



www.cochihuahua.com



Calle Hacienda de la Esperanza No.6304,
Fracc. Cima Comercial, C.P. 31216, Chihuahua, Chih.
Chihuahua, Chih., México.
Teléfono (614) 180-3800
Nacional: (800) 837-2656
Desde E.U. 1 (877) 221-7152
informes@cochihuahua.com



GUÍA
de apoyo para pacientes en
tratamiento con quimioterapia
Recorremos contigo el camino hacia la salud

Bienvenidos

La ciencia médica se encuentra en constante avance. En radioterapia, los cambios tecnológicos, los conceptos biológicos y la entrega de radiación, experimentan modificaciones permanentemente. Por lo tanto, el lector de este material debe tener presente que los cambios contenidos aportados se corresponden con la realidad científica actual, pudiendo cambiar con el correr del tiempo.

Esta guía fue elaborada como material de soporte para el paciente que se encuentra en tratamiento con radioterapia. Ante cualquier duda, consulte a su médico.



El tratamiento con quimioterapia

La quimioterapia consiste en el uso de medicamentos para el tratamiento del cáncer, su efecto se conoce como sistémico ya que es a nivel de todo el cuerpo a diferencia de la radioterapia y la cirugía que sólo sirven para tratar una parte específica del cuerpo.

Existen más de 100 medicamentos de quimioterapia los cuales pueden utilizarse como un sólo medicamento o en combinaciones, además hay medicamentos que sirven para diferentes tipos de tumores.

Cuando la quimioterapia se utiliza antes de la cirugía se conoce como terapia **neo adyuvante**, si se utiliza después de la cirugía se denomina **adyuvante**.

Alteraciones de la orina o al orinar:

Los síntomas más frecuentes pueden ser dolor o ardor al orinar, orinar mucho, sensación de tener que orinar inmediatamente, orina de color rojizo o con sangre, fiebre o escalofríos. En caso de alguno de estos síntomas avisar a su médico.

Sexo y fertilidad:

Generalmente no se altera el apetito sexual pero si puede haber cambios en el recuento de espermatozoides ya sea temporal o permanente por lo que antes de la quimioterapia se deberá platicar con su médico acerca de esto para tener un depósito de semen para el futuro.

Es necesario que el hombre utilice preservativo para las relaciones sexuales durante el tiempo que esté en quimioterapia y preguntar a su médico cuánto tiempo después lo deberá seguir utilizando.

En las mujeres sus ciclos menstruales se pueden hacer irregulares o discontinuarse (pérdida de su regla) esto puede recuperarse o perderse de manera definitiva por lo que se podrían presentar síntomas similares a los de la menopausia y ya que uno de ellos es sequedad vaginal se recomienda el uso de lubricantes vaginales a base de agua durante el acto sexual.

Evitar el uso de lubricantes a base de aceite como vaselina o cremas, utilizar siempre preservativo para el acto sexual, utilizar ropa interior de algodón y pantimedias con forro de algodón con ventilación. No utilizar pantalones cortos o largos ajustados.

En caso de cualquier infección avisar a su médico.

En realidad no hay contraindicación para las relaciones sexuales. Generalmente la disminución del deseo sexual es debido a la tensión física y emocional por lo que es necesario la comunicación con su pareja y en su caso el apoyo por psicología.



Complicaciones de boca:

En caso de presentarse úlceras o aftas las cuales causan dolor y muchas veces se infectan, avisar a su médico.

✓ Medidas preventivas:

- Mantener una higiene dental adecuada antes de la quimioterapia.
- Curar caries, abscesos o dentaduras flojas.
- Lavar sus dientes y encías después de cada comida utilizando un cepillo de cerdas suaves y hacerlo de manera delicada.
- Consultar con su dentista el tipo de enjuague bucal que pudiera utilizar.

Si las úlceras son dolorosas, existen preparados comerciales que le ayudarán a sanarlas pero debe comunicarse con su médico. Se recomiendan alimentos fríos y suaves como helado, plátano, puré de manzana, alimentos para bebé, puré de papas, huevos tibios o revueltos, requesón, pudines y gelatinas.

Evitar alimentos irritantes, picantes, ácidos o salados.

Si la boca está reseca o es difícil tragar el alimento, preguntar a su médico por saliva artificial. Tomar muchos líquidos, masticar hielo, paletas heladas, chicle sin azúcar, humedecer los alimentos secos con mantequilla, salsas o caldos, comer alimentos suaves en forma de puré y utilizar crema para los labios.

Alteraciones de la sensibilidad y motoras:

Algunos medicamentos producen neuropatía periférica que ocasiona hormigueo, debilidad, entumecimiento, adormecimiento de las manos y pies; también cansancio, debilidad o dolor muscular. Algunos síntomas en relación a esto serían la pérdida de equilibrio, torpeza de movimientos, dificultad para caminar, dolor de mandíbula, pérdida de la audición, cambios de la visión, dolor de estómago y estreñimiento.

