

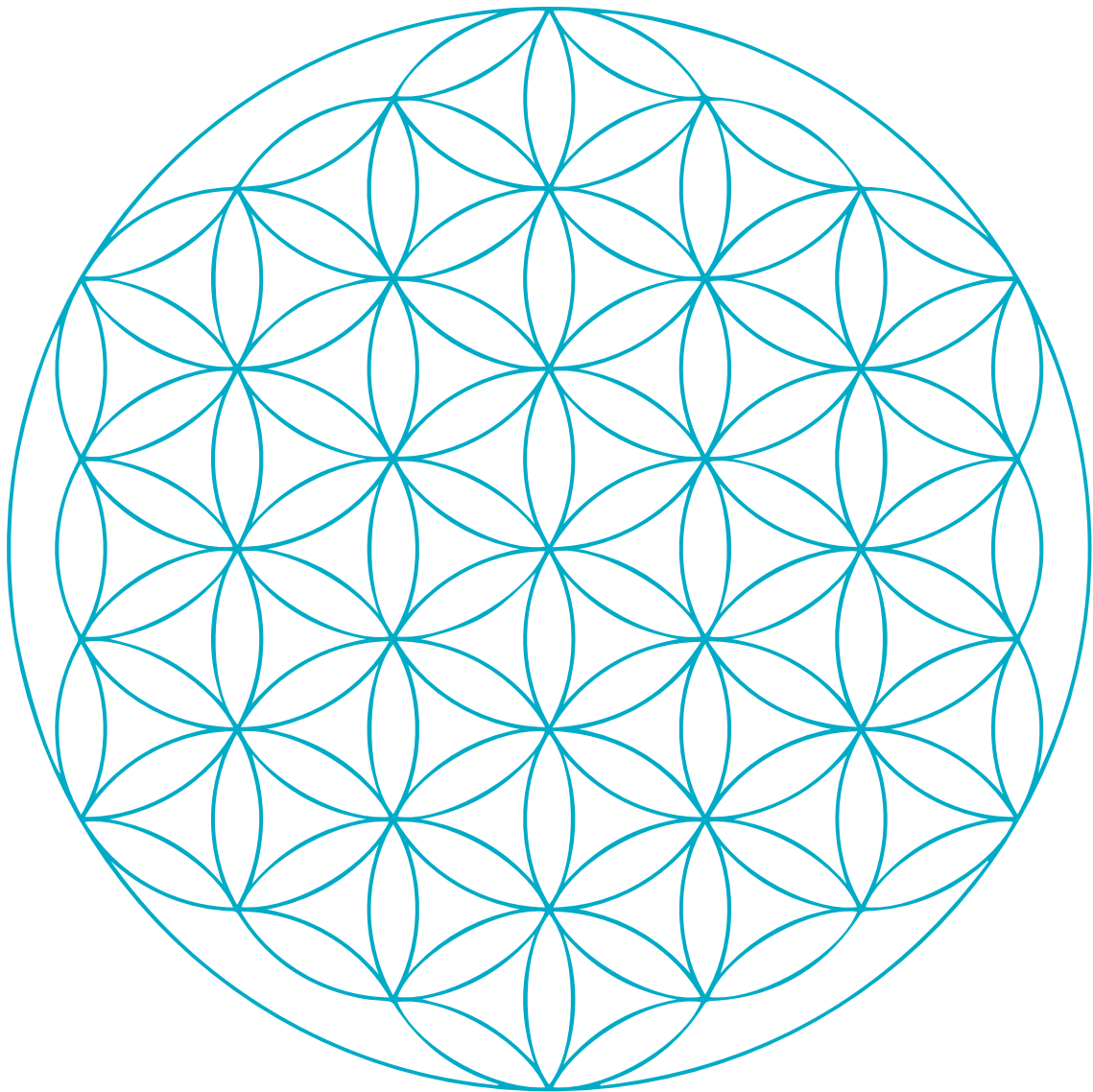
ACOMPañÁNDOTE

Educación para pacientes en tratamiento con medicamentos oncológicos



Una de las formas más conocidas de la geometría sagrada. Puedes completar esta mandala geométrica dibujando y coloreando, recuerda **EL MEJOR COLOR LO PONES TÚ.**

La Flor de la Vida





Para el Instituto de Cancerología Las Américas Auna, la razón de ser es el cuidado de nuestros pacientes y sus familias buscando ser esa fuente de información y cuidado, que les permita afrontar el proceso de la mejor manera.

