



Dr. Sriman Swarup, MD, MBA

Hematología · Oncología · Medicina Interna

Su Guía de Quimioterapia

Qué esperar y cómo cuidarse

www.drswarup.info

Contactos para su Atención contra el Cáncer (Téngalos a la Mano)

Llene esta página en cuanto la reciba. Guárdela donde pueda encontrarla fácilmente, sobre todo de noche, los fines de semana o cuando no se sienta bien.

Si Me Siento Mal o Tengo Síntomas Urgentes

Número de Urgencias / Fuera de Horario: _____

Línea de Enfermería: _____

Mi Equipo de Atención contra el Cáncer

Oncólogo / Médico: _____

Coordinador/a de Atención / Enfermero/a: _____

Información de Mi Clínica

Nombre de la Clínica: _____

Teléfono de la Clínica: _____

Centro de Infusión (si es diferente): _____

Laboratorio / Lugar para análisis de sangre: _____

Mis Medicamentos y Farmacia

Nombre de la Farmacia: _____

Teléfono de la Farmacia: _____

Mis Próximas Citas

Fecha	Hora	Lugar	Motivo (quimio, laboratorio, consulta)

FIEBRE DE 100.4°F (38°C) O MÁS DURANTE LA QUIMIOTERAPIA

Llame a su clínica de inmediato o vaya a urgencias en seguida. No espere.

Tabla de Contenidos

<i>Contactos para su Atención contra el Cáncer (Téngalos a la Mano)</i>	2
<i>Sección 1: ¿Qué es la quimioterapia y qué esperar?</i>	4
<i>Sección 2: Cuándo llamar a la clínica y cuándo ir a urgencias</i>	6
<i>Sección 3: Cómo prepararse para el día del tratamiento</i>	7
<i>Sección 4: Náuseas y vómitos</i>	9
<i>Sección 5: Cansancio</i>	11
<i>Sección 6: Riesgo de infección y fiebre</i>	13
<i>Sección 7: Anemia y glóbulos rojos bajos</i>	15
<i>Sección 8: Sangrado y moretones</i>	16
<i>Sección 9: Alimentación, apetito y nutrición</i>	18
<i>Sección 10: Llagas en la boca y la garganta</i>	20
<i>Sección 11: Pérdida de cabello</i>	22
<i>Sección 12: Entumecimiento y hormigueo en manos y pies</i>	24
<i>Sección 13: Cambios en la piel y las uñas</i>	26
<i>Sección 14: Memoria y concentración</i>	28
<i>Sección 15: Su salud emocional</i>	30
<i>Sección 16: Salud sexual y fertilidad</i>	32
<i>Sección 17: Su catéter o acceso intravenoso</i>	34
<i>Sección 18: Cómo manejar sus medicamentos en casa</i>	36
<i>Sección 19: Entre tratamientos</i>	38
<i>Mis Notas</i>	40

Sección 1: ¿Qué es la quimioterapia y qué esperar?

Comenzar la quimioterapia puede dar miedo. Mientras más entienda lo que le está pasando a su cuerpo, más tranquilo/a se sentirá. Esta sección le explica de manera sencilla qué es la quimioterapia, cómo funciona y qué puede esperar.

¿Cómo funciona la quimioterapia?

La quimioterapia es un medicamento que combate el cáncer. Ataca las células que crecen y se dividen rápidamente. Las células cancerosas son el objetivo principal. Pero algunas células sanas también crecen rápido, como las de la boca, el estómago y las raíces del cabello. Esas también pueden verse afectadas, y eso es lo que causa los efectos secundarios.

Sus células sanas sí se recuperan. La mayoría de los efectos secundarios mejoran o desaparecen cuando termina el tratamiento.

¿Por qué necesito más de un tratamiento?

La quimioterapia se da en rondas llamadas ciclos. Un ciclo tiene días de tratamiento seguidos de días de descanso. Los días de descanso le dan tiempo a sus células sanas para recuperarse antes de la siguiente ronda. Su médico le dirá cuántos ciclos incluye su plan. Es importante seguir su horario. Saltarse tratamientos puede hacer que el medicamento sea menos eficaz.

¿Cómo me darán la quimioterapia?

- **Por una vena (suero):** Una aguja pequeña entra en su brazo o en un catéter en su pecho. El medicamento gotea lentamente a su sangre. Esto puede tardar de 30 minutos a varias horas.
- **Por la boca (pastilla o líquido):** Usted toma el medicamento en casa según el horario que le dé su médico.
- **Con una inyección:** El medicamento se aplica como inyección en la clínica.

Su equipo médico le explicará exactamente cómo se dará su tratamiento.

¿Qué debo esperar el día del tratamiento?

- Se sentará en una silla cómoda durante su infusión.
- Es posible que se sienta bien durante el tratamiento. Los efectos secundarios suelen comenzar en los días siguientes.
- Traiga cosas para estar cómodo/a: una cobija, bocadillos, audífonos, un libro.
- No planee manejar a casa. Pida a un familiar o amigo que lo/la lleve.
- Planee descansar. No programe nada importante el día del tratamiento.

¿Y los días después del tratamiento?

- El cansancio y las náuseas son más comunes en los primeros 1 a 3 días después del tratamiento.
- Tome su medicamento para las náuseas según el horario indicado, aunque se sienta bien.

- Tome mucha agua. Trate de tomar al menos 8 vasos al día, a menos que su médico le diga otra cosa.
- Descanse cuando lo necesite. Su cuerpo está haciendo un gran esfuerzo.

¿Piensa tener hijos en el futuro? Lea esto ahora.

- Algunos medicamentos de quimioterapia pueden afectar su capacidad de tener hijos.
- Hay medidas que puede tomar para proteger su fertilidad, pero debe actuar antes o al inicio del tratamiento.
- Hable con su médico sobre esto lo antes posible, aunque ahora le parezca una preocupación menor.
- Si ya está en tratamiento, menciónelo en su próxima visita. No es demasiado tarde para preguntar.
- Vea la [Sección 16](#) para más información.

Punto clave: La quimioterapia ataca las células cancerosas de crecimiento rápido. Algunas células sanas también se ven afectadas, lo que causa efectos secundarios. La mayoría de los efectos secundarios son temporales y mejoran después del tratamiento. Manténgase hidratado/a, tome sus medicamentos según el horario y descanse cuando lo necesite.

Sección 2: Cuándo llamar a la clínica y cuándo ir a urgencias

Algunos síntomas se pueden manejar en casa. Otros no pueden esperar. Use esta tabla para saber la diferencia.

MANEJE EN CASA	LLAME A LA CLÍNICA	VAYA A URGENCIAS DE INMEDIATO
<ul style="list-style-type: none"> • Cansancio leve • Náuseas leves (con el medicamento funcionando) • Cambios en el gusto o el apetito • Pérdida de cabello esperada • Resequedad leve de la piel • 1 a 2 evacuaciones sueltas • Leve dolor en la boca 	<ul style="list-style-type: none"> • Náuseas o vómitos por más de 24 horas • Dificultad para retener líquidos o vómitos tan frecuentes que no puede beber • Más de 4 a 5 evacuaciones sueltas en un día • Sin evacuaciones por 3 días o más • Llagas en la boca que dificultan comer o beber • Hormigueo o entumecimiento en manos o pies • Dolor nuevo o que empeora • Moretones o sangrado inusuales (no graves) • Preguntas sobre sus medicamentos • Sentirse muy ansioso/a o triste 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre de 100.4°F (38°C) o más. No espere. • Sangrado que no para • Dolor en el pecho o dificultad para respirar • No puede retener ningún líquido por más de 24 horas • Sentirse muy confundido/a • Desmayo o pérdida del conocimiento • Dolor intenso y repentino • Señales de reacción alérgica (ronchas, sensación de garganta cerrada, dificultad para respirar)

Punto clave: Si tiene dudas, llame a la clínica. Siempre es buena idea llamar para hacer preguntas. Si tiene fiebre de 100.4°F o más, no espere. Vaya a urgencias.

