

LA QUIMIOTERAPIA Y SUS EFECTOS SECUNDARIOS



Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer

INTRODUCCIÓN

Este material te informa a ti, a tu familia y amigos sobre el tratamiento con quimioterapia y sus efectos secundarios.

Aportamos sugerencias para tu cuidado, especialmente consejos que contribuyen a manejarte frente a algunos de los síntomas que puedan aparecer durante el tratamiento.

De todas formas te sugerimos que ante cualquier duda consultes con el equipo de salud.

La quimioterapia es el tratamiento del cáncer utilizando medicamentos llamados citostáticos.

También se utilizan otros medicamentos conocidos como biológicos, dirigidos o moleculares que actúan por otro mecanismo de acción diferente de la quimioterapia.

El tratamiento varía de acuerdo al tipo y extensión del cáncer, intentando curarlo, controlar su crecimiento o mejorar sus síntomas.

La forma más frecuente de administrarla es a través de inyecciones por vía intravenosa o por boca. Su duración y frecuencia de aplicación depende de la indicación médica.

El tratamiento se realiza en unidades de quimioterapia que existen en la mayoría de los servicios de salud, llamados “Hospital de día oncológico”. El paciente acude al servicio durante unas horas o en el día, regresando luego al domicilio. En algunos casos es necesario internar unos días al paciente dado que se pasa la medicación en suero en forma continua.

La quimioterapia puede ser usada como única terapia o realizarse dentro de un plan de tratamiento que incluya la cirugía, la radioterapia o la terapia biológica.

EFECTOS SECUNDARIOS

Son reacciones que varían con los distintos medicamentos y de una persona a otra. **No siempre suceden.** Lo importante es saber que la mayoría de las veces son transitorios y pueden controlarse.

Los medicamentos de quimioterapia se utilizan para destruir las células tumorales de rápido crecimiento pero indirectamente afectan a las células sanas también de rápido crecimiento como por ejemplo las células de la boca, piel, cabello, del sistema nervioso, aparato digestivo y reproductor, del corazón, riñón, vejiga y pulmón.

Los tratamientos biológicos si bien son terapias más nuevas, al igual que la quimioterapia también pueden producir efectos secundarios.

Reacciones alérgicas

Comunícate a tu doctor si tienes uno o más de los siguientes síntomas en forma repentina y severa: picazón, pequeñas manchitas rojas en la piel, ronchas, si tienes silbidos al respirar o si tienes problemas para respirar.

Infiltración del suero

A veces ocurre una infiltración del suero con la quimioterapia en el área donde se administró la medicación. Si sientes ardor en esta zona durante o luego de la quimioterapia comunícalo al personal de salud: médico, licenciado en enfermería y auxiliar de enfermería.

NAUSEAS Y VOMITOS

Estos síntomas aparecen durante, inmediatamente después o muchas horas o días luego de realizada la quimioterapia.

Recomendaciones

Consume comidas livianas, frías y fáciles de digerir.

Come en pequeñas cantidades. En lugar de 2 comidas grandes al día, es preferible varias comidas pequeñas.

Cuando comes, mastica lentamente y al tomar líquidos, hazlo despacio.

Si tienes náuseas por las mañanas o luego de descansar, come alimentos secos: cereales, tostadas o galletas al agua (esta sugerencia es para quienes no tienen llagas en la boca, garganta o problemas en la boca).

Usa ropa suelta, que no te apriete.

Puedes realizar actividades que te distraigan: hacer ejercicios de respiración profunda, meditar o escuchar música.

Sugerimos CONSUMIR

- Agua, bebidas frescas sin gas o que han perdido las burbujas, con poco colorante y sin azúcar: jugos de frutas y té.
- Bebidas deportivas.
- Helados de agua o chupar cubitos de hielo.
- Frutas enlatadas (duraznos y peras), puré de manzana, gelatina, helado de fruta sin leche, yogur natural o de vainilla.
- Caldo liviano de verdura, pollo o de carne de vaca.

Cuando te sientas mejor consume: pollo a la plancha u horneado sin piel, fideos, papa hervida, arroz blanco, cereales, avena instantánea, galletas saladas al agua y pan blanco tostado.

