

# Quimioterapia

## Guía del paciente





## Índice

Servicios y Apoyo del Cancer Resource Center	3
Su Tratamiento de Quimioterapia	4
Precauciones Citotóxicas	5
Cómo Manejar los Efectos Secundarios de la Quimioterapia	6
Náuseas y Vómitos	6
Diarrea	7
Estreñimiento	8
Cambios en la Boca y la Garganta	8
Conteo Bajo de Células Sanguíneas	9
Anemia	9
Neutropenia	10
Trombocitopenia (Conteo Bajo de Plaquetas)	11
Alopecia (Pérdida del Cabello)	11
Cambios en la Piel y en las Uñas	12
Cambios Nerviosos	12
Fatiga	13
Cambios Sexuales y en la Fertilidad	13
Directivas Anticipadas	14
Comunicación con su Equipo de Atención de Salud	15



## Servicios y Apoyo del Cancer Resource Center

Ser diagnosticado con cáncer puede resultar abrumador. Con todo lo que usted tiene en la cabeza, puede ser difícil absorber la información que está recibiendo de sus médicos, recordar lo que viene en cada momento, y entender qué puede esperar en su recorrido de tratamiento.

Le animamos a que contacte con el Community Memorial Cancer Resource Center para hablar con la trabajadora social y enfermera navegadora de oncología. Los pacientes de cáncer y sus cuidadores son elegibles para servicios gratuitos que incluyen:

- Educación sobre su diagnóstico específico y sus opciones de tratamiento
- Ayuda para entender el papel de cada miembro de su equipo de atención de salud
- Apoyo para prepararse para las citas con el médico
- Grupos de apoyo
- Ayuda con recursos financieros y de cuidadores
- Ayuda para navegar las directivas de atención de salud, los Cinco Deseos, y los formularios POLST
- Información sobre cómo solicitar los programas de seguro apropiados
- Remisión a otros servicios como nutricionistas, fisioterapia y cuidados de rehabilitación y rehabilitación, y recursos en la comunidad



## Su Tratamiento de Quimioterapia

La quimioterapia, o “quimio”, es un tratamiento contra el cáncer que utiliza medicamentos para destruir células del cáncer.

La quimioterapia se usa para:

- Destruir células del cáncer
- Evitar la extensión de células del cáncer
- Ralentizar el crecimiento de células del cáncer

La quimioterapia se puede administrar sola o junto con otros tratamientos. En algunos casos, ayuda a que otros tratamientos funcionen mejor. Por ejemplo, es posible que usted reciba quimioterapia antes o después de la cirugía o la radioterapia. Actualmente hay muchos tipos distintos de quimioterapia.

La quimioterapia se administra de las siguientes formas:

- Por vía intravenosa (IV) en el brazo o por una vía central, como un port-a-cath

- Una inyección intramuscular o en otra parte de su cuerpo
- Una píldora o líquido que usted traga
- Una crema que se frota en la piel

### Programación de Quimioterapia

Puede que usted reciba tratamiento de quimioterapia cada día, cada semana o cada mes. Su programación de tratamiento y su tiempo de infusión puede variar dependiendo de los medicamentos de quimioterapia que prescriba su médico. El personal de enfermería revisará con usted su régimen de quimioterapia y los efectos secundarios.

### Qué Esperar Durante su Infusión

En el momento de su primer tratamiento, su enfermera revisará los medicamentos prescritos por su médico y hablará de los efectos secundarios habituales. Le recomendamos que traiga cualquier receta que le haya dado su oncólogo y una lista de sus medicamentos actuales para que los revise su enfermera.

---

## Precauciones Citotóxicas

Los medicamentos de quimioterapia son citotóxicos (dañinos para las células del cuerpo) y carcinogénicos (causantes de cáncer) y pueden provocar diversos síntomas y defectos en nacimientos. Las personas embarazadas o lactantes no deben manejar medicamentos de quimioterapia ni ningún fluido corporal citotóxico ni ropa de cama usada.

Los medicamentos citotóxicos, incluyendo los medicamentos orales, pueden estar presentes en los fluidos corporales durante 5-7 días tras el tratamiento. Los fluidos corporales considerados citotóxicos incluyen la orina, los excrementos, el vómito, el sudor abundante, la saliva y el esputo. También se considera citotóxica la supuración de heridas o drenajes quirúrgicos.

