



Cómo cuidarse en Quimioterapia

Nos interesa brindar información para responder las dudas sobre su tratamiento



ÍNDICE

CÁNCER Y QUIMIOTERAPIA	4
¿QUÉ ES EL CÁNCER?	4
¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER?	4
¿QUÉ ES LA QUIMIOTERAPIA?	4
¿CÓMO SE ADMINISTRA LA QUIMIOTERAPIA?	4
¿CÓMO ACTÚA LA QUIMIOTERAPIA EN LAS CÉLULAS CANCEROSAS?	5
¿QUIÉNES DEBEN PRESCRIBIR Y APLICAR LA QUIMIOTERAPIA?	5
¿QUÉ BENEFICIOS ENTREGA LA QUIMIOTERAPIA?	5
¿QUÉ EFECTOS PUEDE PRODUCIR LA QUIMIOTERAPIA?	5
¿CUÁNTO TIEMPO DURAN ESTOS EFECTOS?	5
¿CUÁNDO ACUDIR A LA UNIDAD DE QUIMIOTERAPIA AMBULATORIA?	6
¿QUÉ SE RECOMIENDA PARA EL DÍA DE LA ADMINISTRACIÓN DE LA QUIMIOTERAPIA?	6
ALIMENTACIÓN	7
¿ES IMPORTANTE LA NUTRICIÓN DURANTE EL TRATAMIENTO?	7
¿QUÉ ES RECOMENDABLE COMER DURANTE EL PERÍODO DE TRATAMIENTO CON QUIMIOTERAPIA?	7
¿QUÉ ES RECOMENDABLE EVITAR INGERIR DURANTE EL TRATAMIENTO?	8
EFFECTOS SECUNDARIOS DE LA QUIMIOTERAPIA	9
¿QUÉ EFECTOS PUEDE PROVOCAR LA QUIMIOTERAPIA SOBRE EL APARATO DIGESTIVO?	9
¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER PARA TENER UNA BOCA SANA?	9
¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER SI PRESENTA SEQUEDAD DE LA BOCA?	10
¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER SI PRESENTA ÚLCERAS EN LA BOCA O GARGANTA?	10



ÍNDICE

¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER SI TIENE INAPETENCIA?	11
¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER SI PRESENTA ALTERACIÓN DEL SABOR Y OLOR?	12
¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER SI PRESENTA SENSACIÓN DE NÁUSEAS O VÓMITOS?	12
¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER SI PRESENTA ESTITIQUEZ O ESTREÑIMIENTO?	13
¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER SI PRESENTA DIARREA?	13
¿QUÉ EFECTOS PUEDE PRODUCIR LA QUIMIOTERAPIA EN MÚSCULOS Y NERVIOS?	14
¿QUÉ EFECTO PUEDE PRODUCIR LA QUIMIOTERAPIA EN LA PIEL?	14
¿QUÉ EFECTO PUEDE PRODUCIR LA QUIMIOTERAPIA EN EL CUERO CABELLUDO?	14
¿QUÉ EFECTOS PUEDE PRODUCIR LA QUIMIOTERAPIA SOBRE LA SEXUALIDAD?	15
¿QUÉ EFECTOS PUEDE PRODUCIR LA QUIMIOTERAPIA EN LO EMOCIONAL?	15
ALTERACIONES HEMATOLÓGICAS	16
¿QUÉ EFECTO PUEDE PROVOCAR LA QUIMIOTERAPIA SOBRE LA MÉDULA ÓSEA?	16
¿QUÉ SIGNIFICA QUE EL RECUENTO DE GLÓBULOS ROJOS ESTE BAJO?	16
¿QUÉ SIGNIFICA QUE EL RECUENTO DE PLAQUETAS ESTÉ BAJO?	16
¿CÓMO EVITAR HERIDAS O HEMATOMAS CUANDO LAS PLAQUETAS ESTÁN BAJAS?	17
¿QUÉ SIGNIFICA QUE EL RECUENTO DE GLÓBULOS BLANCOS ESTÉ BAJO?	17
¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER PARA PREVENIR INFECCIONES?	18
IMPORTANTE	19
¿CUÁNDO DEBE CONSULTAR A SU MÉDICO O ENFERMERA?	19
RECUERDE QUE:	20

CÁNCER Y QUIMIOTERAPIA



¿QUÉ ES EL CÁNCER?