Sección 3: Cómo prepararse para el día del tratamiento

Una pequeña preparación ayuda mucho. Saber qué hacer antes, durante y después del tratamiento hace que el día sea mucho más fácil.

Antes del día del tratamiento

- Coma algo ligero antes de ir. El estómago vacío puede empeorar las náuseas.
- Tome mucha agua. Hidrátese bien el día anterior y la mañana del tratamiento.
- Tome los medicamentos que su médico le indicó antes del tratamiento, especialmente el medicamento para las náuseas.
- Organice quién lo/la lleva a casa. No debe manejar después de la quimioterapia.
- Use ropa cómoda y holgada. Su equipo médico necesita acceso fácil a su brazo o catéter.
- Llame a la clínica con anticipación si se siente mal, tiene fiebre o no está seguro/a de si debe ir.

Su Bolsa para el Día del Tratamiento: Qué Llevar

- Una lista de todos los medicamentos y suplementos que toma
- Tarjeta de seguro médico e identificación con foto
- Bocadillos fáciles para el estómago (galletas saladas, puré de manzana, plátano)
- Una botella de agua
- Una cobija o suéter (las salas de infusión pueden estar frías)
- Audífonos, un libro, una tableta o algo para pasar el tiempo
- Un cargador de teléfono
- Una persona de apoyo, si la clínica lo permite

Durante su tratamiento

- Avise a su enfermero/a de inmediato si siente ardor, dolor o hinchazón cerca de su suero o catéter.
- Dígale a su enfermero/a si se siente mareado/a, tiene dolor en el pecho, dificultad para respirar o nota un sarpullido durante la infusión.
- Tome sorbos de agua durante todo el tratamiento.
- No dude en hacerle preguntas a su enfermero/a. Están ahí para ayudarle.

Después de su tratamiento

- Descanse el resto del día. No se fuerce.
- Siga tomando líquidos. Trate de tomar al menos 8 vasos de agua en las próximas 24 horas, a menos que su médico le diga otra cosa.
- Tome su medicamento para las náuseas según el horario indicado, aunque se sienta bien.
- Esté atento/a a cualquier señal de alerta que se menciona en la [Sección 2](#).

- Los efectos secundarios suelen ser más intensos 1 a 3 días después del tratamiento. Eso es normal.

Punto clave: Prepárese el día anterior: coma ligero, hidrátese, empaque su bolsa y organice su transporte. El día del tratamiento, su único trabajo es cuidarse. Después del tratamiento, descanse, tome líquidos y tome sus medicamentos según el horario.

Sección 4: Náuseas y vómitos

Las náuseas son uno de los efectos secundarios más comunes de la quimioterapia. Para la mayoría de los pacientes, se pueden controlar. Los medicamentos antináuseas de hoy funcionan muy bien. Lo importante es saber cómo usarlos.

Tome su medicamento antes de sentirse mal

Los medicamentos para las náuseas funcionan mejor cuando se toman según un horario, no solo cuando uno se siente mal. Para cuando ya siente náuseas, el medicamento tiene que trabajar más para ponerse al día. Tómelo cuando su médico indique, aunque se sienta bien. Su médico le dirá exactamente qué medicamento usar y cuándo tomarlo, por lo general antes de que comience su infusión. El horario es importante por una razón. Si se salta una dosis, llame a la clínica. No tome dos dosis al mismo tiempo para compensar.

Las náuseas pueden venir en olas. Los primeros 1 a 3 días después del tratamiento suelen ser los peores. Algunos pacientes también sienten náuseas justo antes de una sesión, porque los olores o las vistas de la clínica les recuerdan el tratamiento. Dígale a su equipo médico si esto le pasa. Ellos pueden ayudar.

Consejos para comer y beber

- Coma pequeñas cantidades durante el día en lugar de tres comidas grandes.
- Elija alimentos suaves y fáciles: galletas saladas, pan tostado, arroz blanco, plátanos, puré de manzana.
- Evite los olores fuertes. La comida fría o a temperatura ambiente generalmente huele menos.
- Evite los alimentos grasosos, picantes o muy dulces cuando tenga náuseas.
- El jengibre puede ayudar a calmar el estómago. Pruebe té de jengibre, refresco de jengibre o dulces de jengibre.
- Tome líquidos a sorbos durante el día en lugar de grandes cantidades de una vez.
- Enjuáguese la boca antes y después de comer para eliminar cualquier sabor desagradable.

Mantenerse hidratado/a

Los vómitos pueden deshidratarlo/a (hacer que el cuerpo pierda demasiado líquido) muy rápido. La deshidratación empeora las náuseas y puede causar problemas graves. Si está vomitando, concéntrese primero en los líquidos. Pequeños sorbos de agua, caldo, bebidas deportivas o paletas heladas cuentan. Si no puede retener líquidos, comuníquese con su equipo médico.

Llame a la Clínica Si...	Vaya a Urgencias Si...
<ul style="list-style-type: none">• Los vómitos duran más de 24 horas• Su medicamento para las náuseas no está funcionando• Está perdiendo peso porque no puede comer• Se siente muy débil o mareado/a junto con las náuseas	<ul style="list-style-type: none">• No puede retener ningún líquido por más de 24 horas• Se siente muy deshidratado/a (boca muy seca, no puede orinar, confusión)• Hay sangre en su vómito o el vómito parece posos de café

Punto clave: Tome su medicamento para las náuseas según el horario, aunque se sienta bien. Coma pequeñas cantidades con frecuencia. Manténgase hidratado/a con pequeños sorbos durante el día. Si no puede retener líquidos por más de 24 horas, comuníquese con su equipo médico o vaya a urgencias.

Sección 5: Cansancio

El cansancio durante la quimioterapia es el efecto secundario más común de todos. Casi todos los pacientes lo experimentan. Es diferente al cansancio normal. Puede sentirse agotado/a incluso después de dormir toda la noche. El descanso solo no siempre lo hace desaparecer.

¿Por qué la quimioterapia causa tanto cansancio?

Varias cosas juntas le quitan energía durante el tratamiento. La quimioterapia en sí misma desgasta su cuerpo. Los conteos bajos de sangre (anemia) significan menos oxígeno llegando a sus músculos y cerebro. El mal sueño, el estrés y los cambios en el apetito también contribuyen. Algunos días serán más difíciles que otros.

Descanse y manténgase activo/a con suavidad

Descanse cuando lo necesite. Esto no es opcional ni es flojera. Su cuerpo necesita ese tiempo. Al mismo tiempo, el movimiento suave puede reducir el cansancio con el tiempo. Puede sonar raro, pero está bien respaldado por la investigación. Caminatas cortas, estiramientos suaves o yoga ligero pueden ayudar. Hágalos los días que se sienta capaz. No tiene que forzarse. Incluso cinco a diez minutos de movimiento suave cuentan.

- Escuche a su cuerpo. Descanse en los días difíciles. Muévase suavemente en los días mejores.
- Acepte ayuda con las comidas, los mandados y las tareas del hogar.
- Priorice lo más importante y deje que otras cosas esperen.
- Planee sus actividades más importantes para la hora del día en que suele sentirse mejor.

Proteja su sueño

- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días cuando sea posible.
- Mantenga su cuarto fresco, oscuro y tranquilo.
- Limite las siestas a 20 a 30 minutos y tómelas antes del mediodía, para que no afecten su sueño en la noche.
- Evite las pantallas al menos 30 minutos antes de acostarse.
- Hable con su equipo médico si el dolor, la ansiedad o los efectos secundarios de los medicamentos le impiden dormir. Hay opciones. También, si su cansancio ha empeorado mucho y está afectando su vida diaria, menciónelo. A veces la dosis de quimioterapia puede ajustarse, o su médico puede sugerirle algo para ayudar con sus niveles de energía.