### Cómo manejar medicamentos citotóxicos en casa:

- Lleve guantes desechables cuando maneje medicamentos orales.
- No aplaste, parta ni abra cápsulas, ni manipule los medicamentos de ninguna forma.
- Almacene la quimioterapia oral separada de otros medicamentos y no en una caja de cápsulas diarias.
- Si tiene problemas para tragar medicamentos orales, avise a su médico o a su enfermera.
- Lávese cuidadosamente las manos con agua y jabón después de manejar medicamentos.

### Cómo manejar fluidos corporales citotóxicos en casa:

- Lleve guantes para manejar fluidos corporales, ropa de cama contaminada y prendas de ropa citotóxicas
- Si es posible, el paciente que reciba quimioterapia debe usar un baño separado
- Si se comparte el cuarto de baño, vacíe la cisterna con la tapa cerrada y vacíela dos veces si es necesario. Lleve guantes para limpiar el asiento del inodoro con toallitas desinfectantes después de su uso.
- Para ropa de cama y prendas manchadas con fluidos corporales citotóxicos, lave por separado a la temperatura más alta posible. Si no puede lavar la ropa inmediatamente, guarde en una bolsa de plástico doble hasta que pueda lavarla.
- Lávese cuidadosamente las manos con agua y jabón en caso de haber tenido cualquier contacto incidental con fluidos corporales.



## Cómo Manejar los Efectos Secundarios de la Quimioterapia

### Náuseas y Vómitos

Las náuseas son cuando usted se siente mal en el estómago, como si fuera a volver el estómago. Los vómitos son cuando usted vuelve el estómago.

### Cuándo debe llamar a su médico:

- Sus medicamentos contra las náuseas no son efectivos
- Usted está vomitando y lleva 24 horas sin tolerar fluidos

### Haga estas cosas para sentirse mejor:

- Coma menos alimentos grasientos, fritos, salados, dulces o especiados
- Haga 5 o 6 comidas pequeñas a lo largo del día, en lugar de 3 comidas grandes
- Beba 6-8 vasos de agua al día. Si le resulta difícil beber un vaso entero de una vez, beba pequeños sorbos de agua a lo largo de todo el día.

### Puede que estas comidas y bebidas le sienten bien a su estómago:

- Caldo claro, como pollo, res o verduras
- Agua, té, jugo de arándano o uva, refrescos claros o ginger ale
- Bebidas de solución para rehidratación oral, como Pedialyte o Gatorade
- Cereales de avena, crema de trigo o crema de arroz
- Galletas saladas, pretzels, tostadas, arroz blanco, pasta, fideos, papas hervidas sin salsas
- Pollo asado u horneado sin la piel
- Plátanos o fruta enlatada, como puré de manzana, duraznos o peras
- Gelatina, yogur, helados de paleta o sorbete

---

## Diarrea

Diarrea es cuando usted tiene evacuaciones sueltas o aguadas.

### Cuándo debe llamar a su enfermera o a su médico:

- Usted tiene diarrea y calambres durante más de un día
- Usted tiene una fiebre de 100.5 F o más
- Se siente mareado
- Su área rectal está irritada o sangrando

### Haga estas cosas para sentirse mejor:

- Haga 5 o 6 comidas pequeñas a lo largo del día, en lugar de 3 comidas grandes
- Coma alimentos fáciles de digerir, como plátanos, puré de manzana, arroz blanco y pan blanco tostado.
- Beba más líquidos cada día, al menos 8 a 12 vasos de líquidos claros. Esto no detendrá la diarrea, pero ayudará a reemplazar los fluidos que está perdiendo.
- Antes de tomar ningún medicamento antidiarreico, por favor, llame a su médico o enfermera. Sus instrucciones pueden ser distintas de las instrucciones que hay en el envase de los medicamentos de venta sin receta.
- Limpie su área rectal con agua tibia y una toallita de bebé. Mantenga seca el área. Pregunte a su médico por cremas que puedan ayudar con el dolor.