Sugerimos EVITAR

- Frituras y grasas.
- Alcohol.
- Mate.
- Café, pescado, cebolla y ajo, si te desagradan los olores fuertes.

También evita tomar mucho líquido antes y durante las comidas y acostarte enseguida de comer.

DIARREA

Sugerimos CONSUMIR

Alimentos que tengan muchos minerales como sodio y potasio: banana, durazno y caldo de verduras.

Alimentos con poca fibra: polenta, arroz blanco, fideos, pollo sin piel, queso magro, huevo, pescado, papa hervida, horneada o en puré, pan blanco tostado y galletas saladas al agua.

Frutas cocidas o crudas sin cáscara: manzana, durazno y pera.
Gelatinas, helados al agua que no tengan leche.
Yogur con probióticos.

Bebe muchos líquidos al día.
Bebe despacio y toma bebidas a temperatura ambiente.

Puedes beber agua, té liviano, jugos de fruta sin pulpa, caldo liviano y bebidas deportivas.
Si el agua es con gas espera a que pierda las burbujas.

Sugerimos EVITAR

Alimentos

- con mucha fibra: nueces, frutos secos, pan y cereales integrales, frutas y vegetales crudos: cítricos y ananá.
- picantes, fritos o grasos: salsas, papas fritas, hamburguesa y milanesa.

Alimentos y bebidas

- muy dulces.
- con cafeína: café, té negro, mate, chocolate y gaseosas.
- que produzcan gases: porotos, lentejas, brócoli, coliflor, leche de soja y demás productos de soja.

Bebidas muy calientes o muy frías.

Leche y productos lácteos helados, licuados, crema y queso que no sean magros.

Bebidas alcohólicas.

ESTREÑIMIENTO

Sugerimos CONSUMIR

De 6 a 8 vasos de agua u otros líquidos por día, a temperatura ambiente: jugos de frutas, por ejemplo el jugo de pasas de ciruela.

Salvado o cereales de grano integral: pan de salvado, arroz integral, pasta integral y avena.

Vegetales: zapallo, tomate, remolacha, lechuga, pepino, puerro, coliflor, brócoli, espinaca y maíz.

Alimentos con mucha fibra como porotos y lentejas.

Frutas secas: pasas de ciruelas y de uva, granola, nueces y semillas de girasol.

Consumir en las primeras horas de la mañana manzana.

Comer frutas frescas: pera, uvas, cítricos y ciruela.

Realiza actividad física todos los días. Puedes caminar, andar en bicicleta o practicar yoga.

Sugerimos EVITAR

Arroz y polenta.

PROBLEMAS EN LA BOCA

Recomendaciones

Es importante mantener la boca lo más sana posible.

Si necesitas realizarte algún procedimiento odontológico hazlo antes de la quimioterapia y si tienes que realizarte un tratamiento odontológico durante la quimioterapia, pregunta a tu médico cual es el momento oportuno dentro del tratamiento.

Realiza una buena higiene de la boca: cepillado suave de dientes, encías y lengua después de cada comida y antes de acostarte.

Usa cepillo de dientes suave. Puedes suavizar las cerdas poniéndolas bajo el chorro de agua tibia. Si te duele al cepillarte, utiliza cotonetes.

Mantén la boca húmeda. Puedes beber sorbos de agua a menudo durante el día, chupar hielo o masticar chicle sin azúcar.

No uses enjuagues bucales que contengan alcohol. Enjuágate la boca todas la veces que sea necesario con una mezcla de 1 cucharadita de bicarbonato de sodio en un vaso de agua tibia.

Si usas dentadura postiza cuida que no te lastime.

Si te duele la boca consume:

- Alimentos húmedos, suaves y fáciles de masticar o tragar: helado, avena y puré de papas.
- Alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Ingiere bocados pequeños y mastica lentamente.
- Suaviza los alimentos con jugo de carne, salsa, caldo, yogur u otros líquidos.

Evita alimentos que puedan lastimar, raspar o quemarte la boca:

- crujientes: papitas fritas y galletas saladas.
- picantes y muy salados.
- con mucho ácido: naranja, limón, pomelo, tomate y morrón.
- con mucho azúcar: dulces y gaseosas.
- bebidas alcohólicas, café y mate.
- todos los productos que contengan tabaco: cigarrillos, pipas, cigarros y tabaco para mascar.