Es importante informarlo a su médico.

Alteraciones de la piel y las uñas:

Pudieran presentarse cambios de coloración de la piel, enrojecimiento, picazón, despellejamiento, resequedad, irritación y acné.

✓ Medidas preventivas:

- En caso de acné mantener su cara limpia y seca.
- Evitar resequedad bañándose de manera rápida en la regadera con agua tibia.
- Aplicar crema corporal después del baño.
- No utilizar perfume, agua de colonia ni loción de afeitar.
- Para la comezón puede utilizar maicena como si fuera talco.
- Algunos medicamentos causan cambios en la coloración de la piel o la aparición de manchas. Generalmente esto desaparece al terminar el tratamiento, es recomendable no exponerse al sol.
- Las uñas pueden volverse quebradizas, oscuras o agrietadas.
- Utilizar guantes al lavar trastes, trabajar en el jardín o cualquier actividad doméstica.

Antes de recibir la quimioterapia es importante la comunicación con su médico para entender cuáles son los objetivos de su tratamiento, cómo se administrará, duración, efectos secundarios; si en la primera consulta quedaran dudas es importante que en su casa con calma escriba las dudas que desee que su médico le explique.

En el Centro Oncológico de Chihuahua contamos también con departamento de nutriología y psicología.

Es importante que no acuda solo a sus consultas para que siempre haya otra persona que le asista y confirme la información del médico.

En el **Centro Oncológico de Chihuahua** sólo se aplica terapia ambulatoria con duración no mayor a 8 horas. En caso de hospitalización para quimioterapia se hará en el **Hospital Angeles Chihuahua**. Esto es para la quimioterapia intravenosa. También existe quimioterapia oral la cual le indicará su médico la frecuencia y el tiempo de la misma.

El tipo de quimioterapia que se utiliza es de acuerdo al tipo de tumor que se trate y por lo tanto la duración y frecuencia de la misma varía de acuerdo al tipo de cáncer. De ahí que los efectos colaterales serán diferentes de acuerdo al tipo de tratamiento que se utilice. Antes de iniciar su tratamiento deberá firmar un documento que se conoce como consentimiento informado, esto confirma que usted está de acuerdo, entiende y acepta los beneficios y riesgos de su tratamiento.

Además de la vía oral e intravenosa, la quimioterapia se puede administrar en forma intratecal, es decir inyectado al canal vertebral para que el medicamento circule a nivel de cerebro y médula espinal.

Vía intrarterial:

Inyectado el medicamento en una sola parte del cuerpo como el hígado, brazo o pierna, se denomina **quimioterapia regional**.

Vía intracavitaria:

Se utiliza un catéter que se coloca en la cavidad abdominal, se conoce también como quimioterapia intraperitoneal o bien en la cavidad torácica.

Vía intramuscular:

Se aplica como cualquier inyección.

Vía intralesional:

Inyectada directamente en el tumor de piel debajo de la piel o un órgano interno.

Vía tópica:

Directamente en la lesión en forma de crema, jalea o ungüento.

Es importante decir que la quimioterapia no causa dolor ya sea si se aplica a través de una vena o catéter. En caso de haber dolor o irritación durante la aplicación de la misma se debe avisar a la enfermera en forma inmediata.

Antes de la aplicación de su quimioterapia generalmente el médico pide exámenes de sangre como biometría hemática, química sanguínea y perfil hepático para asegurarse que se encuentra en condiciones de recibir su tratamiento.

Es importante que si usted va a tomar algún medicamento no recetado por su oncólogo se lo comunique para asegurarse que no interfiera con su tratamiento, esto es válido también para los tratamientos alternativos.

Su médico oncólogo le dirá qué tipo de estudios de imagen son necesarios para valorar la evolución y respuesta de su tratamiento.

Medidas de seguridad durante el tratamiento con quimioterapia

Es importante recordar que la quimioterapia puede disminuir su sistema de defensa para combatir infecciones por lo que no es recomendable que visite personas enfermas o bien que usted reciba visitas.

Se debe lavar las manos antes de tocar su nariz, boca y ojos, así como pedir a sus familiares que hagan lo mismo cuando estén con usted. Generalmente la mayoría de los medicamentos son procesados por su cuerpo o eliminados en 48 horas.

La mayoría se eliminan por la orina, heces fecales, lágrimas o vómito, cuando se eliminan, éstos pueden irritar su piel por lo que se debe tener cuidado con los inodoros, los cuales pueden ser un peligro para los niños o sus mascotas.