Todo ser vivo está formado por células, que son la unidad más pequeña con la que se forman los tejidos. Normalmente éstas se multiplican, crecen y mueren en forma ordenada, renovando los tejidos del cuerpo. A veces, por algún factor desencadenante, (tabaco, stress, agentes químicos, herencia, radiación o virus) las células comienzan a crecer y reproducirse desordenadamente formando una masa llamada tumor, éste puede ser benigno, si su estructura genética se mantiene normal, o maligno, en caso de una anomalía genética, a lo cual denominamos cáncer. Dependiendo del tejido en el cual se desarrollan, todos los cánceres son distintos entre sí, y dependiendo de su extensión darán los síntomas y se establecerá el pronóstico, caso a caso.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER?

Se puede tratar con cirugía, radioterapia y quimioterapia, en forma única o combinando estos tratamientos. Los avances médicos y tecnológicos obtenidos en las últimas décadas han permitido la curación definitiva de muchos pacientes con cáncer, y el aumento en la calidad de vida de otros.

¿QUÉ ES LA QUIMIOTERAPIA?

Es la utilización de medicamentos o drogas como tratamiento del cáncer. Éstos destruyen o controlan el crecimiento de las células enfermas del organismo. Puede consistir en un sólo medicamento o una combinación de éstos.

¿CÓMO SE ADMINISTRA LA QUIMIOTERAPIA?

Se administra en forma diaria, semanal o mensual. El tipo, la dosis y el tiempo que recibirá los medicamentos, indicados por su médico, va a depender del tipo de cáncer, su localización, estado y reacción del paciente al momento de administración. Generalmente es por vía:

- Oral (por boca)
- Intramuscular (inyección en el músculo)
- Subcutánea (inyección en el tejido adiposo, debajo de la piel)
- Intravenosa (inyección en una vena)

¿CÓMO ACTÚA LA QUIMIOTERAPIA EN LAS CÉLULAS CANCEROSAS?

Las drogas se distribuyen por la sangre a todo el organismo, dirigiéndose a las células cancerosas las que tienen mayor sensibilidad al medicamento. Éste interfiere funciones celulares como son la división celular y el crecimiento y, así las destruye.

¿QUIÉNES DEBEN PRESCRIBIR Y APLICAR LA QUIMIOTERAPIA?

Médicos oncólogos o hematólogos especialistas en quimioterapia.

¿QUÉ BENEFICIOS ENTREGA LA QUIMIOTERAPIA?

El objetivo va dirigido a prevenir el crecimiento, multiplicación y diseminación de las células cancerosas, ya sea como tratamiento neoadyuvante (antes del tratamiento principal para disminuir el tamaño del tumor), adyuvante (después de una cirugía o radioterapia para eliminar los remanentes del tratamiento inicial), como tratamiento en sí mismo y único con el objetivo de eliminar el cáncer o simplemente como medida paliativa en caso de cánceres metastásicos con la finalidad de retrasar su avance. Gracias al desarrollo de la quimioterapia con drogas más específicas que actúan exitosamente en los tumores, muchos tipos de cáncer pueden ser curados y el paciente puede quedar totalmente sano.

¿QUÉ EFECTOS PUEDE PRODUCIR LA QUIMIOTERAPIA?

Las drogas afectan a las células cancerosas por su mayor sensibilidad a estos medicamentos, pero también puede afectar a las células normales que se reproducen rápidamente: médula ósea (glóbulos blancos, glóbulos rojos, plaquetas), mucosa (tejido húmedo) que recubre la boca, estómago, intestinos, sistema de reproducción y folículo piloso (cabello), lo que puede producir efectos no deseados y algunas molestias, que dependerán del tipo de medicamento, duración del tratamiento y estado del paciente. Estos efectos son sólo temporales, y en la actualidad existen medicamentos que aminoran o evitan algunos de estos efectos; siempre su médico o enfermera le entregarán sugerencias para tratar o evitar estas molestias.

¿CUÁNTO TIEMPO DURAN ESTOS EFECTOS?

Es importante recalcar que estos efectos son temporales y que desaparecen gradualmente finalizando su tratamiento.