CAIDA DEL PELO

La caída de parte o de todo el pelo, se llama alopecia. Puede suceder en cualquier parte del cuerpo: cabeza, cara, brazos, piernas, axilas, pubis y tórax. La caída del pelo puede comenzar 2 o 3 semanas después de iniciar el tratamiento.

Generalmente duele el cuero cabelludo y luego se cae el pelo (lentamente o en mechones).

Vuelve a crecer 2 o 3 meses después de terminar el tratamiento. A veces, empieza a crecer incluso mientras se recibe la quimioterapia.

El pelo nuevo puede ser igual o diferente al que se tenía anteriormente, podría ser fino en vez de grueso, rizado en vez de liso, más oscuro o más claro.

Recomendaciones

- Córtate el pelo si te resulta más cómodo.
- Si piensas comprar una peluca, hazlo mientras aún tienes pelo, de este modo, la peluca se parecerá al color y estilo de tu pelo.
- Puedes también usar sombreros, turbantes o pañuelos.
- Cuando laves tu cabeza, usa champú suave.
- Si utilizas secador, colócalo en baja potencia.
- No uses productos que dañen el cuero cabelludo: tintas y permanentes.

CAMBIOS EN PIEL Y UÑAS

En la piel puede aparecer: picazón, sequedad, enrojecimiento, pequeñas manchitas rojas en la piel (erupciones) y piel que se pela (descamación). Mayor sensibilidad al sol, la piel se quema muy rápido (incluso personas de piel muy oscura).

Las uñas pueden oscurecerse, ponerse frágiles y partirse, pero después crecen uñas nuevas.

Las venas podrían verse más oscuras.

Recomendaciones para:

Picazón, sequedad, enrojecimiento.

Erupciones y piel que se pela

- Toma duchas cortas o báñate con una esponja.
- Evita baños con agua caliente.
- Para secarte date toques con la toalla en lugar de frotarte.
- Lávate con un jabón suave y humectante.
- No uses perfumes, ni lociones para después de afeitarse con alcohol.

Acné

Mantén la cara limpia y seca. Pregunta si puedes usar cremas o jabones.

Reacción severa en la piel

- Coloca un paño frío y mojado donde te duele la piel.
- Usa ropa (incluso la ropa interior) de algodón u otra tela suave.

Sensibilidad al sol

- Evita la luz solar directa.
- Usa protector solar.
- Mantén los labios humedecidos con protector labial con factor de protección UV.
- Usa ropa que te proteja la piel: camisa o blusa de algodón de manga larga pantalón largo y sombrero de ala ancha.
- No uses cama solar.

Problemas en las uñas

- Usa guantes cuando lavas los platos, limpias la casa y trabajas en el jardín.
- No uses productos que dañen tus uñas y piel.
- Si las cutículas se te ponen rojas y te duelen, comunícalo a tu médico.

ALTERACIONES EN LA MEDULA OSEA

La quimioterapia actúa sobre las células que se producen en la médula ósea ubicada en los huesos. Puede disminuir el número de glóbulos blancos, glóbulos rojos y plaquetas. Los exámenes de sangre luego de cada serie de terapia informan sobre la cantidad de ellos y si es posible continuar el tratamiento.

INFECCION

La disminución de glóbulos blancos determina el descenso de las defensas y conduce a la infección. Esto sucede a la semana o a los 10 días de iniciado el tratamiento.

Entre otras señales de infección pueden aparecer: fiebre, escalofríos, chuchos, dolor de oídos, dolor de cabeza, tos, orina turbia y ardor al orinar, enrojecimiento, inflamación y erupciones.

Recomendaciones

- Lava tus manos frecuentemente al regresar de la calle, antes y después de comer, de usar el baño, sonarte la nariz, toser, estornudar y tocar animales.
- Come alimentos cocidos.
- Ten cuidado al afeitarte o depilarte.
- Si tienes más de 38° de fiebre, consulta a tu médico.