Llame a la Clínica Si...	Vaya a Urgencias Si...
<ul style="list-style-type: none">• El cansancio empeora de repente sin razón clara• Siente falta de aire con muy poca actividad• Se siente muy mareado/a o a punto de desmayarse al pararse• El cansancio es tan intenso que le impide comer o beber	<ul style="list-style-type: none">• Falta de aire intensa en reposo• Dolor en el pecho junto con cansancio• Cansancio con fiebre de 100.4°F o más (vea la Sección 6)

Punto clave: El cansancio por quimioterapia es real y esperado. Descanse cuando lo necesite, muévase suavemente cuando pueda y pida ayuda. Su cuerpo está luchando. Déle el apoyo que necesita.

Sección 6: Riesgo de infección y fiebre

La quimioterapia reduce la cantidad de glóbulos blancos en su cuerpo. Los glóbulos blancos son su principal defensa contra las infecciones. Cuando el conteo es bajo, incluso una infección menor puede volverse grave muy rápido. El término médico para un conteo bajo de glóbulos blancos es neutropenia.

No siempre se sentirá o lucirá enfermo/a cuando tenga los glóbulos blancos bajos. Por eso es especialmente importante entender este efecto secundario.

Cómo reducir su riesgo de infección

- **Lávese las manos con frecuencia:** Use jabón y agua por al menos 20 segundos, especialmente antes de comer, después de ir al baño y después de estar en lugares públicos.
- **Evite a las personas enfermas:** Aléjese de cualquier persona con resfriado, gripe u otra enfermedad.
- **Evite los lugares muy concurridos:** En los días inmediatamente después del tratamiento, los glóbulos blancos bajan más. Durante ese tiempo, trate de alejarse de los lugares muy concurridos.
- **Cuide la higiene de los alimentos:** Evite la carne cruda o poco cocida, los huevos crudos y los productos lácteos sin pasteurizar. Cocine bien los alimentos.
- **Proteja su piel:** Lave cualquier cortada o raspón de inmediato. Evite actividades con alto riesgo de cortadas.
- **Evite la caja de arena del gato:** Si tiene un gato, pida a otra persona que cambie la caja de arena durante el tratamiento.
- **Mantenga su boca limpia:** Cepíllese suavemente dos veces al día y enjuáguese con frecuencia. Las bacterias en la boca pueden causar infecciones.

La regla de los 100.4°

La fiebre durante la quimioterapia es una emergencia médica.

Un sistema inmune normal puede combatir solo una fiebre leve. Durante la quimioterapia, su cuerpo puede no tener las herramientas para hacerlo. Una fiebre que parece leve puede convertirse en una infección que pone en riesgo la vida en pocas horas.

Si su temperatura llega a 100.4°F (38°C) o más:

- Llame a su clínica de inmediato.
- Si no puede comunicarse con su clínica, vaya a urgencias de inmediato.
- No tome medicamento para bajar la fiebre (como Tylenol) antes de llamar, a menos que su equipo médico se lo haya indicado. Puede ocultar la fiebre y dificultar que el equipo médico determine qué está pasando.
- No espere a ver si baja sola.

Llame a la Clínica Si...	Vaya a Urgencias Si...
<ul style="list-style-type: none">• Enrojecimiento, calor o hinchazón en el sitio del suero o catéter• Una herida que parece infectada (roja, hinchada, con líquido)• Escalofríos sin fiebre• Tos nueva, dolor al orinar u otras señales de infección	<ul style="list-style-type: none">• Fiebre de 100.4°F (38°C) o más• Escalofríos fuertes con o sin fiebre• Fiebre con confusión o debilidad extrema

Punto clave: Lávese las manos, evite a las personas enfermas y recuerde la regla de los 100.4. La fiebre durante la quimioterapia es una emergencia. Llame a su clínica de inmediato o vaya a urgencias. No espere ni trate de aguantarlo.

Sección 7: Anemia y glóbulos rojos bajos

Su sangre tiene tres tipos principales de células. La [Sección 6](#) habla sobre los glóbulos blancos (los que combaten infecciones). La [Sección 8](#) habla sobre las plaquetas (las que ayudan a coagular). Esta sección habla sobre los glóbulos rojos.

Los glóbulos rojos llevan oxígeno desde sus pulmones a todos los órganos de su cuerpo. Cuando el conteo baja, su cuerpo recibe menos oxígeno. Se nota.

Señales de anemia

- Sentirse muy cansado/a, más de lo normal
- Verse pálido/a (revise el interior del párpado inferior, que puede verse menos rosado de lo normal)
- Sentir falta de aire con actividades que antes no le molestaban
- Sentirse mareado/a o con la cabeza liviana, sobre todo al pararse rápido
- El corazón latiendo más rápido de lo normal, incluso en reposo
- Sentir frío aunque el cuarto no esté frío

Qué ayuda

Su equipo médico controlará sus conteos de sangre durante todo el tratamiento. Si los glóbulos rojos bajan demasiado, pueden recomendarle una transfusión de sangre. A veces su equipo médico puede sugerir otras opciones. Le explicarán los pros y los contras de cada opción.

En casa, comer alimentos ricos en hierro puede apoyar la salud de su sangre, aunque comer bien solo puede no ser suficiente para corregir la anemia durante la quimioterapia. Buenas fuentes de hierro incluyen carne roja magra, frijoles, lentejas, verduras de hoja verde y cereales fortificados. Comer estos alimentos junto con alimentos ricos en vitamina C (como naranjas o pimientos) ayuda a su cuerpo a absorber el hierro.

- Descanse seguido y muévase a su propio ritmo.
- Párese despacio para evitar los mareos.
- Informe a su equipo médico sobre cualquier síntoma nuevo o que empeore en cada visita.

Llame a la Clínica Si...	Vaya a Urgencias Si...
<ul style="list-style-type: none"> • Siente mucha más falta de aire que antes • Se siente muy mareado/a o con la cabeza liviana al pararse • Siente que el corazón le late muy rápido en reposo • Se siente extremadamente pálido/a o débil 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de aire intensa que no mejora con el descanso • Dolor en el pecho • Desmayo o pérdida del conocimiento

Punto clave: La anemia es común durante la quimioterapia. Dígale a su equipo médico si se siente más cansado/a, con falta de aire, mareado/a o pálido/a. Sus conteos de sangre están siendo vigilados. Su equipo médico recomendará el tratamiento adecuado si sus niveles bajan demasiado.

Sección 8: Sangrado y moretones

La quimioterapia puede reducir su conteo de plaquetas. Las plaquetas son células pequeñas en la sangre que ayudan a que se coagule cuando se corta o golpea. Cuando las plaquetas están bajas, incluso un golpe pequeño puede causar moretones, y las cortadas pueden tardar más en dejar de sangrar.

Cómo protegerse

- Use un cepillo de dientes de cerdas suaves. Las cerdas duras pueden hacer sangrar las encías.
- Use una rasuradora eléctrica en vez de una de hoja al afeitarse.
- Tenga cuidado con cuchillos, tijeras y otros objetos filosos.
- Evite actividades con alto riesgo de lesiones, como los deportes de contacto.
- Suéñese la nariz suavemente. Soplar fuerte puede causar sangrado de nariz.
- No tome aspirina ni ibuprofeno (como Advil o Motrin) a menos que su médico se lo indique. Estos medicamentos adelgazan más la sangre. Pregúntele a su equipo médico qué es seguro para el dolor.
- Use siempre zapatos o pantuflas, incluso en casa. Proteger sus pies reduce el riesgo de cortadas y raspones.
- No use termómetros rectales, supositorios ni enemas a menos que su equipo médico le diga que está bien. Pueden causar sangrado o infección cuando las plaquetas están bajas.