Hemos construido esta cartilla con el fin de acompañarte, a tu familia y/o cuidador en el proceso de tu enfermedad y tratamiento oncológico, donde te entregamos información práctica que te acercará a la terminología médica frecuentemente utilizada y te ayudará a reconocer los aspectos más importantes en este proceso.

Estamos convencidos de que la educación al paciente es una de las mejores prácticas para mejorar la seguridad en el uso de los medicamentos oncológicos, brindando una educación personalizada sobre el tratamiento, cómo se administra, cómo disminuir los posibles errores que pueden ocurrir durante la administración, cómo controlar los efectos adversos, interacciones más relevantes y recomendaciones. Dicha educación está basada en un protocolo de educación institucional, elaborado según evidencia científica y bajo el modelo de evaluación e intervención de síntomas que propone la teorista de enfermería Elizabeth Lenz (TEORÍA DE SÍNTOMAS DESAGRADABLES).

Con esta cartilla pretendemos:

- Facilitar y mejorar tu adherencia al tratamiento oncológico.
- Mejorar la tolerancia y evitar complicaciones asociadas al tratamiento oncológico.
- Estandarizar la educación brindada al paciente por parte del personal de enfermería en el servicio de quimioterapia, según criterios de información basados en la evidencia.



TABLA DE CONTENIDO

- 1. ¿Qué es el cáncer?
- 2. ¿Cómo se trata?
- 3. ¿Cómo autorizo que me realicen un tratamiento oncológico con medicamentos?
- 4. ¿Qué es la quimioterapia?
- 5. Efectos secundarios de la quimioterapia
- 6. ¿Qué es la inmunoterapia?
- 7. Efectos secundarios de la inmunoterapia
- 8. ¿Cuándo acudir al servicio de urgencias?
- 9. Información para el cuidador



¿Qué es el Cáncer?



El cáncer es una enfermedad que consiste en el crecimiento desordenado de las células de un determinado tejido u órgano. Es multicausal, por lo que puede deberse a factores genéticos, ambientales, hormonales y, en casos específicos, infecciosos. Cuando se reproduce en un órgano diferente al que lo origina se conoce como metástasis.

Actualmente **muchas** personas se curan del cáncer después de recibir tratamiento. El médico te informará acerca de los tratamientos que se han elegido en tu caso particular; ya que esto depende de varias razones: el tipo de tumor, el sitio del tumor, su tamaño y si ha invadido o no otros órganos.

¿Cómo se trata?

Existen cuatro grandes especialidades para el tratamiento del cáncer:

- **Oncología médica y hematología:** tratamiento del cáncer con medicamentos.
- **Radioterapia oncológica:** consiste en la administración localizada de altas dosis de rayos de energía (radiación), con el fin de destruir la célula cancerosa. Puede administrarse sola o simultáneamente con sesiones de quimioterapia.
- **Cirugía oncológica:** extracción de todo el tejido maligno o parte de éste. Sirve como diagnóstico mediante biopsia o como tratamiento si se logra la resección total o parcial del tumor. Esta modalidad de tratamiento se puede combinar con quimioterapia y radioterapia.
- **Soporte oncológico:** manejo de los síntomas físicos y emocionales que pueden presentarse como consecuencia de las enfermedades o de sus tratamientos.

¿Cómo autorizo que me realicen un tratamiento oncológico con medicamentos?

Antes del tratamiento se te solicitará que firmes un formulario con tu consentimiento, autorizando administrar el tratamiento; dicho documento será explicado por el médico especialista. Al firmar el consentimiento, estás declarando que has recibido información, que la has entendido y que estás en disposición de recibir el tratamiento.

Antes de firmar el consentimiento, debes asegurarte de comprender lo siguiente:

- Diagnóstico.
- El tipo de tratamiento (quimioterapia concomitante con radioterapia, radioterapia, braquiterapia).
- Otras opciones de tratamiento.
- Cómo se administrará el tratamiento y cuánto tiempo durará.
- El objetivo y los beneficios potenciales del tratamiento.
- Los posibles efectos secundarios.
- Las posibles consecuencias en caso de que te niegues a recibir el tratamiento.

¿Qué médico realizará la atención durante el tratamiento?