Se recomienda tirar 2 veces del inodoro y bajar la tapa para evitar salpicadura, tanto hombres como mujeres deben sentarse en el inodoro para evitar salpicaduras, lavarse sus manos después de ir al baño y secarse con toallas de papel y desecharlas en el cesto de basura.

En caso de vómito en el inodoro, limpiar las salpicaduras o si se vacía vómito de un recipiente al inodoro tirar dos veces de la cadena, se deberá el lavar el recipiente donde se vomitó con agua y jabón y secar con toallas de papel y desecharlas en la basura.

Toda persona que esté al cuidado del paciente deberá utilizar guantes desechables dobles al tener contacto con las secreciones y lavarse las manos antes y después de estar en contacto con el paciente.

La ropa o sábanas que tengan líquidos corporales deberán lavarse en lavadora y no a mano y no lavarse junto con otra ropa.

Pañales desechables, ropa interior para adultos colocarlas en doble bolsa de plástico, cerrar la bolsa y tirarla a la basura.

Pérdida de apetito:

Esto puede ser por náusea, vómito, alteraciones del gusto o problemas de boca o garganta.

Medidas preventivas:

Ingerir comidas pequeñas en intervalos cortos de tiempo.

Tratar de variar su alimentación.

Caminar cuando se pueda antes de comer y trate de no comer solo.

Estreñimiento:

Esto puede deberse por el efecto de la quimioterapia, por pérdida de la actividad física, así como por los cambios en la alimentación o medicamentos para el dolor. En caso de estreñimiento comunicarse con su médico para que él indique qué tipo de laxante debe usar.

Medidas preventivas:

Tomar muchos líquidos, especialmente tibios o calientes.

Comer alimentos con alto contenido de fibra como panes y cereales integrales, vegetales crudos o cocidos, frutas frescas y secas.

Diarrea:

Debido al uso de algunos medicamentos de quimioterapia se considera diarrea cuando se presentan 2 o más deposiciones blandas o líquidas en un periodo de 4 horas.

En caso de diarrea o dolor abdominal llamar a su médico.

Medidas preventivas:

Comer en forma frecuente y en pequeñas porciones.

Evitar el café, té, alcohol y dulces.

Evitar alimentos con alto contenido de fibra como pan, cereales integrales, verduras crudas, frijoles, nueces, palomitas o frutas secas o frescas.

Comer alimentos bajos en fibra como pan blanco, arroz blanco o fideos, cereales cremosos, plátanos maduros, frutas cocidas o enlatadas, requesón, yogurt, huevo, puré de papas o papa al horno sin cáscara, puré de verduras, pollo o pavo sin piel y pescado.

Evitar lácteos si empeora la diarrea.

Beber abundantes líquidos, en especial claros como jugo de manzana, agua, caldos claros o ginger ale. (No tomar bebidas con gas).



En caso de presentar fiebre, escalofríos, sudoración, diarrea o ardor para orinar, tos fuerte, dolor de garganta, infección en una herida o dolor de abdomen deberá comunicarse con su médico.

Anemia

Se presenta por la baja de glóbulos rojos consecuencia de la quimioterapia y va a depender de su severidad si hay síntomas o no, los síntomas más frecuentes de anemia son: fatiga, mareos, piel pálida, tendencia a sentir frío, dificultad para respirar, debilidad y taquicardia (latidos acelerados). Si presenta estos síntomas deberá comunicarse con su médico.

Náusea y vómito

Esto dependerá del tipo de medicamento que se utilice y la sensibilidad del paciente a los medicamentos.

En algunos pacientes son en forma inmediata en otras tardan horas o días en presentarse. También puede ser náusea, ganas de vomitar o vómitos graves aunque actualmente existe y se aplican medicamentos para evitar esto, tanto intravenosos como orales.



Medidas preventivas:

Evitar comidas abundantes y condimentadas, lo mejor es hacer pequeñas comidas ligeras y frecuentes.

Tomar líquidos en forma abundante.

Comer y beber lentamente.

Comer alimentos fríos o a temperatura ambiente.

Evitar cocinar.

Masticar adecuadamente los alimentos.

Si existe náusea por la mañana tratar de ingerir cereal, pan tostado o galletas de sal, tomar líquidos fríos y claros como jugo de manzana, té. Evite refrescos con gas.

Chupar trocitos de hielo.

Descansar en una silla después de comer pero no acostarse hasta que hayan pasado 2 horas.

Usar ropa holgada.



Algo que preocupa al paciente es si puede trabajar, esto dependerá de los efectos colaterales de los medicamentos, su tolerancia a los mismos y el tipo de trabajo a desempeñar, por lo que el médico y el paciente deberán tomar la decisión de si es conveniente que trabaje. Una gran proporción de pacientes sí se encuentran en condiciones de trabajar.



