

# GUÍA PARA PACIENTES EN QUIMIOTERAPIA



CLÍNICA  
**San  
Rafael**

# ¿Qué es la quimioterapia?

Es un tratamiento en el que se usan productos químicos para combatir enfermedades como el cáncer. En la quimioterapia se usan medicamentos para destruir las células enfermas de nuestro cuerpo.

## Hay 2 tipos de quimioterapia según el estado del cáncer:

- **Quimioterapia curativa** es la que se usa para curar la enfermedad.
- **Quimioterapia paliativa** es un tratamiento no curativo que se suministra con el objetivo de disminuir los síntomas, mejorar la calidad de vida, y/o idealmente aumentar tiempo de vida.

Previo a la aplicación de cada ciclo de quimioterapia se realizarán exámenes de sangre con el fin de conocer el estado de salud. Es importante que estos no sean realizados en el nadir, que significa "punto bajo" y se refiere al momento entre los ciclos de quimioterapia cuando experimenta el descenso en los recuentos de células sanguíneas (defensas o glóbulos blancos, hemoglobina, plaquetas, etc.)

**Aparición:** 7 días

**Nadir:** 10 a 14 días

**Recuperación:** 21 días

\* El Nadir depende de los medicamentos que reciba, pregúntele a su enfermera cuando debe realizarse los exámenes de sangre.



# Medidas Generales

## Antes del tratamiento

- Intente relajarse y dormir bien para que llegue a la terapia descansado/a.
- Haga una lista de las dudas que tenga para preguntarle al personal que le atenderá.
- Intente no dejarse angustiar por comentarios o experiencias que puedan comentarle amigos, familiares o conocidos, recuerde que cada experiencia es única.
- Pregunte cuánto va a durar el tratamiento y prepare una lonchera con alimentos y bebidas para consumir durante la terapia.
- No puede ingresar cobijas o almohadas.

## Primer día (Lo que se debe esperar)

- Desayune antes de asistir al tratamiento, tome un desayuno ligero.
- En la unidad de quimioterapia hay un personal dispuesto a acompañarle en todo el proceso, recibirá una educación y acompañamiento individualizado por parte de la enfermera, nutricionista, psicóloga y química farmacéutica.
- Cuando se haya acomodado en la silla, le iniciarán el tratamiento con medicamentos preparatorios para disminución de náuseas, alergias y vómito, posteriormente se administra la quimioterapia.
- No se trata de una experiencia dolorosa ni incómoda
- Mientras este recibiendo el tratamiento puede hablar con los otros pacientes, puede leer, dibujar, hacer manualidades, llenar sopas de letras y hasta comer.
- Una vez administrados los medicamentos de quimio, la enfermera le pondrá suero por vía intravenosa para eliminar de tus venas cualquier resto de dichos medicamentos. Así se mantendrán suaves para el siguiente tratamiento.
- El personal le entregará un carnet de tratamiento, este carnet debe tenerlo siempre con usted para todas las citas a las que asista, pues allí van a ir escritos los medicamentos y las dosis administradas.

## Consecuencias del tratamiento o efectos secundarios:

- Es normal que el tratamiento le genere algún tipo de malestar y tenga algunas complicaciones que pueden manejarse siguiendo al pie de la letra las recomendaciones del equipo (el oncólogo-hematóloga, las enfermeras, los médicos de la unidad y la psicóloga).

## Prevención de infecciones

Mientras esté recibiendo tratamiento el recuento de glóbulos blancos puede disminuir (en especial en el nadir), estas son las células encargadas de combatir las infecciones, por lo que se encontrara más propenso a ellas. Debe informar de inmediato al equipo médico si tiene dolor de garganta o resfriado, falta de aliento, tos, ardor al orinar o un dolor persistente, para prevenir estos síntomas usted debe:

- Lavarse las manos, tanto usted como los que conviven con usted.
- Restrinja las visitas.
- Evite las multitudes.
- Evite el contacto con personas enfermas (es decir, que tengan un resfriado, fiebre o tos, o que vivan con alguien con estos síntomas).
- No manipule desechos de mascotas.
- Mantenga limpios los cortes o rasguños.
- Dúchese o báñese diariamente y mantenga un cuidado bucal frecuente.
- Realice una adecuada higiene de los alimentos que va a consumir.
- Consuma sólo frutas y verduras que puedan pelarse.
- No coma alimentos crudos (aves, mariscos, cerdo).
- Evite al máximo la ingesta de alimentos de la calle.
- No corte cutículas ni uñas encarnadas. Puede usar esmalte de uñas, pero no uñas postizas.
- No morderse, arrancarse ni cortarse las cutículas.
- Use siempre zapatos.
- No auto medicarse.
- Avise al equipo oncológico si desea o le ofrecen vacunarse.