¿CUÁNDO ACUDIR A LA UNIDAD DE QUIMIOTERAPIA AMBULATORIA?

Previo a todo ciclo de quimioterapia, usted debe tener un control con su oncólogo o hematólogo. El médico revisará sus exámenes e indicará su tratamiento, entregándole el **Protocolo de Administración de Quimioterapia**. Luego del control médico usted debe acercarse a la unidad de **Quimioterapia Ambulatoria (Edificio B - 4to piso)** para entregar el Protocolo de Quimioterapia (este proceso se repite cada vez que inicia un nuevo ciclo de quimioterapia).

Recuerde que además de entregar el documento debe tener claro qué medicamentos son necesarios tomarse antes de la quimioterapia y mencionarlos al profesional que lo atienda en la unidad.

El día de su quimioterapia diríjase con ropa cómoda y si gusta con algún elemento de entretenimiento (libro, computador, etc.). No es obligación acudir acompañado, pero si lo hace, tenga presente que no se permite la entrada a la unidad de niños menores de 12 años, personas resfriadas o con alguna enfermedad contagiosa.

¿QUÉ SE RECOMIENDA PARA EL DÍA DE LA ADMINISTRACIÓN DE LA QUIMIOTERAPIA?

- Prefiera líquidos: té, jalea y/o jugos.
- La noche anterior al tratamiento ingiera una comida liviana. Ej.: sopa, puré de verduras, gelatinas.
- El día del tratamiento ingiera un desayuno liviano. Ej.: té, galletas de agua, mermelada.
- Dependiendo del tiempo que esté en la unidad se le ofrecerá desayuno, almuerzo y/u once.

ALIMENTACIÓN



¿ES IMPORTANTE LA NUTRICIÓN DURANTE EL TRATAMIENTO?

La buena nutrición ayuda a reducir algunos efectos no deseados durante la quimioterapia, a construir nuevos tejidos aportando sustancias nutritivas y energía al organismo. La alimentación debe ser balanceada, en iguales proporciones de lácteos, carnes, clara de huevo, verduras cocidas, frutas y cereales.

El menú puede necesitar ajustes en el período de tratamiento en que por la quimioterapia pueda tener algunas molestias.

¿QUÉ ES RECOMENDABLE COMER DURANTE EL PERÍODO DE TRATAMIENTO CON QUIMIOTERAPIA?

- Alimentos ricos en proteínas que ayudan a formar nuevos tejidos. Por ejemplo: leche descremada, helados, quesillo, junto con otros alimentos ricos en calorías que le darán energía (pan, cereales, arroz, queque, galletas, tallarines).
- Agua hervida (fría o caliente), agua mineral sin gas, jugo de frutas, té o agua de hierbas. Es recomendable tomar entre 8 a 10 vasos de líquidos al día (en jugo, agua, sopa, gelatina, helados), para prevenir que algunos medicamentos puedan afectar la vejiga y riñones (las drogas pasan por estos lugares para ser eliminados por la orina), especialmente los días de tratamiento.
- Carnes, pollo, pescado, pavo: cocido, a la cacerola, al horno, asado. Nunca frito ni crudo.
- Frutas cocidas o naturales bien lavadas y sin cáscara.
Ej.: melón, sandía, plátano, manzana, naranja.
- Sal, azúcar y margarinas a gusto, pero moderadamente.
- Verduras cocidas en budín, guisos, ensaladas, sopas o cremas.
Ej.: alcachofas, espárragos o acelgas.
- Legumbres de todo tipo.



¿QUÉ ES RECOMENDABLE EVITAR INGERIR DURANTE EL TRATAMIENTO?

- Frituras, crema pastelera, tortas, chocolates, dulces, agua y verduras sin hervir, alcohol, mantequilla, manteca, almendras, nueces, maní, queso chanco.
- Embutidos: salame, choricillos, prietas, paté.
- Carnes grasas: cordero, pato, cabrito, ganso.
- Ingerir pescado crudo (cebiche, sushi) es altamente peligroso, debido a que poseen una carga bacteriana desconocida. Al estar con las defensas disminuidas, se transforman en alimentos definitivamente no recomendados.
- Tampoco es recomendable la ingesta de yogurt, debido a que es rico en levaduras utilizadas para fermentar la leche, y que pueden ser peligrosas en caso de defensas bajas.