Señales a las que estar atento/a

Comuníquese con su equipo médico si nota cualquiera de lo siguiente:

- Moretones que aparecen sin ningún golpe o lesión conocida
- Una cortada o herida que sangra por más de 10 minutos con presión constante
- Sangrado de nariz que no para después de 10 a 15 minutos de pellizcar la nariz
- Sangre en la orina (color rosado, rojo o café oscuro)
- Sangre en las heces (rojo brillante o heces muy oscuras y pegajosas)
- Puntos pequeños y planos rojos o morados en la piel (su equipo médico puede llamarlos petequias)
- Encías que sangran al cepillarse los dientes

Llame a la Clínica Si...	Vaya a Urgencias Si...
<ul style="list-style-type: none"> • Moretones inusuales sin causa conocida • Encías que sangran • Sangrado de nariz por más de 15 minutos • Sangre en la orina o las heces • Puntos pequeños rojos o morados en la piel 	<ul style="list-style-type: none"> • Sangrado que no puede controlar después de 15 minutos de presión • Dolor de cabeza intenso y repentino (puede indicar sangrado dentro de la cabeza) • Toser o vomitar sangre

Punto clave: Sea gentil con su cuerpo durante el tratamiento. Use un cepillo suave, afeitese con cuidado y evite actividades donde pueda lastimarse. Informe a su equipo médico sobre cualquier sangrado o moretón inusual de inmediato.

Sección 9: Alimentación, apetito y nutrición

Muchas personas tienen dificultad para comer durante la quimioterapia. Puede que le baje el apetito. La comida puede saber diferente o no saber a nada. Algunos pacientes notan un sabor metálico o amargo. Otros encuentran que los olores les molestan más que antes. Todo esto es normal y generalmente mejora cuando termina el tratamiento.

Comer bien durante el tratamiento es importante. Una buena nutrición ayuda a su cuerpo a recuperarse entre ciclos, apoya su energía y puede ayudarlo a tolerar mejor el tratamiento. El objetivo es obtener suficientes calorías y proteínas para mantener sus fuerzas.

Consejos para comer cuando no tiene apetito

- Coma por horario, no por hambre. Si espera hasta sentir hambre, puede que no coma suficiente.
- Trate de hacer 5 a 6 comidas o meriendas pequeñas durante el día en lugar de 3 comidas grandes.
- Coma su comida más grande cuando suele sentirse mejor, generalmente en la mañana.
- Tenga alimentos fáciles listos y al alcance. Cuando sí quiera comer, quiere tener algo disponible de inmediato.
- Evite cocinar si los olores fuertes le molestan. Los alimentos fríos huelen menos. Pida a otra persona que cocine cuando sea posible.

Alimentos que generalmente se toleran mejor

Cada persona responde de manera diferente, pero estos alimentos son bien tolerados por la mayoría de los pacientes:

- Galletas saladas, pan tostado, arroz blanco y pasta simple
- Plátanos, puré de manzana, duraznos enlatados
- Caldo de pollo o sopas suaves
- Huevos revueltos o cocidos suaves
- Yogur, queso cottage o queso suave
- Mantequilla de nueces en pan tostado o galletas saladas
- Batidos de proteína o bebidas nutritivas (como Ensure o Boost) cuando comer se siente muy difícil

Cuando apenas puede comer

Algunos días, comer parece casi imposible. En esos días, concéntrese en comer lo que pueda. Incluso un puñado de galletas y unos sorbos de caldo es mejor que nada. La proteína es lo más importante. Una pequeña cantidad de mantequilla de cacahuate, un huevo duro o una bebida de proteína puede ayudarlo a mantener su fuerza muscular incluso cuando su apetito está muy bajo. Si nota que ha estado perdiendo peso poco a poco en el último mes o dos, dígaselo a su equipo médico. Perder varios kilos sin intentarlo es una señal de que puede necesitar más ayuda con su alimentación, como una referencia a un dietista o un plan de comidas que su equipo puede preparar para usted.

Si tiene sabor metálico, pruebe usar cubiertos de plástico en vez de metal. Los alimentos fríos o a temperatura ambiente suelen saber mejor que los alimentos calientes durante la quimioterapia.

Una nota sobre vitaminas, suplementos y productos herbales

Hable con su equipo médico antes de tomar cualquier vitamina, suplemento o producto herbal durante la quimioterapia. Esto incluye cosas que parecen inofensivas, como vitamina C, aceite de pescado, extracto de té verde o tés herbales. Algunos suplementos pueden cambiar cómo funciona la quimioterapia o afectar sus conteos de sangre. Las dosis altas de vitamina C son un ejemplo. Aunque parece inofensiva, tomar más de 1,000 mg al día puede afectar cómo funcionan ciertos medicamentos de quimioterapia. Si tiene duda, pregunte antes de tomarlo. Su equipo médico necesita saber todo lo que está tomando.

Llame a la Clínica Si...	Vaya a Urgencias Si...
<ul style="list-style-type: none"> No ha podido comer ni beber por más de 24 horas Está perdiendo peso rápidamente Se siente muy débil por no comer No puede tomar sus medicamentos de quimioterapia oral porque no puede tragarlos o los vomita 	<ul style="list-style-type: none"> No puede retener ningún líquido por más de 24 horas y se siente muy débil o confundido/a

Punto clave: Coma pequeñas cantidades con frecuencia, incluso cuando no tenga hambre. Concéntrese en obtener suficiente proteína. Los alimentos suaves, fríos o a temperatura ambiente suelen ser más fáciles de tolerar. Siempre consulte con su equipo médico antes de tomar suplementos o productos herbales. Si comer parece imposible por más de un día, comuníquese con su equipo médico.

Sección 10: Llagas en la boca y la garganta

Algunos medicamentos de quimioterapia afectan las células que recubren la boca y la garganta. Esto puede causar llagas, sensibilidad o hinchazón dentro de la boca. Puede hacer que comer, beber y tragar sea doloroso. El término médico es mucositis, pero la mayoría de los pacientes simplemente las llama llagas en la boca.

Las llagas en la boca suelen aparecer entre 5 y 14 días después de comenzar la quimioterapia. Tienden a sanar solas cuando termina el tratamiento. El cuidado diario de la boca puede reducir su gravedad.

Su rutina diaria de cuidado bucal

Comience esta rutina desde el primer día del tratamiento, incluso antes de que aparezcan llagas. La prevención es mucho más fácil que el tratamiento.

- Cepílese los dientes suavemente con un cepillo de cerdas suaves después de cada comida y antes de acostarse.
- Enjuáguese la boca de 4 a 6 veces al día con una solución de sal y bicarbonato: mezcle 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de bicarbonato en 1 taza de agua tibia. Haga gárgaras y escupa.
- Use un enjuague bucal sin alcohol. Los enjuagues con alcohol resecan la boca y empeoran las llagas.
- Mantenga los labios húmedos con un bálsamo labial sin fragancia o vaselina.
- Tome agua durante el día para evitar que la boca se reseque.
- Si usa dentadura postiza, límpiela con cuidado y quítesela de noche.
- Su equipo médico puede pedirle que chupe trocitos de hielo durante la infusión de quimioterapia. Esto se llama crioterapia oral. Para ciertos medicamentos, el frío hace que los vasos sanguíneos en la boca se contraigan, de modo que menos medicamento llegue al interior de la boca. Pregúntele a su equipo médico si esto aplica a su quimioterapia.

Qué comer cuando tiene llagas en la boca

Elija alimentos suaves, fríos o a temperatura ambiente y de sabor suave.

- Yogur, licuados y batidos de proteína
- Puré de papas, avena cocida suave, huevos revueltos
- Fruta enlatada, plátanos, aguacate
- Sopas y caldos fríos o tibios
- Los trocitos de hielo o las paletas de fruta congelada pueden calmar el tejido irritado

Evite alimentos que puedan irritar o empeorar las llagas:

- Alimentos picantes
- Frutas cítricas y jugos (naranja, limón, tomate)
- Alimentos crujientes o filosos (papas, galletas de borde duro, pan tostado)
- Alimentos o bebidas muy calientes
- Alcohol, incluyendo enjuague bucal con alcohol
- Tabaco

Llame a la Clínica Si...	Vaya a Urgencias Si...
<ul style="list-style-type: none">• Las llagas en la boca le causan demasiado dolor para comer o beber• Ve manchas blancas o una capa blanca dentro de la boca (puede ser una infección por hongos llamada candidiasis oral)• Las llagas están sangrando• El dolor en la boca empeora a pesar de su rutina diaria de enjuagues• Tiene llagas en la boca junto con fiebre	<ul style="list-style-type: none">• Llagas en la boca con fiebre de 100.4°F o más• No puede tragar en absoluto y no puede tomar sus medicamentos

Punto clave: Comience el cuidado diario de la boca el día que empiece el tratamiento. Cepíllese suavemente, enjuáguese con frecuencia con la solución de sal y bicarbonato y evite todo lo que irrite. Si las llagas le dificultan demasiado comer o beber, llame a su equipo médico.

