....	39
Inflamación del brazo.....	39
Retención de líquidos.....	39
M	
Musculatura y nervios	41
N	
Neurología	43
P	
Peso, Cambio de	45
Presentación	5
Prólogo	3
Q	
La Quimioterapia y los efectos emocionales	65
Familiares y amigos.....	65
Grupos de apoyo.....	66
Profesionales.....	66
Técnicas que ayudan a enfrentarse mejor con la vida diaria.....	67
La Quimioterapia y los efectos secundarios	13
R	
Riñones	47

S

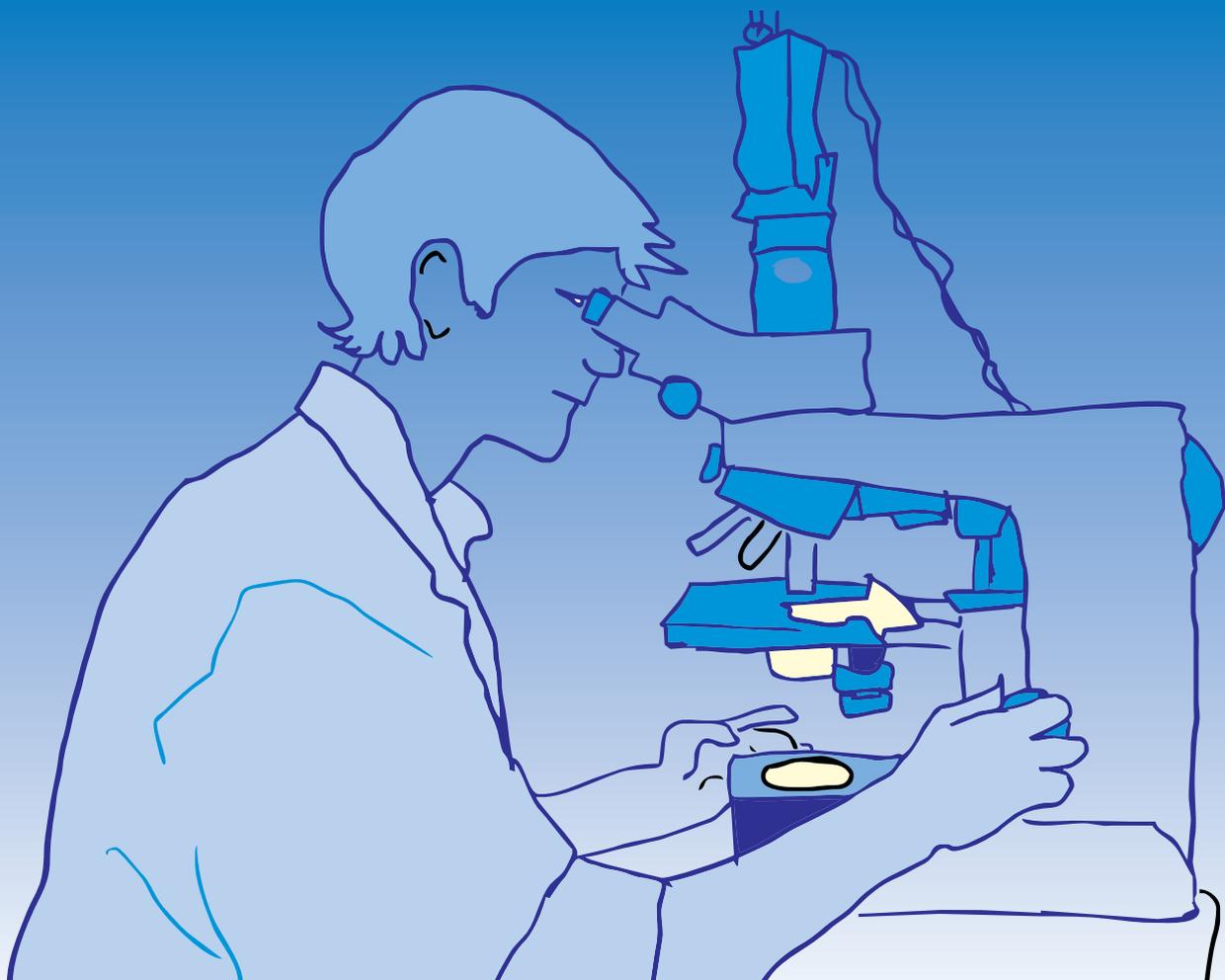
Sangre, Efectos en la	49
Anemia	49
Coagulación de la sangre.....	50
Otros efectos sobre la sangre	51
Sexualidad	53
Alivio de síntomas vaginales y prevención de infecciones.....	55
Embarazo	55
Hombres.....	54
Mujeres.....	54
Sensación de calor repentina (sofocos).....	55
Sentimientos personales sobre la sexualidad	56
Sueño	59

T

Terapias complementarias	69
Contraer y relajar los músculos	69
Imágenes mentales y visualización.....	70
Respiración rítmica.....	69

V

Vascular	61
Visión	63



TÈCNICA i HUMANISME

Fundació Privada
E-mail: ftih@ftih.org www.ftih.org

Av. General Mitre 5, 3^o 2^a
08017 Barcelona
Tel. 93 203 47 23 - 638 002 784
Fax 93 205 45 30
E.mail: ftih@ftih.org
www.ftih.org



Institut d'Oncologia Corachan

CENTRE MÈDIC
INSTITUT D'ONCOLOGIA
CORACHAN

Gironella 6 – 8, 1^a planta
08017 Barcelona
Tel. 93 280 08 55
Fax 93 280 54 00
E.mail: info@idoc.cat
www.idoc.cat