EFECTOS SECUNDARIOS DE LA QUIMIOTERAPIA



¿QUÉ EFECTOS PUEDE PROVOCAR LA QUIMIOTERAPIA SOBRE EL APARATO DIGESTIVO?

Los medicamentos que se administran en la quimioterapia actúan sobre las células cancerosas, pero en menor proporción pueden actuar sobre las células del estómago e intestinos, pudiendo provocar algunas molestias como: náuseas, vómitos, inapetencia, disgeusia (alteración del gusto), diarrea o estreñimiento.

Es importante destacar que su aparición va a depender del tipo, dosis del medicamento y factores propios de cada paciente. Son molestias “temporales”, que finalizan gradualmente una vez terminado el tratamiento.

¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER PARA TENER UNA BOCA SANA?

Por tener células de rápido crecimiento, la mucosa bucal y la garganta pueden verse afectadas por la quimioterapia, ocasionando sequedad y úlceras en la mucosa. Si le duele, avise a su médico o enfermera.

El cuidado de la boca es extremadamente importante durante el tratamiento con quimioterapia.

- Se recomienda una visita al odontólogo para evaluar la salud bucal. Si se sugiere algún tratamiento bucal se debe solicitar autorización a su médico tratante (Oncólogo o Hematólogo).
- Use un cepillo de dientes de cerda suave.
- Cepille suavemente sus dientes y encías para no romper la mucosa de la boca.
- Lávese los dientes después de cada comida.
- Enjuáguese la boca con una solución de clorhexidina sin alcohol, (hay varias marcas) úsela diluida de manera que no produzca molestias. Este aseo se recomienda 2 veces al día.
- No es recomendable el uso de seda dental, durante el período de tratamiento con quimioterapia.



¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER SI PRESENTA SEQUEDAD DE LA BOCA?

- Coma alimentos húmedos como frutas y helados.
- Tome mucho líquido.
- Use mantequilla de cacao o vaselina para mantener los labios húmedos.
- Chupe hielo o mastique chicle sin azúcar.

¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER SI PRESENTA ÚLCERAS EN LA BOCA O GARGANTA?

- Mantenga un buen aseo de dientes y encías para prevenir infecciones.
- Trate de hacer cambios en su alimentación que le permitan tragar fácilmente.
- Remoje sus comidas en té, leche o salsas para humedecerlas y suavizarlas.
- Licúe sus alimentos habituales para tragarlos más fácilmente.
- Use una bombilla para tragar.
- Coma alimentos suaves y fríos tales como helados, flan, melón, alimentos para niños Ej.: (colados), gelatina.
- Evite alimentos secos, duros o crujientes como pan tostado, frutos secos, galletas duras, entre otros.
- Los alimentos ácidos como tomate, naranja, piña, limón y los aliños especialmente la sal producen ardor. Se recomienda no ingerirlos.
- No consuma alcohol ni cigarrillos.

¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER SI TIENE INAPETENCIA?

Algunas veces la quimioterapia hace perder el apetito, pero en otras oportunidades se incrementa, e incluso se sube de peso. También puede que se sienta satisfecho en forma precoz o tener dificultad para masticar y tragar. Sin embargo, comer en forma apropiada es importante. Podrán presentarse días en que usted no podrá comer lo previsto, pero piense que lo puede hacer considerando estas recomendaciones:

- Ingiera pocas cantidades de alimento, varias veces al día (6 veces). Priorizar las comidas con alto contenido calórico y proteico.
- Aliméntese acompañado de su familia, amigos o aproveche de ver televisión o escuchar música.
- Realice ejercicios suaves o una caminata antes de la comida, esto mejorará su apetito.
- Coma cuando tenga hambre, no importando la hora que sea.
- Ingiera líquidos fuera de los horarios de comida, o al menos una hora antes o después, para que no le produzca sensación de plenitud.
- Varíe la dieta, juegue con los colores, texturas y presentación de los alimentos.
- Tenga a mano alimentos que le gusten cuando sienta deseos de comer.
- Evite comer alimentos procesados con alto contenido de azúcares y grasas como las papas fritas, comida rápida, bebidas azucaradas, pasteles y queques.
- Al acostarse lleve al velador algo que le guste para comer mientras lee o ve televisión.
- Use cubiertos de plástico, a veces, el sabor metálico de los cubiertos favorece no comer.



¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER SI PRESENTA ALTERACIÓN DEL SABOR Y OLOR?

Algunos tratamientos de quimioterapia pueden alterar el sabor y olor de algunos alimentos, debido a la modificación de los receptores del gusto en la boca. La comida se presentaría con sabor metálico, amargo o ácido, e incluso sin sabor, insípida al momento de consumirla.

Estas molestias pueden iniciar luego de su primera quimioterapia y perdurar varios meses finalizado el tratamiento. Pero es temporal e irá cediendo con el tiempo.

- Es importante conocer los alimentos que aumentan las molestias y aquellos que tolere.
- Consumir líquidos de forma abundante para así evitar la resequedad de la boca.
- Mantener una buena higiene y cuidado de la boca.
- Procurar estar alejado de la cocina mientras se cocinen los alimentos, evitando exponerse a los olores fuertes.
- Favorecer la ingesta de alimentos cítricos y fríos, que disminuyen las molestias.
- Si las comidas saben insípidas se recomienda agregar a las preparaciones condimentos como hierbas aromáticas, miel, salsas, jengibre, albahaca, entre otros.

¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER SI PRESENTA SENSACIÓN DE NÁUSEAS O VÓMITOS?

- Evite tomar agua durante las comidas, pero sin dejar de ingerir líquidos durante el día ya que son imprescindibles para evitar la deshidratación.
- Evite alimentos dulces, grasos, muy condimentados, con cafeína y bebidas alcohólicas.
- Mastique hielo tipo “frappe” o molido.
- Prefiera alimentos secos, claros y sin azúcar. Considerando aquellos que más tolere y le gusten.
- Coma en pequeñas cantidades durante el día, masticando bien y despacio las comidas.
- Acuéstese después de 2 horas de ingerir alimentos, repose semisentado para evitar reflujo.
- Prefiera comer en lugares con buena ventilación ya que los olores fuertes pueden acentuar las náuseas.
- Si persisten las molestias debe avisar al equipo de oncología para asistir con la indicación médica de algún medicamento o medida que calme el síntoma.

¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER SI PRESENTA ESTITIQUEZ O ESTREÑIMIENTO?

Este cuadro se produce por una disminución de los movimientos intestinales, lo que genera deposiciones infrecuentes o con esfuerzo.

- Beba abundantes líquidos (3 lts/día).
- Fraccione sus comidas varias veces al día en porciones pequeñas.
- Consuma alimentos ricos en fibras: verduras, cereales, jugo de ciruela.
- Realice ejercicios suaves. Ej.: caminar.
- Si persisten las molestias debe avisar al equipo de oncología para asistir con la indicación médica de algún ablandador de heces o laxantes.

¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER SI PRESENTA DIARREA?

La diarrea es la evacuación de deposiciones de consistencia no formada o líquida, tres o más veces al día, que se produce comúnmente por la quimioterapia, pero también puede estar asociada a cuadro infeccioso o por algún medicamento (antibiótico).

Es sumamente importante tener presente que la diarrea provoca deshidratación por lo que hay que favorecer la ingesta de líquidos si se presenta este cuadro.

- Ingiera líquidos (jaleas, sopas, agua, té, infusiones de hierbas), al menos 3 lts. al día.
- Suspenda alimentos ricos en fibras: verduras, frutas, cereales.
- Prefiera sopas desgrasadas, agua de arroz, gelatina, tallarines.
- Evite alimentos muy calientes o muy fríos, condimentos y el café.
- Evite alimentos gaseosos o flatulentos. Ej.: coliflor, brócoli, bebidas gaseosas, porotos y aliños o comidas demasiado dulces.
- Si persisten las molestias debe avisar al equipo de oncología para asistir con la indicación médica de algún medicamento para detener la diarrea.

¿QUÉ EFECTOS PUEDE PRODUCIR LA QUIMIOTERAPIA EN MÚSCULOS Y NERVIOS?

La disminución de la tonicidad muscular o de la fuerza de sus músculos puede producirse durante el tratamiento por efecto de algunas drogas. Si se afectan los nervios, se puede producir una sensación de picazón o adormecimiento en los pies y manos. Estos efectos son reversibles y temporales en la mayoría de los casos.