## Prevención de anemia

Los glóbulos rojos son responsables de transportar oxígeno a los tejidos del cuerpo. Cuando el recuento de glóbulos rojos es bajo, puede sentirse cansado o débil. Debe informar al equipo médico si siente que le falta el aliento, dificultad para respirar o dolor en el pecho. Si el recuento es demasiado bajo, puede recibir una transfusión de sangre.

## Prevención de sangrado

Las plaquetas ayudan a la coagulación de la sangre, por lo que cuando el recuento es bajo, corre mayor riesgo de sangrado. Informe al equipo médico si presenta hematomas o sangrado, por ejemplo, hemorragias nasales, encías sangrantes, sangre en la orina o las heces. Si el recuento de plaquetas es demasiado bajo, puede recibir una transfusión de plaquetas. Para prevenirlo siga las siguientes recomendaciones:

- No use rasuradora manual (la máquina eléctrica de rasurar es aceptable).
- Evite los deportes de contacto y las actividades que puedan causarle lesiones o sangrado.
- No tome aspirina (ácido salicílico), medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como Motrin/Advil (ibuprofeno), Aleve (naproxeno), Celebrex (celecoxib), etc., ya que todos ellos pueden aumentar el riesgo de sangrado. Consulte al equipo de atención médica con respecto al uso de estos agentes y de todos los medicamentos/suplementos de venta libre durante la terapia.
- No use hilo dental ni mondadientes, y use un cepillo de dientes de cerdas suaves para cepillarse los dientes.

## Fatiga

La fatiga es muy frecuente durante el tratamiento del cáncer y es una sensación abrumadora de agotamiento que generalmente no se alivia con el reposo. Mientras esté en tratamiento contra el cáncer, y durante un tiempo después, es posible que necesite ajustar sus horarios para controlar la fatiga. Planee momentos para descansar durante el día y conserve energía para actividades más importantes. El ejercicio puede ayudar a combatir la fatiga; una simple caminata diaria con un amigo puede ayudar.

## Sarpullido

Algunos pacientes pueden desarrollar sarpullido, piel escamosa o bultos rojos con picazón. Use un humectante sin alcohol en la piel y los labios; evite los humectantes con perfumes o esencias. El médico o enfermero/a puede recomendarle un medicamento tópico si la picazón es molesta. Si la piel se agrieta o sangra, asegúrese de mantener la zona limpia para evitar infecciones. Asegúrese de notificar al médico acerca de cualquier sarpullido que se desarrolle, ya que puede ser una reacción.

## Disminución del apetito o cambios en el sentido del gusto

La nutrición es una parte importante de su cuidado. El tratamiento contra el cáncer puede afectar el apetito y, en algunos casos, los efectos secundarios del tratamiento pueden dificultar la alimentación.

- Trate de comer cinco o seis comidas o refrigerios pequeños durante el día, en lugar de tres comidas más abundantes.
- Si no está comiendo lo suficiente, los suplementos nutricionales pueden ayudar.
- Puede sentir un gusto metálico o no sentir el sabor de los alimentos. Es posible que no le gusten los alimentos o las bebidas que le gustaban antes de recibir tratamiento contra el cáncer. Estos síntomas pueden durar varios meses o más después de finalizar el tratamiento.
- Evite cualquier alimento que piense que tiene mal olor o sabor. Si la carne roja es un problema, coma pollo, pavo, huevos, productos lácteos y pescado sin olor fuerte. A veces, los alimentos fríos tienen menos olor.
- Agregue más sabor a la carne o pescado marinándolos en jugos dulces, salsa agrídulce o aderezos. Use condimentos como albahaca, orégano o romero para añadir sabor. El tocino, el jamón y la cebolla pueden añadir sabor a las verduras.

## Náuseas y vómito

Algunos pacientes pueden presentarlas dentro de las primeras horas de quimioterapia, otros pocos días después, su médico le puede haber formulado medicamentos como la metoclopramida y el ondansetrón con el fin de disminuir estos síntomas, usted puede adicionalmente seguir las siguientes recomendaciones con el fin de prevenirlas:

- Coma y beba despacio.
- Trate de consumir comidas pequeñas durante el día en lugar de un gran desayuno, almuerzo, o cena, pruebe desayunar con galletas de soda.
- Evite los alimentos dulces, fritos o grasos, así como los alimentos con olores fuertes. Comer alimentos fríos o a temperatura ambiente puede ayudarle a evitar olores fuertes.
- Use ropa suelta que no se fije ni añada estrés a su cuerpo.