Sugerimos EVITAR

- El contacto con personas con probables cuadros infecciosos (tos o resfrío), gripe y enfermedades infecciosas como sarampión o varicela.
- Lugares cerrados con muchas personas: espectáculos deportivos, cines y teatros.
- Exponerte a corrientes de aire.
- Cortarte las cutículas.
- Comer alimentos crudos.

ANEMIA

Cuando baja el número de glóbulos rojos, se habla de anemia. Puede producir cansancio, somnolencia, escalofríos, dificultad para respirar, sentir que el corazón late rápidamente (taquicardia).

Sugerimos CONSUMIR:

Alimentos ricos en proteínas: carnes rojas, hígado, pollo y pescado.

ALTERACIONES EN LA COAGULACION DE LA SANGRE

Cuando baja mucho el número de plaquetas se sangra más y por más tiempo, incluso con heridas pequeñas. Se pueden formar moretones (hematomas),

puntos rojos (petequias), sangrar por la nariz, las encías, al orinar y al movilizar los intestinos.

Recomendaciones

- Usa algodón o cotonetes para limpiar tus dientes en vez de cepillo.
- Usa guantes para las tareas de cocina y jardín.
- Aféitate con máquina eléctrica.
- Si te cortas, coloca una tela o tu mano limpia sobre la herida y presiónala fuertemente por varios minutos.
- Si se te forman hematomas fácilmente, consulta a tu médico.

Sugerimos EVITAR

- Ingerir Acido Acetil Salicílico ya que puedes sangrar fácilmente.
- Actividades que te pongan en riesgo de cortarte.

FATIGA

Se puede presentar como una sensación que va del cansancio leve al cansancio extremo. Se manifiesta como debilidad, agotamiento, pesadez o lentitud.

Recomendaciones

- Descansa o toma siestas cortas de 10 a 15 minutos durante el día.
- Prioriza las actividades que consideres más importantes.
- Permite que otras personas te ayuden si lo necesitas.
- Hacer ejercicio ayuda a reducir la fatiga, si puedes camina 15 minutos todos los días.
- Para relajarte puedes escuchar música, meditar, rezar o realizar yoga.

SINTOMAS DEL SISTEMA NERVIOSO

Algunos de los síntomas que pueden presentarse en el sistema nervioso son: hormigueo, ardor, debilidad o adormecimiento en las manos o los pies.

También sensación de frío, electricidad en brazos, piernas y al tragar (en especial con alimentos fríos), dolores punzantes en manos y pies, dolor al caminar, debilidad muscular, cansancio, pérdida del equilibrio, dificultad para levantar objetos o para abotonarse la ropa, temblores, pérdida o disminución de la audición, confusión y problemas de memoria, mareos y depresión.

La mayoría de estos síntomas mejoran antes del año de finalizada la quimioterapia.

Recomendaciones

- Cuídate al usar objetos filosos: cuchillos, navajas y tijeras.
- Cuídate al caminar.
- Usa zapatos con suela de goma.
- En la ducha coloca una alfombra para no resbalar.
- Controla la temperatura del baño para no quemarte.
- Usa guantes cuando estés cocinando, lavando los platos o trabajando en el jardín.

EFECTOS SOBRE LA SEXUALIDAD

En la mujer

Puede causar daños en los ovarios y por ello cambios hormonales que se pueden manifestar como sequedad vaginal y trastornos menstruales, incluida la menopausia temprana.

Estos trastornos podrán presentarse por varias razones: si ha tenido problemas antes, el tipo de quimioterapia que ha recibido, la edad o si tiene alguna otra enfermedad.

Algunos problemas mejoran al finalizar la quimioterapia, si se pierde el interés sexual puede recuperarlo.

También pueden presentarse síntomas de menopausia en quienes aún no la han tenido, por ejemplo: calores, sequedad vaginal, irregularidad o ausencia de los ciclos menstruales, infecciones urinarias o vaginales, secreción vaginal, picazón y mal carácter.

Recomendaciones

- Usa ropa interior de algodón.
- Evita pantalones apretados
- Si tienes calores usa vestimenta liviana.
- Mantente activa caminando o con otro tipo de ejercicio.