¿QUÉ EFECTO PUEDE PRODUCIR LA QUIMIOTERAPIA EN LA PIEL?

Durante el tratamiento, pueden aparecer erupciones en la piel, como salpullidos y ronchas en forma local o generalizada, son de color rojo y pueden producirle picazón. Use jabones de glicerina para estas zonas y cremas o lociones humectantes para las zonas secas, así recuperará su tersura.

Las drogas al ser administradas por vena pueden ocasionar endurecimiento de ésta y oscurecimiento de la piel donde está el trayecto de la vena, este oscurecimiento también se observa en las uñas. Para ello utilice productos para proteger sus manos (guantes para realizar los quehaceres del hogar y cremas hidratantes para manos y uñas, no utilice productos químicos para fortalecer las uñas ya que éstos podrían irritar la zona).

También es frecuente una hiperpigmentación cutánea (piel más morena), por estimulación de melanocitos. Este efecto es transitorio.



¿QUÉ EFECTO PUEDE PRODUCIR LA QUIMIOTERAPIA EN EL CUERO CABELLUDO?

El pelo crece de manera constante. Los folículos pilosos del cuero cabelludo, cejas, pestañas, axilas, pubis y piernas se regeneran rápidamente, lo que le hacen ser muy sensibles a la quimioterapia.

Por esta razón puede ser que en la segunda semana de iniciado el tratamiento se produzca la caída parcial o total del cabello y de los vellos del cuerpo, lo que se denomina alopecia. Esta pérdida es transitoria, sólo dura el período de tratamiento, luego el cabello volverá a salir fuerte y firme. Cabe destacar que no todas las quimioterapias provocan la caída del cabello, pero sí debilitan el folículo piloso.

Esto no constituye una amenaza a la salud, pero puede ser un hecho difícil de aceptar; por eso, si usted se siente confortable, cubra su cabeza durante el tratamiento con un gorro, turbante o peluca.

Recuerde que todo el cabello de su cuerpo volverá a crecer cuando su tratamiento de quimioterapia finalice.



SE SUGIERE:

- Si tiene el pelo largo, córtelo antes de la quimioterapia.
- No lave el cabello más de 2 veces por semana, utilizando shampoo de guagua.
- Utilice protector solar en el cuero cabelludo luego de la caída del pelo.
- Si se tiñe, se realiza permanentes o alisados, postérguelos hasta haber finalizado el tratamiento de quimioterapia.

¿QUÉ EFECTOS PUEDE PRODUCIR LA QUIMIOTERAPIA SOBRE LA SEXUALIDAD?

Durante el tratamiento, las mujeres que se encuentran en su período menstrual pueden presentar flujos irregulares o cese del período, pudiendo sentir bochornos y otros síntomas de la menopausia.

El embarazo generalmente no se produce en este período. Las drogas son dañinas para el feto. Es recomendable que las mujeres en edad fértil usen algún método anticonceptivo durante el tratamiento. Consulte a su médico cuál será el más adecuado.

En el hombre, la quimioterapia comúnmente produce una disminución de espermatozoides, es posible que la fertilidad masculina se vea afectada y se produzca esterilidad con algunos tratamientos quimioterápicos. Es conveniente que converse con su médico. Si bien existe la posibilidad de esterilidad masculina, ésta no tiene relación en la potencia sexual. Otro efecto que puede producir es el cansancio y la disminución del deseo sexual, situación que es temporal.

¿QUÉ EFECTOS PUEDE PRODUCIR LA QUIMIOTERAPIA EN LO EMOCIONAL?

Tener cáncer y recibir tratamiento quimioterápico produce estrés. **Es importante que usted, su familia y amigos sepan que es posible que se produzcan cambios emocionales durante el tratamiento**, que pueden ser atribuibles a las drogas que está recibiendo. Depresión, temor, angustia y apatía son usuales en esta etapa.

Todos necesitamos ayuda en períodos difíciles y usted no debe dudar en pedirla a quien desee y confíe. Lo más importante es que usted no está sólo, su médico y el equipo de enfermería desean y pueden ayudarlo en estos momentos, nuestro objetivo es que se restablezca y reinicie su vida normalmente junto a su familia.