Sección 11: Pérdida de cabello

Algunos medicamentos de quimioterapia causan pérdida de cabello. No todos. Su equipo médico puede decirle si los medicamentos de su plan de tratamiento probablemente afectarán su cabello. Si ocurre pérdida de cabello, generalmente comienza entre 2 y 4 semanas después del primer tratamiento. Puede ocurrir gradualmente o rápidamente en unos pocos días.

La pérdida de cabello por quimioterapia suele ser temporal. Para la mayoría de los pacientes, el cabello comienza a crecer de nuevo unos meses después de que termina el tratamiento. Al principio puede volver con una textura o color un poco diferente. En un pequeño número de pacientes, el cabello crece más lentamente o no todo vuelve. Esto es más común con algunos medicamentos que con otros. Si esto le preocupa, su equipo médico puede hablar sobre qué esperar según su tratamiento específico.

Cómo proteger el cuero cabelludo

- Use un champú suave sin fragancia y un cepillo de cerdas suaves o un peine de dientes anchos.
- Duerma en una funda de almohada de seda o satén para reducir la fricción e irritación del cuero cabelludo.
- Proteja su cuero cabelludo del sol con un sombrero, pañuelo o protector solar. Su cuero cabelludo no está acostumbrado a la exposición directa al sol.
- Mantenga su cuero cabelludo hidratado con una loción suave sin fragancia si se siente seco o con comezón.
- Evite el uso de calor para peinarse, peinados muy apretados o tratamientos químicos en el cabello que le quede.

Cubiertas para la cabeza y opciones

Muchos pacientes eligen sombreros, pañuelos, turbantes o pelucas durante el tratamiento. No hay una respuesta correcta. Use lo que le haga sentirse más cómodo/a. Si le interesa una peluca, hable con su equipo médico pronto. Algunos programas ofrecen ayuda con los costos. Las pelucas médicas pueden estar cubiertas por el seguro cuando se recetan como prótesis craneal (este es el término médico que el seguro suele necesitar para cubrir una peluca).

Su equipo médico también puede mencionarle el enfriamiento del cuero cabelludo, una técnica que usa una gorra fría durante la infusión para reducir la pérdida de cabello con ciertos medicamentos de quimioterapia. Pregúntele a su equipo médico si esta es una opción para su tratamiento. Las gorras frías tienden a funcionar mejor en pacientes que reciben ciertos tipos de quimioterapia. No funcionan igual de bien para todos los tratamientos. Si su pérdida de cabello está ocurriendo rápido o es más completa de lo que esperaba, pregunte a su equipo sobre un programa de pelucas lo antes posible. Algunos programas tienen lista de espera.

Llame a su clínica si nota:

- Dolor, sensibilidad o llagas en el cuero cabelludo que no sanan
- Enrojecimiento, hinchazón o señales de infección en el cuero cabelludo
- Pérdida de cabello mucho más rápida o grave de lo que su equipo médico le indicó esperar

Punto clave: La pérdida de cabello por quimioterapia suele ser temporal, y la mayoría de los pacientes ven que vuelve a crecer en los meses después de que termina el tratamiento. Proteja su cuero cabelludo del sol y la irritación, y pregúntele a su equipo médico pronto sobre programas de pelucas o enfriamiento del cuero cabelludo si alguno le interesa.

Sección 12: Entumecimiento y hormigueo en manos y pies

Algunos medicamentos de quimioterapia afectan los nervios en las manos y los pies. Esto se llama neuropatía periférica. Puede causar hormigueo, entumecimiento, ardor o dolor agudo. Algunos pacientes también notan que son más sensibles al frío, o que su agarre se siente más débil de lo normal.

La neuropatía suele comenzar en las puntas de los dedos de las manos y los pies, y puede extenderse hacia las manos y los pies con el tiempo. Puede desarrollarse durante el tratamiento o en las semanas después de que termina. En muchos pacientes mejora cuando termina el tratamiento, aunque el tiempo varía.

Cómo mantenerse seguro/a cuando sus manos y pies están afectados

El entumecimiento en las manos y los pies aumenta el riesgo de caídas, quemaduras y lesiones que puede que no sienta de inmediato. Siga estos pasos para protegerse:

- Use siempre zapatos o pantuflas que queden bien y no resbalen. Nunca camine descalzo/a, ni en casa.
- Revise sus pies todos los días para detectar cortadas, ampollas o llagas que quizás no sienta. Use un espejo si es necesario.
- Pruebe la temperatura del agua con el codo o un termómetro antes de bañarse o lavar los platos. Las manos entumecidas pueden no sentir el agua caliente, y puede quemarse sin darse cuenta.
- Agárrese del pasamanos al usar las escaleras. Siéntese en lugar de pararse cuando sea posible al hacer tareas que requieren equilibrio.
- Use guantes de horno, agarraderas y guantes aislantes al manipular cualquier cosa caliente o muy fría.
- Tenga mucho cuidado con objetos filosos como cuchillos, tijeras y agujas.

Cómo aliviar las molestias

- Mantenga sus manos y pies calientes. Los guantes y las medias gruesas pueden ayudar con la sensibilidad al frío.
- Un masaje suave en las manos y los pies puede ayudar con la circulación y la comodidad.
- Informe a su equipo médico en cada visita cómo están cambiando sus síntomas. La neuropatía es uno de los efectos secundarios que su equipo vigila de cerca para ajustar el tratamiento si es necesario.
- No comience ningún suplemento, crema o tratamiento de venta libre para la neuropatía sin consultarlo primero con su equipo médico.

Llame a la Clínica Si...	Vaya a Urgencias Si...
<ul style="list-style-type: none">• Hormigueo o entumecimiento que se está extendiendo o empeorando notablemente• Debilidad en las manos o los pies que afecta las actividades diarias• Tuvo una caída o estuvo a punto de caerse por problemas de equilibrio o entumecimiento• Nota una cortada, llaga o herida en el pie que no sintió	<ul style="list-style-type: none">• Una caída que causa lesión• Dolor intenso repentino, debilidad o pérdida de función en las manos o los pies

Punto clave: La neuropatía puede afectar su equilibrio y su capacidad de sentir el calor y las lesiones. Proteja sus manos y pies, revise sus pies todos los días y dígame a su equipo médico en cada visita cómo están cambiando sus síntomas. Nunca comience nuevos tratamientos para la neuropatía sin consultar primero.

Sección 13: Cambios en la piel y las uñas

La quimioterapia afecta las células de crecimiento rápido en todo el cuerpo, incluyendo las células de la piel y las uñas. Puede notar resequedad, descamación, enrojecimiento, oscurecimiento de la piel, o que su piel se quema más fácilmente con el sol. Las uñas pueden volverse frágiles, desarrollar surcos o oscurecerse. Algunos medicamentos causan sarpullido o irritación de la piel, especialmente en las manos y los pies.

La mayoría de los cambios en la piel y las uñas son temporales y mejoran cuando termina el tratamiento. Los buenos hábitos diarios pueden reducir las molestias y prevenir complicaciones.

Cómo cuidar su piel

- Hidrate todos los días. Aplique una crema o pomada espesa sin fragancia (como Eucerin, CeraVe o Aquaphor) mientras la piel todavía está ligeramente húmeda después de bañarse. Esto retiene la humedad.
- Use jabón suave sin fragancia. Evite los jabones antibacterianos y todo lo que tenga alcohol o fragancias fuertes.
- Use agua tibia, no caliente. El agua caliente le quita la humedad a la piel.
- Séquese la piel suavemente dando toquitos con una toalla suave. No frote.
- Proteja su piel del sol. La quimioterapia hace que la piel sea más sensible al daño por rayos UV. Use protector solar con SPF 30 o más todos los días, incluso en días nublados, y use sombrero y mangas largas al estar al aire libre. Con algunos medicamentos de quimioterapia, la piel puede quemarse muy fácilmente. Puede que necesite una protección solar más fuerte. Pregúntele a su equipo médico.
- Evite afeitarse las áreas irritadas o con sarpullido.