### Alimentos que debe evitar:

- Productos lácteos como leche, queso, helado o crema agria
- Alimentos especiados, grasientos o fritos
- Alimentos que causen gases, como frijoles, brócoli o col
- Alimentos ricos en fibra, como panes integrales, granola o cereales con salvado
- Frutas o verduras crudas (la mayoría de las frutas y verduras en lata están bien)
- Cerveza, vino o cualquier bebida alcohólica
- Bebidas con cafeína como café, té negro o refrescos



## Estreñimiento

El estreñimiento es tener evacuaciones menos frecuentes de lo normal para usted, dolorosas o difíciles de evacuar.

### Haga estas cosas para sentirse mejor y evitar el estreñimiento:

- Coma alimentos ricos en fibra.
- Beba al menos 8 vasos de líquido cada día. El agua, jugo de frutas y jugos de verduras son buenas opciones.
- Los líquidos calientes, como el café o el té, pueden ayudar.
- Intente mantenerse activo cada día. Camine o use una bicicleta de ejercicios durante 15-30 minutos al día.
- Si sigue teniendo estreñimiento, hable de medicamentos para su prevención y tratamiento con su enfermera o su médico.

### Estos alimentos pueden ayudar si tiene estreñimiento:

- Panes y granos integrales, como muffins de salvado, cereales de salvado o integrales, arroz integral o silvestre, frijoles y chícharos secos cocinados, pan integral, pasta y tortillas integrales, nueces, semillas y palomitas de maíz
- Fruta deshidratada, como chabacanos, dátiles, ciruelas y pasas
- Fruta fresca como manzanas, arándanos y uvas
- Verduras crudas o cocinadas, como brócoli, maíz, ejotes, chícharos y espinacas
- Tentempiés como granola, nueces, palomitas de maíz y semillas de girasol

## Cambios en la Boca y en la Garganta

La quimioterapia puede causar cambios en el gusto o en el olfato, sequedad de boca, y/o dolor al tomar alimentos calientes o fríos.

### Cuándo debe llamar a su enfermera o médico:

- Está teniendo problemas para comer o tragar
- Aparecen puntos blancos en la boca o en la lengua
- Aparecen llagas en los labios o en la boca
- Siente dolor en la boca o la garganta

### Haga estas cosas para sentirse mejor:

- Use un cepillo de dientes blando para cepillarse los dientes y la lengua después de cada comida y antes de acostarse.
- Use pasta de dientes con flúor y bicarbonato.
- Enjuáguese la boca con una mezcla de bicarbonato, sal y agua cada 3 horas durante el día. Mezcle 1 taza de agua caliente,  $\frac{1}{4}$  cucharadita de bicarbonato, y  $\frac{1}{8}$  cucharadita de sal. Enjuague con la mezcla y escúpala.
- Mantenga la boca y los labios humedecidos. Use bálsamo labial, beba sorbos de agua o trozos de hielo, y pruebe a beber con un popote.
- Coma alimentos suaves y blandos, como cereales cocidos, puré de papas o huevos revueltos. Intente reblandecer las comidas con salsa u otros líquidos.
- Deje que la comida caliente se enfríe antes de comerla.

---

## Conteo de Células Sanguíneas Bajo

La quimioterapia puede causar conteos de células sanguíneas bajos, que pueden causar diversos síntomas. Estos síntomas dependen del tipo de conteo de células sanguíneas bajo. El conteo sanguíneo completo (CBC, por sus siglas en inglés) es un análisis de sangre que se utiliza para comprobar sus recuentos sanguíneos.

### Anemia (hemoglobina/hematocrito bajo)

Anemia es cuando su cuerpo no tiene bastantes glóbulos rojos. Esto también se puede llamar hemoglobina baja o hematocrito bajo. Tener anemia puede hacer que usted se sienta muy cansado o débil, o hacer que usted sienta dolores de cabeza, mareos o falta de aliento. Su enfermera o su médico pedirá análisis de sangre. Si usted tiene anemia, puede que necesite medicamentos o transfusión de sangre.