- Enjuáguese la boca con frecuencia para eliminar cualquier mal sabor. Utilice una solución compuesta de un cuarto de galón de agua, media cucharadita de sal de mesa y media cucharadita de bicarbonato de sodio. Es importante mantener un buen cuidado bucal, y el enjuague es parte de eso.
- Pruebe el jengibre y hierbabuena para ayudar a aliviar las náuseas. Tomar té de jengibre y/o hierbabuena puede ser eficaz,
- Consuma paletas y alimentos fríos (Pregunte antes a médico o enfermera si los puede consumir, teniendo en cuenta los medicamentos que recibe).
- Asegúrese de estar tomando suficiente líquido. Las bebidas que proporcionan electrolitos importantes incluyen Gatorade y Pedialyte, una solución de venta libre hecha para los bebés que pueden ser utilizados por adultos también. Si usted encuentra que no puede beber suficiente agua y otros líquidos, su médico puede recetar líquidos intravenosos (IV).

## Problemas de boca y garganta (boca seca, llagas o irritación)

Revítese la boca y la lengua todos los días evalúe si tiene llagas, manchas blancas o rajaduras.

- Mantenga la boca húmeda.
- Cepíllese los dientes, las encías y la lengua después de cada comida y antes de acostarse.
- Use un cepillo de dientes muy suave. Puede suavizar las cerdas del cepillo poniéndolas bajo el chorro de agua caliente antes de cepillarse.
- Si le duele cepillarse, pruebe limpiarse los dientes con hisopos de algodón.
- Use una pasta de dientes con fluoruro o use un gel especial con flúor recetado por el odontólogo.
- No use enjuagues bucales que contengan alcohol. Mejor enjuáguese la boca 3 o 4 veces al día con una solución de bicarbonato de soda, sal y agua tibia. Termine por enjuagarse con agua sola. Hay muchas recetas para esta solución, pero un ejemplo es 1/4 de cucharadita de bicarbonato de soda, 1/8 de cucharadita de sal y una taza de agua tibia.
- Si tiene dentadura postiza, asegúrese de que esté ajustada. Limite también el tiempo que la usa cada día.

- No consuma tabaco, ni beba alcohol.
- Escoja alimentos que sean húmedos, suaves y fáciles de masticar o de pasar. Por ejemplo, cereales cocidos (como avena), puré de papas y huevos revueltos.
- Use una licuadora para convertir los alimentos cocidos en puré, así podrán comerse con más facilidad.
- Lave bien todas las piezas de la licuadora antes y después de usarlas. Si es posible, lo mejor es lavarlas en una lavadora de platos. Para ayudar a evitar infecciones.
- Tome bocados pequeños, mastique lentamente y beba a sorbos líquidos con las comidas.
- Coma alimentos que estén tibios o a temperatura ambiente, podría descubrir que los alimentos de temperatura tibia o caliente le hacen daño en la boca o la garganta.
- Chupe trocitos de hielo o paletas de agua sin leche, esto le puede aliviar el dolor de la boca.

## Diarrea

Trate de comer comidas livianas y con bajo contenido de fibras, como arroz blanco y pollo hervido u horneado. Evite las frutas y verduras crudas, los panes integrales, cereales y semillas. La fibra soluble se encuentra en algunos alimentos y absorbe líquidos, lo cual puede ayudar a aliviar la diarrea. Los alimentos ricos en fibra soluble incluyen: compota de manzana, plátanos (maduros), fruta enlatada, gajos de naranja, papas hervidas, arroz blanco, productos hechos con harina blanca, avena, crema de arroz, crema de trigo y harinas. Tome de 8 a 10 vasos al día de líquido sin cafeína y sin alcohol para prevenir la deshidratación.

## Estreñimiento

Para prevenirlo incluya fibra en su alimentación (frutas y verduras), beba de 8 a 10 vasos de líquido sin alcohol al día y manténgase activo. Hable con su médico con respecto a los medicamentos que le pueden ayudar a mejorar esta condición. Si no defeca durante 2 o 3 días, debe ponerse en contacto con el equipo de atención médica para solicitar sugerencias para aliviar el estreñimiento.

## Caída del cabello

Los medicamentos de quimioterapia son medicamentos potentes que atacan las células cancerosas de rápido crecimiento. Lamentablemente, algunos de estos medicamentos también atacan otras células del cuerpo de crecimiento rápido, como las de las raíces del cabello.