Síndrome mano-pie

Algunos medicamentos de quimioterapia causan una reacción específica en las palmas de las manos y las plantas de los pies. Se llama síndrome mano-pie. Las señales incluyen enrojecimiento, hinchazón, sensibilidad, hormigueo, descamación o ampollas en las palmas o las plantas.

Dígale a su equipo médico de inmediato si nota estos síntomas. El tratamiento temprano puede evitar que empeoren. Su médico puede recetarle una crema o pomada para calmar la irritación. No use cremas con esteroides de venta libre sin consultar primero. Su equipo le recomendará la indicada. Mientras tanto:

- Evite la fricción, el calor y la presión prolongada en las manos y los pies.
- No use zapatos apretados, no use herramientas que requieran agarrar con fuerza por períodos largos ni camine sobre superficies duras sin calzado acolchado.
- Aplique humectante espeso sin fragancia en las palmas y las plantas varias veces al día, especialmente después de bañarse.
- Evite el agua caliente en las manos y los pies.

Cómo cuidar las uñas

- Mantenga las uñas cortas y limadas para evitar que se enganchen o se rompan.

- Use guantes al lavar los platos, hacer jardinería o limpiar para proteger las uñas de la humedad y los químicos.
- Evite las uñas acrílicas o de gel durante el tratamiento. Pueden atrapar bacterias debajo de la uña y causar infecciones.
- Aplique aceite o crema para cutículas sin fragancia para mantener la base de la uña hidratada.
- Dígale a su equipo médico si nota que alguna uña se está despegando, hay dolor o señales de infección debajo de la uña.

Llame a la Clínica Si...	Vaya a Urgencias Si...
<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas del síndrome mano-pie (enrojecimiento, hinchazón, descamación, sensibilidad en palmas o plantas) • Un sarpullido que se extiende o es muy doloroso • Una uña que se está despegando de su base • Cualquier señal de infección en la piel (enrojecimiento, calor, hinchazón, pus) 	<ul style="list-style-type: none"> • Un sarpullido extenso o que se extiende rápidamente, especialmente con fiebre o ampollas en la piel • Ampollas o descamación de la piel en áreas grandes del cuerpo • Un sarpullido que afecta los ojos, la boca o los genitales

Punto clave: Hidrate todos los días, use productos suaves y proteja su piel del sol. Dígale a su equipo médico de inmediato si nota enrojecimiento, descamación o sensibilidad en las palmas o las plantas. La mayoría de los cambios en la piel y las uñas son temporales, pero algunos necesitan tratamiento temprano para evitar que empeoren.

Sección 14: Memoria y concentración

Muchos pacientes notan cambios en su forma de pensar durante y después de la quimioterapia. Puede que le cueste más recordar palabras o nombres, concentrarse, o que sienta la mente nublada o que piense más lento de lo normal. Este es un efecto secundario real y tiene nombre: cambios cognitivos relacionados con la quimioterapia. Muchos pacientes simplemente lo llaman "mente de quimio".

La "mente de quimio" puede ser frustrante. Para muchos pacientes mejora en los meses o años después de que termina el tratamiento. Esto no es demencia. No empeora con el tiempo. Sin embargo, algunos pacientes notan efectos que duran más. Si esto le pasa a usted, su equipo médico puede conectarle con apoyo adicional.

Estrategias que ayudan

- Escriba las cosas. Tenga una libreta, use su teléfono o ponga un bloc pequeño junto a la puerta para recordatorios. No dependa de la memoria para citas o instrucciones importantes.
- Use rutinas. Cuando las mismas tareas ocurren a la misma hora cada día, requieren menos esfuerzo mental.
- Haga una cosa a la vez. Hacer varias cosas al mismo tiempo es más difícil cuando el cerebro está bajo estrés. Concéntrese en una tarea, téminela y luego pase a la siguiente.
- Descanse cuando se sienta mentalmente cansado/a. Forzarse a seguir cuando el cerebro está agotado suele empeorar las cosas.
- Limite el alcohol. El alcohol empeora la niebla mental y afecta el sueño, ambas cosas hacen que los síntomas cognitivos sean más difíciles de manejar.
- Dígale a las personas a su alrededor lo que está experimentando. Pedirle a un amigo o familiar que le ayude a recordar las cosas no es debilidad.
- La actividad física ligera, los días que se sienta capaz, apoya la salud del cerebro. Incluso una caminata corta puede ayudar con la claridad mental.
- Proteja su sueño. El mal sueño empeora mucho los síntomas cognitivos.

Sea paciente consigo mismo/a

La "mente de quimio" puede ser desalentadora, especialmente si está acostumbrado/a a ser agudo/a y organizado/a. Sea compasivo/a consigo mismo/a durante este tiempo. Tener dificultad para encontrar palabras u olvidar dónde puso algo no significa que algo esté seriamente mal. Significa que su cuerpo está pasando por una cantidad enorme de cambios.

Si la "mente de quimio" está afectando mucho su trabajo o vida diaria, pregúntele a su equipo médico. Le pueden referir a un especialista que ayuda con esto. También tenga en cuenta que la ansiedad y la depresión pueden hacer que la niebla mental se sienta mucho peor. Si también está teniendo dificultades emocionalmente, vea la [Sección 15](#).

Llame a su clínica si:

- Nota un cambio repentino en su forma de pensar o su memoria que se siente diferente a la niebla habitual, incluyendo confusión que apareció de repente, dificultad para encontrar palabras o no saber dónde está
- Se siente confundido/a o desorientado/a de una manera nueva o alarmante
- Tiene dificultad para hablar o entender lo que le dicen
- Un familiar nota un cambio significativo en su estado mental

Punto clave: La "mente de quimio" es real, común y no es señal de daño cerebral permanente. Escriba las cosas, use rutinas, limite el alcohol, descanse cuando esté mentalmente cansado/a y sea paciente consigo mismo/a. Informe a su equipo médico sobre cambios repentinos o inusuales en su forma de pensar.

Sección 15: Su salud emocional

La quimioterapia es difícil tanto para la mente como para el cuerpo. Sentirse asustado/a, ansioso/a, triste, enojado/a o agobiado/a es completamente normal. Estos sentimientos no significan que sea débil o que no esté manejando bien las cosas. Significan que es humano/a y que lo que está enfrentando es verdaderamente difícil.

La salud emocional durante el tratamiento del cáncer merece la misma atención que la salud física. Si no recibe ayuda para la ansiedad o la depresión, esto puede afectar su sueño, su apetito, cómo tolera el tratamiento y cómo se siente día a día.

Cosas que pueden ayudar

- Hable con alguien. Un amigo de confianza, un familiar o un líder espiritual puede brindarle verdadero consuelo. No tiene que pasar por esto solo/a.
- Pregúntele a su equipo médico sobre recursos de apoyo. La mayoría de los programas de tratamiento del cáncer tienen trabajadores sociales de oncología, consejeros o coordinadores de pacientes disponibles sin costo adicional. No tiene que buscarlos usted solo/a.
- Considere un grupo de apoyo. Conectarse con otros pacientes que están pasando por experiencias similares puede reducir el aislamiento y ofrecer consejos prácticos. Pregúntele a su equipo sobre opciones en persona o en línea.
- Mantenga una rutina cuando pueda. La estructura da sensación de normalidad y control cuando todo lo demás parece incierto.
- La actividad suave, el tiempo al aire libre y las cosas que antes le daban alegría (música, lectura, cocina, oración) todavía importan.
- Limite el tiempo que pasa buscando información sobre su diagnóstico en internet. No todo lo que lea aplicará a su caso, y mucho de lo que encuentre aumentará su ansiedad sin mejorar su atención.