#### Cuándo debe llamar a su enfermera o a su médico:

- Se siente mareado o se desmaya
- Le falta el aliento
- Se siente muy débil o cansado
- El corazón le late muy rápido, o tiene dolor en el pecho

#### Haga estas cosas para sentirse mejor:

- Ahorre sus energías. Escoja las cosas más importantes que hacer cada día.
- Pida ayuda. Cuando familia o amigos se ofrezcan a ayudar, déjelos que lo hagan. Pueden llevarlo al médico, comprar alimentos o preparar comidas.
- Combine equilibradamente la actividad con el descanso. Haga pequeñas siestas durante el día. Las mejores son siestas breves de menos de 1 hora. Demasiado descanso en cama puede hacer que se sienta débil.
- Duerma al menos 8 horas cada noche.
- Coma y beba bien. Puede que necesite comer alimentos con hierro, como carnes rojas, verduras de hoja y frijoles secos cocidos. Beba al menos 8 vasos de líquido cada día.



## Neutropenia (conteo bajo de glóbulos blancos)

La neutropenia es un descenso del número de glóbulos blancos llamados neutrófilos. Los glóbulos blancos luchan contra las infecciones, y por ello tener un conteo bajo de glóbulos blancos puede convertirle en vulnerable. Una vez comience el tratamiento, es importante que sea consciente de qué medidas puede tomar para evitar infecciones.

### Cuándo debe llamar a su enfermera o a su médico:

- Tiene fiebre de 100.5 grados F o más
- Tiene temblores y escalofríos
- Tiene dolor de cabeza o el cuello rígido/dolorido
- Siente un dolor nuevo o sin explicación
- Su orina es sanguinolenta o turbia, o siente dolor/quemazón al orinar
- Le salen llagas o una capa blanca en la boca o en la lengua
- Siente inflamación o enrojecimiento en cualquier parte, especialmente alrededor de dispositivos médicos

### Haga estas cosas para protegerse:

- Lávese las manos bien con agua y jabón antes de cocinar o de comer, después de usar el baño, y después de estar en lugares públicos. Haga que las personas que hay cerca de usted también se laven las manos frecuentemente.
- Cepílese los dientes con un cepillo blando después de las comidas y antes de acostarse.
- Intente mantenerse alejado de los gérmenes. Evite las grandes aglomeraciones de personas y a las personas que estén enfermas.
- Lave las frutas y verduras crudas y lávese las manos bien después de manejar carne cruda.
- Haga que otra persona recoja después de sus mascotas, o lleve guantes cuando lo haga usted mismo.
- Lávese bien y delicadamente después de ir al baño. Diga a su enfermera si su área rectal está escocida o sangrando.
- No se apriete los granos.
- No use supositorios rectales ni enemas, ni se tome la temperatura por vía rectal.

---

## Trombocitopenia (conteo bajo de plaquetas)

Las plaquetas ayudan a la sangre a coagularse, para evitar sangrados. Cuando usted tiene un conteo bajo de plaquetas, pueden filtrarse pequeñas gotas de sangre a través de los vasos sanguíneos, causando puntos rojos o púrpura en la piel llamados petequias. Tener un conteo bajo de plaquetas puede hacerle vulnerable a moretones y sangrado.

### Cuándo debe llamar a su enfermera o a su médico:

- Sufre un sangrado que no se detiene pasados 5 minutos. Compruebe la presencia de sangrados en nariz, encías y recto.
- Tiene sangrados que se producen por sí solos sin una herida, como un sangrado por la nariz.
- Se cae o sufre trauma o lesiones.
- Se siente mareado o aturdido, tiene dificultad para ver, o tiene visión doble.
- Siente un dolor nuevo o sin explicación.

### Haga estas cosas para reducir el riesgo de sangrado:

- No tome ningún medicamento que pueda afectar a la capacidad de coagular de las plaquetas, como aspirina, ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve).
- No use supositorios ni enemas rectales, ni se tome la temperatura por vía rectal.
- Use un cepillo de dientes con cerdas muy suaves y evite usar hilo dental.
- Si le sangran las encías, enjuáguese con agua fría. Si el sangrado no se detiene, llame a su médico.
- Evite actividades que incrementen el riesgo de sangrado/moretones, como deportes de contacto, ejercicio intenso o subir en parques de atracciones.

- Evite o limite el uso de objetos afilados, como cuchillos o cuchillas de afeitar. Está bien usar afeitadoras eléctricas.
- Haga presión sobre cualquier corte o raspadura durante al menos 5 minutos. Si el sangrado no para, llame a su médico.