Si no has menstruado en el último mes y dudas si estás embarazada, habla con tu médico para realizarte un test de embarazo antes de la quimioterapia.

En el hombre

Puede tener cambios hormonales, producir impotencia y no poder tener orgasmos.

En mujeres y hombres

Puede que te sientas cansado, preocupado, tenso, deprimido, o no tener interés en mantener relaciones sexuales con tu pareja.

Recomendaciones

- Es importante que consultes sobre métodos anticonceptivos para evitar el embarazo tanto en el caso de las mujeres en tratamiento, como de las parejas con hombres en tratamiento. Esto es porque la quimioterapia puede dañar al feto en los primeros 3 meses de embarazo.
- Se recomienda usar preservativo en las relaciones sexuales ya que durante los dos días siguientes a la quimioterapia pueden haber rastros de medicación en el semen de los hombres que reciben tratamiento.
- Habla de manera abierta con tu pareja, conversa sobre tus sentimientos e inquietudes.
- Busca nuevas formas de compartir los momentos de intimidad con tu

pareja, probando otras actividades que les hagan sentirse cerca el uno del otro.

- Si tú y tu pareja están preocupados por los problemas sexuales que han surgido, consulta a tu médico, quizás te derive a un especialista.

INFERTILIDAD

En el caso de los hombres significa que pueden perder la capacidad de embarazar a una mujer. Las células del esperma pueden ser dañadas, disminuyendo su cantidad y movilidad.

En la mujer significa que tal vez no pueda quedar embarazada. El tratamiento puede dañar los ovarios, reduciendo la cantidad de óvulos sanos y produciendo una menopausia temprana.

Tanto si eres hombre como si eres mujer, y deseas tener hijos más adelante, consulta a tu médico.

OTROS EFECTOS SECUNDARIOS

Síntomas similares a la gripe

Algunos tipos de quimioterapia te pueden hacer sentir como si tuvieras gripe, sobre todo si recibes también una terapia biológica.

Algunos síntomas parecidos a la gripe son: dolores musculares, articulares, dolor de cabeza, fatiga, náuseas, fiebre, escalofríos y pérdida del apetito.

Estos síntomas pueden durar de 1 a 3 días.

Retención de líquido

Puede causar que tengas sensación de inflamación en la cara, manos y pies.

También se puede acumular en la parte baja del abdomen, puede causar edema pulmonar y en otros sectores del organismo.

Cambios urinarios

Puedes sentir ardor o dolor al orinar, necesidad frecuente y urgente de orinar, tener sangre en la orina, fiebre o escalofríos.

Recomendaciones

- Bebe mucho líquido.
- No tomes bebidas carbonatadas como gaseosas y agua con gas.
- Tampoco consumas bebidas irritantes como té negro, café y alcohol.

Problemas en los ojos

Molestia en los ojos: disminución de la visión, lagrimeo, picazón, ardor, enrojecimiento e hinchazón.

Estados de ánimo durante la quimioterapia

En algún momento puedes sentirte: ansioso, deprimido o triste, asustado, enojado, frustrado, débil o vulnerable. También puede causar estrés. Hay varias actividades que pueden ayudarte a manejar esos sentimientos:

- Relajarte.
- Hacer ejercicio.
- Hablar con otras personas.
- Unirte a un grupo de apoyo.
- Consulta a tu médico que te podrá derivar a un psicólogo.

CUIDADO DE LAS VENAS

Evita las extracciones para exámenes de laboratorio en el dorso de la mano. Si te han realizado una cirugía mamaria, es preferible que no recibas la medicación, te tomen la presión ni extraigan sangre del brazo del lado afectado.

Si experimentas un efecto secundario severo o que no cede con las recomendaciones consulta a tu médico.

Nunca te automediques y siempre informa de otros medicamentos que estés recibiendo.

La quimioterapia no es un tratamiento fácil, ya que trae muchos cambios en tu vida pero es necesario para el control del cáncer.



Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer

Brandzen 1961 piso 12 Montevideo

Tel.: 2402 08 07 - areaeducacion@urucan.org.uy

www.comisioncancer.org.uy

Distribución gratuita.

Se permite su reproducción total o parcialmente, citando la fuente.

Agosto de 2014