Cuándo buscar más apoyo

Hay una diferencia entre los altibajos emocionales normales del tratamiento del cáncer y algo que necesita atención profesional. Comuníquese con su equipo médico si:

- Se siente sin esperanza la mayor parte del tiempo o no tiene interés en las cosas que antes le importaban
- La ansiedad está afectando mucho su sueño, su apetito o su capacidad para funcionar
- Está usando alcohol u otras sustancias para sobrellevar la situación
- Está teniendo pensamientos de hacerse daño

Su equipo médico no lo/la juzgará por ninguna de estas cosas. Pedir ayuda es señal de buen juicio. Si lo que siente ha durado más de dos semanas, puede que el siguiente paso correcto sea que lo refieran a un terapeuta, psicólogo o psiquiatra. Algunos pacientes también les ayuda llevar un diario sencillo del estado de ánimo o usar una aplicación de salud mental para registrar cómo se sienten entre visitas. Le da algo concreto que compartir con su equipo médico.

Si está en crisis o tiene pensamientos de hacerse daño:

- Llame o envíe un mensaje de texto al 988 (Línea de Crisis y Suicidio) para recibir ayuda inmediata, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- No tiene que esperar hasta poder comunicarse con su equipo médico. La ayuda está disponible ahora mismo.

Punto clave: Su salud emocional importa tanto como su salud física durante el tratamiento. Hable con alguien, use los recursos de apoyo que ofrece su centro de cáncer y dígame a su equipo médico si la ansiedad o la depresión está afectando mucho su vida diaria. Si está en crisis, llame o envíe un mensaje al 988.

Sección 16: Salud sexual y fertilidad

La quimioterapia puede afectar su salud sexual y su capacidad de tener hijos en el futuro. Estos temas pueden sentirse incómodos de mencionar, pero su equipo médico tiene estas conversaciones con frecuencia. Por favor, pregunte.

Fertilidad

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden afectar la fertilidad tanto en hombres como en mujeres, de forma temporal o permanente. El riesgo depende de los medicamentos específicos, las dosis, su edad y otros factores. Si tener hijos en el futuro es importante para usted, hable con su equipo médico antes de que comience el tratamiento. Hay opciones como la congelación de óvulos, la congelación de embriones y el banco de esperma. Para que funcionen, deben organizarse antes de que comience la quimioterapia.

Incluso durante el tratamiento, no piense que la quimioterapia le impedirá quedar embarazada. Algunos pacientes siguen siendo fértiles durante el tratamiento. El embarazo durante la quimioterapia es muy peligroso para el bebé en desarrollo. Use un método anticonceptivo confiable durante todo el tratamiento. Su equipo médico le ayudará a elegir un método que sea seguro para su tipo específico de cáncer y plan de tratamiento.

Salud sexual durante el tratamiento

Es común que el deseo sexual, la comodidad y la función cambien durante la quimioterapia. El cansancio, los cambios en la imagen corporal, los cambios hormonales y el estrés emocional juegan un papel. Esto es normal y no significa que algo esté permanentemente mal.

- La sequedad vaginal y las molestias durante las relaciones sexuales son comunes en las mujeres. Un lubricante a base de agua puede ayudar. Pregúntele a su equipo médico sobre opciones seguras.
- Los hombres pueden tener cambios en el deseo sexual, la erección o la eyaculación. Hable con su equipo médico si esto está afectando su calidad de vida.
- Los medicamentos de quimioterapia pueden estar presentes en los fluidos corporales hasta 48 a 72 horas después del tratamiento. Durante ese tiempo, use protección de barrera (condones) durante la actividad sexual para proteger a su pareja.
- Su equipo médico puede recomendarle evitar la actividad sexual durante ciertos momentos del ciclo de tratamiento cuando los conteos de sangre están muy bajos. Esto es para reducir el riesgo de infección y sangrado. Pregúntele a su equipo cuándo esto aplica para usted.
- La comunicación abierta con su pareja es importante. No tiene que pasar por estos cambios sin apoyo.

Hable con su equipo médico si:

- La preservación de la fertilidad es importante para usted antes de comenzar el tratamiento
- Necesita orientación sobre anticonceptivos que sean seguros durante la quimioterapia
- Tiene dolor, secreción inusual o señales de infección relacionadas con la salud sexual

- Los cambios en la función sexual o la intimidad están afectando su relación o calidad de vida

Punto clave: Hable con su equipo médico sobre la fertilidad antes de que comience el tratamiento si esto es importante para usted. Use anticonceptivos confiables durante todo el tratamiento y use protección de barrera durante 48 a 72 horas después de cada dosis de quimioterapia. Muchos cambios en la salud sexual son temporales, y su equipo médico puede ayudar.

Sección 17: Su catéter o acceso intravenoso

Muchos pacientes que reciben quimioterapia tienen un catéter (también llamado puerto venoso central o port-a-cath), colocado debajo de la piel en el pecho. Es un dispositivo pequeño conectado a un catéter que va directamente a una vena grande. Permite al equipo de quimioterapia dar medicamentos, sacar sangre y dar líquidos sin poner agujas repetidamente en su brazo.

Algunos pacientes reciben tratamiento a través de una línea PICC (un tubo delgado colocado en una vena del brazo) o un suero tradicional. Las instrucciones de cuidado a continuación aplican a todos los tipos de acceso central. Pregúntele a su equipo médico qué tipo de acceso tiene y las instrucciones específicas para su dispositivo.

Cómo cuidar su catéter o línea en casa

- Mantenga el sitio limpio y seco. Siga las instrucciones específicas de su equipo de atención para los cambios de vendaje.
- No sumerja el sitio del catéter o la línea en agua. No se bañe en tina, no nade ni use jacuzzi a menos que su equipo médico le haya dado permiso.
- Las duchas generalmente están bien si el sitio está cubierto con un apósito impermeable según las instrucciones.
- Evite ropa apretada, correas o bolsas que presionen directamente sobre el sitio del catéter.
- No permita que nadie que no sea personal médico capacitado saque sangre o administre medicamentos por su catéter.
- Si tiene una línea PICC, proteja el brazo donde está de actividad intensa o levantamiento de objetos pesados, a menos que su equipo médico le haya indicado otra cosa.
- Si su catéter no se está usando durante un descanso en el tratamiento, su equipo médico programará limpiezas regulares para mantenerlo funcionando correctamente. No se salte estas citas. Una cita de limpieza es una visita rápida donde un/a enfermero/a limpia el catéter con una pequeña cantidad de líquido, a veces heparina, para que permanezca abierto y funcione cuando lo necesite. Si su catéter no se ha usado en 30 días o más, la limpieza es especialmente importante. Su enfermero/a de oncología establece ese horario. No se salte esas citas.

Señales de un problema

Un catéter o línea central es una vía directa a una vena principal. Una infección o coágulo en ese sitio puede volverse grave muy rápido. Conozca las señales de alerta.

Llame a la Clínica Si...	Vaya a Urgencias Si...
<ul style="list-style-type: none"> • Enrojecimiento, calor o hinchazón alrededor del sitio del catéter o la línea • El apósito está mojado, suelto o sucio • Dolor en el sitio del catéter que es nuevo o empeora • Nueva hinchazón, dolor o cambio de color en el brazo donde está la línea PICC • El catéter no se puede limpiar o se siente diferente de lo usual cuando su enfermero/a lo accede 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre de 100.4°F (38°C) o más cuando tiene un catéter o línea central. Esto es una emergencia. • Dolor repentino en el pecho o falta de aire después de acceder al catéter • Hinchazón repentina o grave del brazo o el cuello cerca del sitio de la línea

Punto clave: Mantenga el sitio del catéter o la línea limpio y seco. Nunca lo sumerja en agua. Revíselo todos los días para detectar enrojecimiento, hinchazón o dolor. No se salte las citas de limpieza durante los descansos en el tratamiento. La fiebre cuando tiene una línea central es una emergencia médica.

Sección 18: Cómo manejar sus medicamentos en casa

Algunos pacientes toman la quimioterapia en forma de pastilla o cápsula en casa. Otros toman medicamentos de apoyo en casa junto con la quimioterapia intravenosa que se da en la clínica. De cualquier manera, manejar los medicamentos en casa es una parte importante de su tratamiento.