Para algunos pacientes es de gran ayuda aprender técnicas de relajación. Si considera que los efectos secundarios al tratamiento interfieren en sus actividades diarias, puede ayudarse redistribuyendo su tiempo laboral y social, de acuerdo con sus posibilidades.



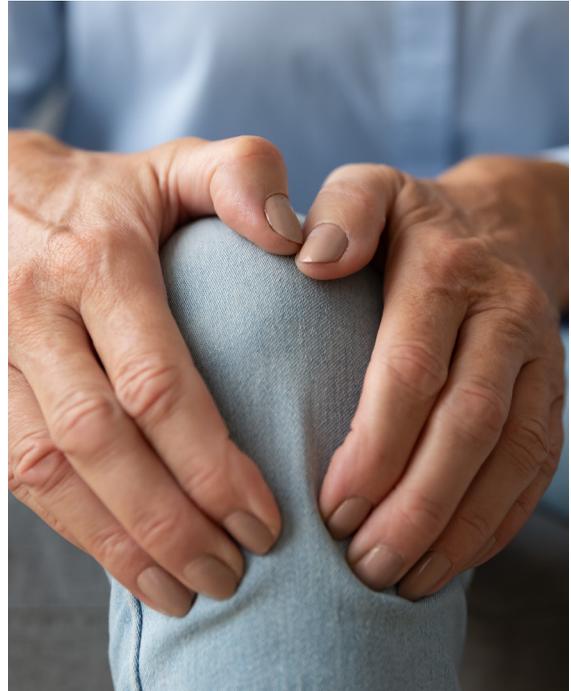
ALTERACIONES HEMATOLÓGICAS

¿QUÉ EFECTO PUEDE PROVOCAR LA QUIMIOTERAPIA SOBRE LA MÉDULA ÓSEA?

La médula ósea se encuentra en el interior de los huesos, y es uno de los lugares donde se producen los elementos que constituyen las células de la sangre: glóbulos rojos, blancos y plaquetas. Estas células permanecen en la médula ósea hasta que maduren y se encuentren listas para desempeñar las funciones vitales.

Las células tienen un crecimiento celular rápido, por lo que son especialmente sensibles a la quimioterapia pudiendo reducir su número, entre los 7 y 15 días después de recibir el tratamiento; pasado un lapso la médula ósea comienza una producción normal de estas células, como otros efectos de la quimioterapia, también es un efecto temporal. La forma que el médico puede saber y controlar el número de glóbulos rojos, blancos y plaquetas, es a través de un examen de sangre llamado **HEMOGRAMA**.

Por eso es importante que respete las fechas de exámenes, tratamientos y controles médicos para prevenir o tratar precozmente cualquier disminución de estas células.



¿QUÉ SIGNIFICA QUE EL RECUENTO DE GLÓBULOS ROJOS ESTE BAJO?

Los glóbulos rojos transportan el oxígeno a todo el organismo. Si disminuyen, los tejidos no reciben suficiente oxígeno para hacer su trabajo, lo que se llama ANEMIA. Se puede sentir cansancio, fatiga, sensación de frío permanente, dificultad respiratoria. Si usted experimenta alguno de estos síntomas, avise a su médico. Si bien, la anemia asociada a quimioterapia es transitoria, su médico puede considerar necesario dar vitaminas, hierro, y si es necesario una transfusión de sangre. En este período no debe exigirse en la actividad física.



¿QUÉ SIGNIFICA QUE EL RECUENTO DE PLAQUETAS ESTÉ BAJO?

Las plaquetas ayudan al proceso de coagulación. Por efecto de la quimioterapia, pueden disminuir su número, lo que se denomina **TROMBOCITOPENIA**, quedando expuesto a sangrar más y por más tiempo, incluso en heridas pequeñas.

¿CÓMO EVITAR HERIDAS O HEMATOMAS CUANDO LAS PLAQUETAS ESTAN BAJAS?

- Si le extraen sangre es necesario hacer presión en el sitio de punción por más de 5 minutos.
- Evite golpearse.
- Evite sonarse la nariz con mucha fuerza. En caso de sequedad nasal, utilice un ungüento aplicado suavemente con un cotonito. (Ungüento de mupirocina).
- Use guantes de protección cuando realice trabajo forzado para evitar dañarse.
- No tome ASPIRINA (Ac. Acetilsalicílico), si esta no está indicada médicamente.
- Sea cuidadoso con el uso de cuchillos, herramientas.
- No practique actividades deportivas de contacto.
- Prefiera máquina eléctrica para afeitarse.
- Cepíllese los dientes en forma suave.