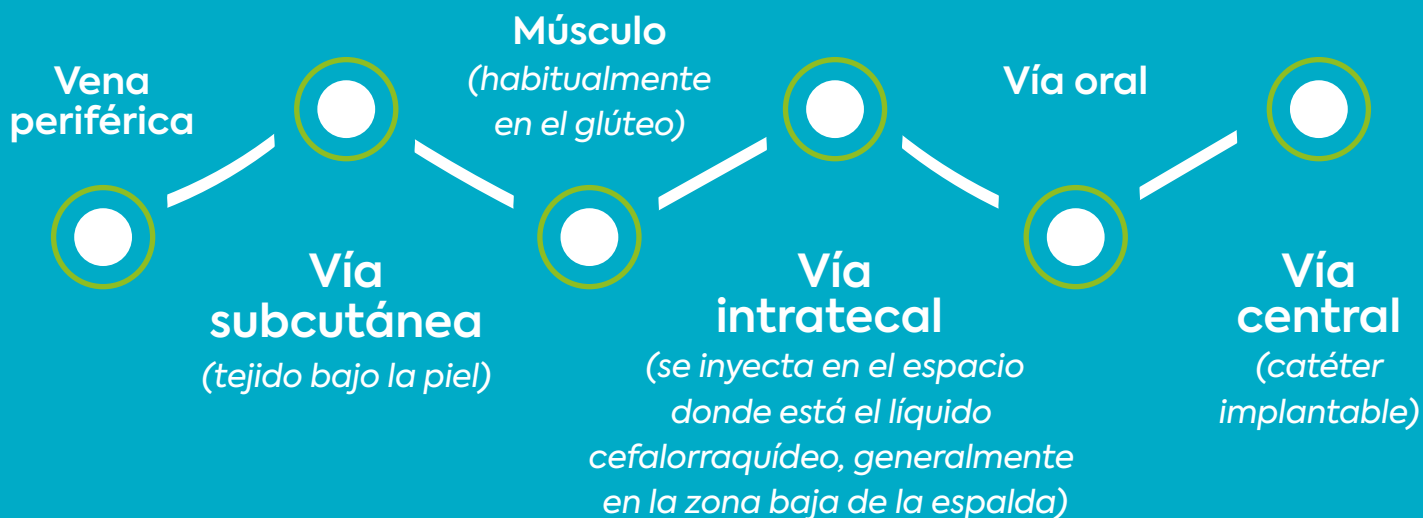
El cáncer es una enfermedad que necesita ser tratada desde diferentes perspectivas. Para ello, un equipo de médicos de varias disciplinas decidirá sobre el tratamiento más adecuado para ti. De esta forma te garantizamos un tratamiento personalizado de la enfermedad.

En el caso que te tratemos con medicamentos oncológicos (quimioterapia – inmunoterapia), podrá atenderte cualquier médico especialista del grupo de oncología y hematología, quien se responsabilizará de tu terapia, además un equipo de enfermería especializado te ayudará en la gestión de citas para programar el tratamiento, se encargará de la administración y seguimiento y te instruirá sobre los cuidados durante y después del tratamiento.

¿Qué es la quimioterapia?

Es el conjunto de medicamentos que son formulados por el especialista, dependiendo del diagnóstico, peso, talla, y condiciones clínicas de cada paciente. La frecuencia de administración del protocolo va a depender de varias variables como son el diagnóstico, qué tan avanzado está o no y el estado funcional de cada paciente; a modo de información algunos esquemas de tratamiento se administrarán cada 21 o 28 días, otros cada semana o cada 15 días.

La quimioterapia se puede administrar a través de:



¿Cómo funciona la quimioterapia?

Las células cancerosas crecen y se dividen rápidamente, la quimioterapia detiene o demora el crecimiento de estas células. Dependiendo del tipo de cáncer y de la extensión de la enfermedad, la quimioterapia puede:

- **Curar el cáncer:** la quimioterapia destruye tantas células cancerosas, que ya no logran ser detectadas en tu cuerpo.
- **Controlar el cáncer:** la quimioterapia puede evitar que el cáncer se extienda o hacer que crezca más lentamente.
- **Mejorar los síntomas del cáncer:** también conocida como atención paliativa. La quimioterapia reduce el tamaño de los tumores que están causando dolor o presión.

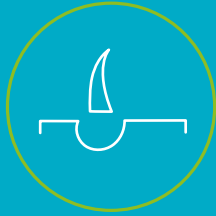
EFFECTOS SECUNDARIOS

Los medicamentos que se emplean en la quimioterapia causan daño a células cancerígenas, sin embargo, pueden también afectar las células normales (sanas) y producir efectos no deseados. Muchos de los efectos secundarios son temporales, pueden prevenirse o tienen manejo para mitigar su impacto.