La quimioterapia puede provocar la caída del cabello de todo el cuerpo, no solo del cuero cabelludo. A veces, también se caen los pelos de las pestañas, las cejas, el vello de las axilas, el vello púbico y de otras partes del cuerpo.

Afortunadamente, la mayoría de las veces la caída del cabello causada por la quimioterapia es temporal. Puede contar con que el cabello vuelva a crecer entre tres y seis meses después de que finalice el tratamiento, aunque por un tiempo el pelo podría tener una textura o tono diferente.

- Es ideal previo a la caída tratarlo con suavidad, no aplicar tintes, no decolorarlo, dejar que se seque solo y evitar aparatos que emitan calor.
- Cuando salga debe evitar exponer la cabeza al sol o al frío.
- Cubrirse o no la cabeza cuando el cabello ha caído es una decisión propia, puede optar por elegir sombreros, pañuelos, pelucas o simplemente no taparse la cabeza, todo es cuestión de identidad y comodidad.

No todos los tratamientos tumban el cabello, pregunte a su médico o enfermera acerca de su tratamiento específico.

## Sexo y Reproducción

La quimioterapia puede alterar sus hábitos sexuales; tener problemas dependerá del tipo de medicamento, su edad, si padece otra enfermedad, y su actitud frente a la enfermedad.

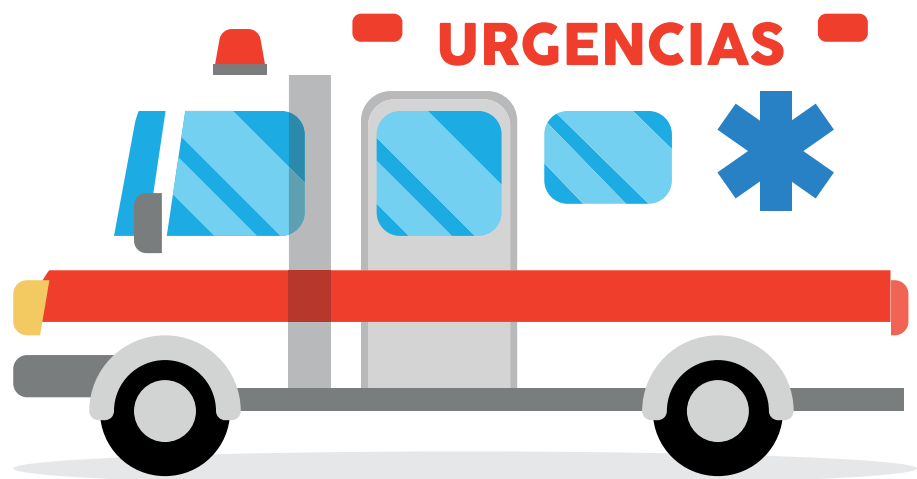
Para controlar los síntomas intente lo siguiente:

- Realice actividad física como sea posible.
- Evite usar pantalones apretados (disminuye el riesgo de infección vaginal).
- Use ropa interior holgada y de algodón.
- Use lubricante vaginal con base acuosa durante las relaciones sexuales.
- Use siempre preservativo.
- Tenga una pareja sexual estable.

Tanto los hombres como las mujeres pueden no alcanzar el orgasmo debido a cambios en la circulación de la sangre en los órganos genitales. Los hombres pueden experimentar impotencia durante la quimio debido a cambios hormonales. Es importante tener métodos de planificación (condón), obligatorio porque durante los primeros 2 años posteriores al tratamiento el hombre no debe fecundar y la mujer no debe embarazarse; porque los medicamentos administrados durante la quimioterapia son dañinos en el desarrollo del embrión.

## Consulte a urgencias de inmediato si:

- Presenta temperatura igual o superior a 38 grados centígrados.
- Diarrea o dolor abdominal.
- Sangrado por cualquier vía.
- Vómito incontrolable.
- Dificultad para respirar.
- Debilidad extrema.
- Dolor de cabeza muy fuerte o que no desaparece.





¡Velamos por  
tu bienestar!



CLÍNICA  
**San  
Rafael**



@clinica.sanrafael



ipsclinicasanrafael



YouTube

Clinica San Rafael

**CLÍNICA SAN RAFAEL**

SEDE PINARES  
Calle 12 #18-50

PBX: (+576)311 5411

**CLÍNICA SAN RAFAEL**

SEDE CUBA  
Cra 25 # 74A-87 Barrio Rafael Uribe II

PBX: (+576) 3270700

[www.ipsclinicasanrafael.com](http://www.ipsclinicasanrafael.com)