¿QUÉ SIGNIFICA QUE EL RECUENTO DE GLÓBULOS BLANCOS ESTÉ BAJO?

Los glóbulos blancos ayudan al organismo a combatir las infecciones. Por efecto de la quimioterapia puede producirse una baja en el número de glóbulos blancos, quedando disminuida su capacidad de defensa ante las infecciones, esto se denomina **NEUTROPENIA**.

¿QUÉ ES RECOMENDABLE HACER PARA PREVENIR INFECCIONES?

- Buen lavado de manos, antes de comer y después de ir al baño.
- Evite contacto con personas resfriadas o con otras enfermedades contagiosas y con animales domésticos.
- En lugares cerrados, con gran concurrencia de público, aumenta el riesgo de contagio, por lo que se sugiere en esos casos utilizar mascarilla (idealmente con filtro).
- Evite cortes, erosiones o heridas que pueden ser la entrada a gérmenes. Si se corta, lave con abundante agua, limpie, aplique antiséptico y cubra con una gasa estéril.
- Los cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire son perjudiciales.
- Mantenga ordenada y con una buena limpieza los lugares donde prepara y almacena los alimentos.
- Evite consumir alimentos que estén expuestos a contaminación, como por ejemplo comida preparada en la vía pública, comida de restaurant o servicios de reparto a domicilio.
- Evite consumir agua de la llave.
- Ingiera alimentos todos cocidos incluidos las frutas y verduras.
- Evite alimentos probablemente contaminados como los de venta a granel, quesos artesanales, frutos secos, jamón y quesos laminados en vitrinas de almacenes o supermercados, entre otros.



IMPORTANTE

CUANDO PRESENTA:

- Fiebre mantenida sobre 37,5° C.
- Escalofríos.
- Salpullidos o ronchas generalizadas.
- Sangramiento de encías, nariz, en la orina, deposiciones, o sangramiento constante de alguna herida o corte.
- Hematomas en la piel o manchas rojas (petequias).
- Dolor inusual en cualquier parte del cuerpo.
- Zona de la piel que exista una herida, con color rojo, hinchada o sensibilidad.
- Respiración entrecortada o dificultad para respirar.
- Tos, expectoración, dolor de garganta.
- Vómitos persistentes por más de 24 horas.
- Dolor o ardor al orinar.
- Estitiquéz severa.
- Diarrea importante por más de 24 horas.
- Cefalea más intensa y permanente que las habituales.



Cualquiera de estas situaciones debe ser referida a su equipo tratante, médico o enfermera. En caso de ser un síntoma moderado o severo, debe acudir a nuestro **Servicio de Urgencia**, quienes se contactarán con su médico e iniciarán las primeras medidas para diagnosticar y mitigar sus molestias.

RECUERDE QUE:

- La quimioterapia es uno de los tratamientos que combate el cáncer.
- Debe tener un control médico con exámenes previo a cada ciclo de quimioterapia o cuando se lo indique su oncólogo.
- Mantenga una vida positiva y agradable, continúe con sus tareas diarias.
- Mantenga una alimentación equilibrada.
- La exposición al sol por períodos prolongados puede ser riesgoso.
- Tome abundante agua en los días de tratamiento.
- Si debe ir al dentista, cuénteles que está en tratamiento con quimioterapia.
- Si ya no está en tratamiento y es portador de un catéter, recuerde que debe heparinizarlo cada 4 meses.
- Cuando usted esté recibiendo quimioterapia, no siempre necesita restringir todas sus actividades. Esto va a depender del tipo de quimioterapia recibida, la enfermedad de base y el período de la quimioterapia en que se encuentre. Consulta con su médico.
- Evite exponerse a contagios virales, (resfríos) evitando actividades grupales y exponerse a aglomeraciones. En caso de utilizar transporte público, utilice mascarilla y no olvide lavarse siempre las manos o utilizar alcohol gel.

Clínica
Bupa Santiago