Efectos secundarios más comunes de la quimioterapia

Así como se afectan las células cancerosas, también se afectan células normales con capacidad de crecimiento; éstas serían las de la médula ósea (glóbulos rojos, blancos, plaquetas) por lo cual podría ser susceptible de padecer anemia, infecciones y sangrado dependiendo de la severidad.

Debe comunicarse con su médico en caso de fiebre, sangrado nasal, por encías o de otro tipo. También se afectan las células que recubren boca y el tracto digestivo lo que puede ocasionar úlceras y dolor.

Se puede afectar el sistema reproductor en pacientes que aún tienen menstruación, durante el tratamiento es común que dejen de menstruar.

Y por último se afectan los folículos pilosos lo cual causa pérdida del cabello (ésta será transitoria, en cuanto termine su tratamiento el cabello vuelve a crecer). Algunos efectos colaterales desaparecen días después de terminar su tratamiento, otros duran meses o años y otros son en forma permanente; esto dependerá del tipo de medicamento aplicado por lo que es necesario que lo comente con su médico.

Otro de los efectos que puede presentarse es el cansancio o fatiga después de la quimioterapia; ésta generalmente desaparece con el tiempo al concluir su quimioterapia, para esto deberá tomar periodos de descanso, algún programa de ejercicio no extenuante, una buena alimentación, así como limitar sus actividades realizando sólo las más importantes y delegar otras en sus familiares, levantarse lentamente al estar sentado y/o acostado para evitar el mareo.

Caída del cabello. Ésta no ocurre en forma inmediata, generalmente inicia a las 2 o 3 semanas de su primer tratamiento; generalmente es en mechones por lo que muchos pacientes se afeitan la cabeza. Cuando hay caída de cabello el paciente siente escozor, comezón o mayor sensibilidad en su cabeza. Si presenta caída del cabello, para aminorar las molestias puede utilizar un champú suave, cepillos de cerdas suaves al peinarse, si usa secadora de pelo hágalo con la mínima temperatura, no utilizar rizadores de pelo, teñir o hacer permanente en su cabello, protegerse con un bloqueador solar, gorra, sombrero o pañoleta para evitar la acción de los rayos solares y utilizar una funda de almohada de satín. Si así lo desea puede utilizar una peluca.

Trastornos en la médula ósea. En caso de presentar fiebre o cualquier cuadro infeccioso deberá comunicarse con su médico, ya que las plaquetas son parte esencial de nuestra coagulación y la quimioterapia puede disminuirlas deberá comunicarse con su médico en caso de los siguientes eventos: presencia de moretones, pequeñas manchas rojas y planas debajo de la piel, orina de color rojo o rosado, heces con sangre o de color negro, sangrado por encías o nariz, dolor de cabeza intenso, mareos o dolor en articulaciones y músculos. De ahí la necesidad de valorar en forma frecuente sus conteos de plaquetas, glóbulos rojos y blancos. En caso de que se requiera existen medicamentos para aumentar su conteo de glóbulos blancos, rojos y plaquetas si se requiere transfusiones de sangre o plaquetas.

¿Qué puede hacer usted para prevenir lo anterior?

- No tomar medicina como aspirinas o medicina para el dolor ya sea tylenol o ibuprofeno sin consultarlo con su médico.
- No tomar bebidas alcohólicas, cerveza o vino a menos que el médico lo autorice.
- Utilizar un cepillo de dientes extra suave y de preferencia no utilizar hilo dental.
- Tener cuidado con los objetos punzo cortantes (tijeras, alfileres, cuchillos o herramienta).
- Tener cuidado de no quemarse al planchar o cocinar.
- Evitar deportes de contacto.
- Ingerir bastante líquido y fibra para evitar el estreñimiento.
- Utilizar máquina de rasurar eléctrica en lugar de navajas de rasurar.
- Al agacharse mantener la cabeza a nivel del corazón.



Prevención de infecciones:

Como ya se mencionó, un efecto de la quimioterapia es que sus glóbulos blancos pueden disminuir y hacerlo más propenso a las infecciones por lo que su médico vigilará en forma continua su conteo de glóbulos blancos. En caso que disminuyan existen medicamentos para resolver este problema o bien prevenirlo.

Usted puede hacer lo siguiente:

Lavarse las manos con frecuencia, en especial antes de comer y después de ir al baño.

No acudir a lugares concurridos.

No recibir o visitar gente enferma.

No vacunarse contra nada sin avisar a su médico.

Limpiar suavemente el área rectal después de cada evacuación, en caso de presentar irritación en esta zona o hemorroides avisar a su médico.

No se corte ni se muerda las uñas.

No se rasque ni se reviente los barritos de la piel.

Bañarse con agua tibia (no caliente) ya sea regadera, tina o esponja y secarse con la toalla suavemente sin tallar la piel.