## Alopecia (Pérdida del Cabello)

La quimioterapia puede dañar las células que fabrican el pelo, causando alopecia o pérdida del cabello. Puede que le caiga el pelo de la cabeza y de cualquier parte de su cuerpo 2 - 3 semanas tras comenzar la quimioterapia.

### Antes de caerle el pelo:

- Trate su pelo con delicadeza. Lávelo con un champú suave y séquelo dando golpecitos con una toalla suave. Evite aparatos calientes como secadores de pelo o planchas para rizar el pelo.
- Hay personas que escogen cortarse el pelo para llevarlo corto o afeitarse la cabeza. Si se afeita la cabeza, use una afeitadora eléctrica para no cortarse el cuero cabelludo.
- Si tiene previsto comprar una peluca o un postizo, considere obtenerlo mientras todavía tiene pelo, para que el color sea a juego.

### Después de que le haya caído el pelo:

- Protéjase la cabeza del sol utilizando protección solar o llevando un sombrero.
- Protéjase la cabeza del frío llevando un sombrero o un pañuelo.
- Pruebe a llevar un pañuelo suave para dormir.
- Lo más probable es que el pelo vuelva a crecerle 1 mes tras haber completado la quimioterapia. A veces su cabello nuevo puede ser más rizado, más liso, o de color diferente. Con el tiempo, puede que vuelva a ser como era antes del tratamiento.



## Cambios en la Piel y en las Uñas

La quimioterapia puede causar cambios en su piel.

### Cuándo debe llamar a su enfermera o a su médico:

- Le aparece un picor repentino o severo
- Le salen erupciones o urticaria

### Haga estas cosas para sentirse mejor:

- Use jabones y lociones suaves
- Protéjase la piel del sol con protector solar, crema labial y ropa protectora como camisas de manga larga, pantalones largos y un sombrero con ala ancha
- No use camas de bronceado
- Mantenga las uñas limpias y cortas. Compruebe con su enfermera o su médico antes de hacerse una manicura en un salón de uñas

## Cambios Nerviosos

La quimioterapia puede causar problemas nerviosos. Puede que sienta adormecimiento, cosquilleo o sensación de quemazón en distintas partes de su cuerpo. Estas sensaciones a menudo comienzan en las manos o en los pies, y se llaman neuropatía periférica.

### Cuándo debe llamar a su enfermera o a su médico:

- Usted desarrolla dolor, cosquilleo, quemazón o debilidad en las manos o en los pies, o le duele cuando camina
- Tiene problemas de movimiento, como perder el equilibrio o caer
- Tiene sacudidas, temblores o adormecimiento en las manos o en los pies
- Tiene problemas para sostener o recoger cosas del suelo
- Tiene problemas de audición

---

## Fatiga

La quimioterapia puede hacer que se sienta cansado, como también pueden hacerlo otras condiciones como la anemia, el dolor, la depresión, el insomnio o los efectos secundarios de otros medicamentos.

### Haga estas cosas para sentirse mejor:

- Haga primero las actividades que sean más importantes
- Pida ayuda a otras personas
- Tómese permiso en su trabajo, o trabaje menos horas
- Coma y beba bien
- Manténgase todo lo activo que pueda
- Tómese tiempo para descansar
- Desarrolle una rutina para la hora de acostarse para ayudarle a relajarse

## Cambios Sexuales y en la Fertilidad

Hable con su médico antes de que comience el tratamiento, para saber más sobre los cambios sexuales o en la fertilidad que usted puede experimentar. Estos cambios dependerán del tipo de cáncer que tenga y el tipo de quimioterapia que esté recibiendo. Su edad y otros problemas de salud también pueden ser factores en estos cambios.

### Posibles problemas sexuales:

- Puede que sienta demasiado cansancio o estrés como para que le interese el sexo
- Puede que tenga dificultades para mantener una erección o tener un orgasmo
- Puede que tenga sequedad o picor vaginal, sofocos o periodos irregulares o ausentes
- Puede que tenga infecciones en la vagina o vejiga

### Haga estas cosas para protegerse usted y a su pareja sexual::

- Lleve siempre condón, porque puede que haya algo de quimioterapia en su semen
- Si no ha pasado la menopausia, use control de natalidad
- **Evite el embarazo durante el tratamiento** porque puede dañar al feto



## Directivas Anticipadas

Las directivas anticipadas son instrucciones por escrito respecto de sus preferencias de atención médica. Su familia y sus médicos consultarán sus directivas anticipadas si usted no puede tomar sus decisiones de atención médica por sí mismo. Tener instrucciones por escrito puede ayudar a reducir la confusión o el desacuerdo.