Quimioterapia oral: trátela como si fuera suero

La quimioterapia que se toma por la boca es igual de potente que la quimioterapia intravenosa. Tiene los mismos riesgos, los mismos efectos secundarios y necesita el mismo cuidado. No la trate como si fuera una pastilla cualquiera.

- Tome su quimioterapia oral exactamente como se le recetó. No se salte dosis, no parta las pastillas ni cambie el horario sin llamar primero a su equipo médico.
- Si se salta una dosis, llame a su equipo médico para recibir instrucciones. No tome dos dosis para compensar la que se saltó. Esto no es seguro con la quimioterapia.
- Guarde su medicamento según las instrucciones, generalmente en un lugar fresco y seco lejos de la luz solar. Algunos medicamentos necesitan refrigeración. Pregúntele a su farmacéutico.
- Algunas pastillas de quimioterapia oral no deben triturarse ni partirse. Tráguelas enteras a menos que su equipo médico le indique otra cosa.

Manejo seguro en casa

Los medicamentos de quimioterapia son potentes y pueden afectar a otras personas si no se manejan con cuidado.

- Use guantes desechables al manipular sus pastillas de quimioterapia. Lávese bien las manos antes y después, incluso si usó guantes. La quimioterapia puede absorberse a través del contacto con la piel.
- Durante 48 a 72 horas después de recibir la quimioterapia (intravenosa u oral), pequeñas cantidades del medicamento pueden estar presentes en la orina, las heces y el vómito. Jale el agua del baño dos veces con la tapa cerrada. Los familiares, especialmente los que están embarazados, deben evitar el contacto con sus desechos corporales durante ese tiempo.
- Guarde los medicamentos de quimioterapia en sus envases originales a prueba de niños. Manténgalos fuera del alcance de niños y mascotas.
- Nunca comparta su quimioterapia con nadie más.
- Deseche la quimioterapia sobrante o vencida en un programa de devolución de medicamentos. No tire las pastillas por el fregadero o el inodoro a menos que su farmacéutico se lo indique.

Todos sus medicamentos importan

- Dígale a su equipo de oncología sobre cada medicamento que toma, incluyendo medicamentos con receta, sin receta, vitaminas, suplementos y productos herbales. Algunos pueden interactuar con la quimioterapia o afectar su sangre.
- Use la misma farmacia para todas sus recetas cuando sea posible. Su farmacéutico es un aliado para detectar interacciones. Algunos medicamentos de quimioterapia,

incluyendo ciertos que se toman en casa, pueden tener interacciones graves con cosas como el ibuprofeno, suplementos herbales o incluso algunos antibióticos comunes. Si va a comenzar algo nuevo, llame al farmacéutico de oncología antes de tomarlo, no solo a su farmacia habitual.

- No reciba ninguna vacuna de virus vivos (como la vacuna contra la gripe en aerosol nasal o la vacuna MMR) durante la quimioterapia. Otras vacunas, como la vacuna contra la gripe o la vacuna contra el COVID-19, pueden ser seguras e incluso recomendadas durante el tratamiento. Pregúntele a su equipo médico qué vacunas son adecuadas para usted.

Llame a la Clínica Si...	Vaya a Urgencias Si...
<ul style="list-style-type: none"> • No está seguro/a de si tomó su dosis o accidentalmente tomó una adicional • Vomitó poco después de tomar una dosis de quimioterapia oral y no está seguro/a de si cuenta • Tiene efectos secundarios que le dificultan tomar sus medicamentos • No puede costear sus medicamentos o acceder a su farmacia 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomó accidentalmente una dosis mucho mayor de la recetada • Efectos secundarios graves aparecen rápidamente después de tomar una dosis de quimioterapia oral (dificultad para respirar, dolor fuerte en el pecho, confusión repentina)

Punto clave: Tome sus medicamentos exactamente como se le recetaron. Nunca tome dosis doble por una dosis olvidada. Use guantes al manipular pastillas de quimioterapia y lávese las manos después. Dígale a su equipo médico todo lo que está tomando. Pregunte antes de recibir cualquier vacuna durante el tratamiento.

Sección 19: Entre tratamientos

La quimioterapia se da en ciclos. Cada ciclo tiene un día o días de tratamiento seguidos de un período de descanso. El período de descanso no es tiempo libre para su equipo médico. Es una parte planeada y necesaria del tratamiento que le da a su cuerpo tiempo para recuperarse antes del siguiente ciclo.

Saber qué esperar entre tratamientos le ayuda a prepararse y a detectar problemas a tiempo.

Análisis de sangre y seguimiento

Es probable que le saquen sangre entre los ciclos de tratamiento. Estos análisis vigilan sus conteos de sangre, la función renal, la función hepática y otros indicadores. Su equipo médico usa estos resultados para decidir si está listo/a para su próximo ciclo. No se salte las citas de laboratorio, aunque se sienta bien.

Si sus conteos de sangre están muy bajos, su próximo tratamiento puede retrasarse una semana o ajustarse en dosis. Esto no es un retroceso. Es su equipo médico protegiéndole.

El punto más bajo de su ciclo

Los conteos de glóbulos blancos generalmente llegan a su punto más bajo entre 7 y 14 días después de la quimioterapia para la mayoría de los medicamentos. El momento exacto depende de qué medicamentos está tomando. Para algunos, ocurre antes. Para otros, después. Su equipo le dirá cuándo esperarlo, para que pueda tomar precauciones adicionales. Esta ventana es cuando la orientación de la [Sección 6](#) es más importante.

Planifique sus días

- Planifique actividades más ligeras alrededor de sus días de tratamiento y los días inmediatamente siguientes. Dese permiso para descansar.
- A medida que se aleje del día del tratamiento, es probable que empiece a sentirse mejor. Use esa ventana para obtener algo de nutrición, movimiento suave y conexión social.
- Sepa la fecha de su próxima cita. Escríbala. Tenga a alguien con usted que también la sepa.
- Lleve un pequeño registro de síntomas. Anote cómo se siente cada día, qué come, cualquier síntoma nuevo y qué ayudó o no ayudó. Esta información es útil en sus visitas a la clínica.

Trabajo, viajes y vida diaria

Si puede trabajar durante el tratamiento depende de su tipo de trabajo, su horario de tratamiento y cómo se siente. Algunos pacientes trabajan durante la mayor parte del tratamiento. Otros necesitan reducir bastante. Hable con su equipo médico con honestidad sobre su situación. Pueden ayudarle a planificar y proporcionar documentación para su empleador si es necesario.

Viajar durante el tratamiento requiere planificación. Siempre lleve una copia de su información de tratamiento, el número de contacto de su equipo de atención y una lista de sus medicamentos. Si va a estar lejos de su centro de tratamiento, averigüe con anticipación cuál hospital cercano atiende pacientes con cáncer. Hable con su equipo de atención antes de

cualquier viaje que lo lleve lejos de casa. Una cosa más: si nota una caída repentina en el apetito, pérdida de peso rápida o un cansancio nuevo que aparece fuera de los días en que normalmente se siente cansado/a después del tratamiento, llame a su clínica. No espere a su próxima visita programada. Puede que no sea nada, pero su equipo necesita saberlo.

Su plan de emergencia

Antes de su próximo ciclo de tratamiento, asegúrese de tener una respuesta clara a cada una de estas preguntas:

- ¿Quién le lleva a la clínica o a urgencias a cualquier hora si es necesario?
- ¿Tiene guardado en su teléfono el número de su clínica para llamadas fuera de horario?
- ¿Alguien cercano a usted conoce la regla de los 100.4 grados y qué hacer?
- ¿Sabe a qué urgencias ir si no puede comunicarse con su clínica?

Punto clave: El descanso está planeado dentro de su ciclo de tratamiento. Asista a todas las citas de laboratorio, sepa cuándo se acerca su punto más bajo en el ciclo y tenga un plan de emergencia antes de que comience su próximo tratamiento.