Los testamentos vitales y otras directivas anticipadas describen sus preferencias respecto de los cuidados y tratamientos al final de la vida en caso de accidente o enfermedad grave. Estos documentos legales hablan por usted cuando usted no puede hablar por sí mismo. Dado que las situaciones inesperadas pueden suceder a cualquier edad, todos los adultos necesitan directivas anticipadas.

Posiblemente la parte más importante de su planificación es elegir a una persona para que actúe como su representante para atención de salud. Usted necesita confiar en que esta persona da prioridad a los intereses de usted, entiende sus deseos y actuará en consecuencia. También debe ser madura, equilibrada y sentirse cómoda con conversaciones honestas. No escoja a nadie por sentimientos de culpa u obligación. Su representante para atención de salud no tiene por qué ser un familiar; puede que usted desee que quien tome las decisiones sobre su atención de salud no sea el mismo que la persona a quien escoja para encargarse de sus asuntos financieros. Puede ser útil, pero no es necesario, que la persona viva en la misma ciudad o estado que usted.

*Las directivas anticipadas incluyen:*

### Testamento vital

Este documento legal por escrito especifica los tipos de tratamientos médicos y medidas para sostenimiento de la vida que usted quiere y no quiere, como respiración mecánica (intubado y ventilación), alimentación por sonda, o reanimación.

El testamento vital no puede cubrir todas las situaciones posibles. Por tanto, puede que usted también desee un poder de representación (POA, por sus siglas en inglés) médico para nombrar a alguien para que sea su representante para atención de salud. En algunos estados, los testamentos vitales puede que se llamen declaraciones de salud o directivas para atención de salud.

### Poder de representación (POA) médico o para atención de salud (POA)

El POA médico es un documento legal que designa a una persona, al que se denomina su representante para atención de salud, para que tome decisiones médicas por usted en caso que usted no pueda hacerlo. Esta persona se guiará por su testamento vital pero está autorizada para interpretar los deseos de usted en situaciones que no estén descritas en su testamento vital. Un POA médico también puede ser buena idea si su familia se opone a algunos de sus deseos, o está dividida acerca de ellos.

NOTA: El POA médico es distinto del poder de representación que autoriza a una persona a hacer transacciones financieras por usted.

### Orden de No Reanimar (DNR, por sus siglas en inglés):

Esta es una petición de no recibir reanimación cardiopulmonar (RCP) si su corazón se para, o si usted deja de respirar. No es necesario que las directivas anticipadas incluyan una orden DNR, y no es necesario que usted tenga una directiva anticipada para tener una orden de DNR. Su médico puede incluir una orden de DNR en su expediente médico.



### Órdenes Médicas para Tratamiento de Sostenimiento Vital (POLST, por sus siglas en inglés)

Este es un formulario que da a los pacientes gravemente enfermos más control sobre sus cuidados al final de la vida, incluyendo tratamiento médico, medidas extraordinarias (como respirador o sonda) y RCP. Impreso en papel rosa brillante, y firmado por un médico y el paciente, el POLST puede impedir tratamientos no deseados o ineficaces, reducir el sufrimiento del paciente y su familia, y garantizar que se respetan los deseos del paciente. El POLST complementa a la Directiva Anticipada y no tiene la intención de sustituir al documento.

### Comunicación con su Equipo de Atención de Salud

Sus enfermeras, médicos, familiares y amigos son todos parte de su equipo de atención de salud. Estamos dedicados a ayudarle durante todo su tratamiento de quimioterapia. Estamos encantados de proporcionar educación y recursos adicionales en cada momento.

Por favor, contacte si tiene preguntas o preocupaciones. Díganos si los efectos secundarios del tratamiento están afectando a su calidad de vida. Díganos si los medicamentos para los efectos secundarios y otros consejos son útiles. Díganos cuáles son sus preferencias de atención médica.

¡Estamos a su disposición!



147 North Brent Street, Ventura  
805-948-5011  
mycmh.org

Connect with us      