Los efectos secundarios más comunes se manifiestan en diferentes lugares: células sanguíneas, tracto digestivo, sistema reproductor y piel. Algunos de los medicamentos pueden afectar las células de los órganos vitales como: corazón, riñones, vejiga, pulmones y sistema nervioso. El médico se encargará de informarte qué efectos puedes presentar o cuál es el tratamiento especializado para tu enfermedad.



Los efectos secundarios varían de paciente a paciente y dependerán principalmente de la dosis de tratamiento, el estado general de salud, también puede influir la manera en que tu cuerpo reacciona al tratamiento.



Caída del
cabello
(alopecia)



Diarrea



Efectos en órganos
vitales (corazón, riñones,
vejiga, pulmones
y sistema nervioso)



Malestar
en boca y
garganta
(mucositis)



Naúseas
y vómito



Efectos en células
sanguíneas



Sistema
reproductor



Estreñimiento

¿Cuáles son los efectos secundarios específicos de la quimioterapia?

Efectos sobre la médula ósea

Cada día se forman nuevas células sanguíneas reemplazando a las que se mueren. Estas se forman en la médula ósea y el efecto de la quimioterapia puede alterar dicha formación. Estas células son:



- **Glóbulos rojos:** transportan el oxígeno a través de nuestro cuerpo, el cual es necesario para producir energía en cada una de las células de nuestro organismo. Si los glóbulos rojos se encuentran bajos, puedes sentirte más cansado de lo normal, mareado o débil.
- **Glóbulos blancos:** previenen las enfermedades infecciosas, si están disminuidos será difícil para el organismo combatir las infecciones. Algunos signos que deben alarmarte si se presentan durante el tratamiento son:
 - Fiebre (temperatura mayor a 38 grados).
 - Escalofrío.
 - Dolor o ardor para orinar (si la radioterapia que estás recibiendo no incluye la pelvis).
 - Tos con producciones de flema o sangre.
 - Enrojecimiento, hinchazón o molestia, especialmente alrededor de una herida, grano (barro), en el sitio de vía intravenosa o del dispositivo de acceso vascular.

- **Plaquetas:** ayudan a nuestra sangre a coagularse en presencia de alguna herida, previniendo las hemorragias. Algunas señales que pueden indicar que las plaquetas han disminuido son:
 - Hematomas o morados.
 - Pequeños puntos rojos llamados petequias.
 - Heridas que sangran más tiempo de lo común.
 - Sangrado por las encías, nariz, orina, deposiciones o en el vómito.

Recomendaciones

- Lavado de manos antes y después de consumir alimentos y usar el baño, también cuando las veas sucias.
- Usar el alcohol glicerinado dispuesto en las instituciones de salud.
- Consumir alimentos bien cocidos durante todo el proceso de tratamiento, tanto en la sala de quimioterapia como fuera de ella.
- Usar mascarilla facial en lugares públicos en el caso que sea recomendado por el personal médico de la institución.
- Evitar la aglomeración de personas (iglesias, manifestaciones públicas).
- Evitar el contacto con familiares y amigos con sintomatología de resfriado o que estén presentando alguna enfermedad contagiosa.
- No dormir con mascotas.
- Usar máquina de afeitar eléctrica, o tomar precauciones para disminuir el riesgo de cortadas.
- Utilizar correctamente la técnica del cepillado dental, prefiere un cepillo de cerdas suaves y seda dental encerada. Usa un enjuague bucal no alcohólico.
- Evita realizar actividades que conlleven riesgos como juegos bruscos, golpes o el manejo de elementos cortopunzantes.
- Usa crema hidratante (sin alcohol) para proteger la piel de resequedad extrema, grietas o laceraciones, puede ayudar usar aceites para suavizarla un poco.
- Limpiar inmediatamente las cortaduras o raspaduras con agua tibia y jabón, cúbreelas con una gasa hasta que cicatricen.
- No te auto-mediques ni consumas suplementos conocidos popularmente “para subir defensas” sin previa consulta con el médico tratante o con personal de enfermería especialista de quimioterapia.
- Aún cuando seas extremadamente cuidadoso, tu organismo puede no estar en condiciones de combatir infecciones cuando baja el recuento de glóbulos blancos.
- Presta atención y examina tu cuerpo regularmente para identificar signos y síntomas de una posible infección.

Siempre debemos tomar un cuadro hemático u otro laboratorio, si es el caso, antes de cada tratamiento de quimioterapia. Estos exámenes serán revisados en la consulta médica de oncología de seguimiento y en algunos casos deberás traerlos a la aplicación, previa indicación médica o del personal de enfermería especialista del servicio de quimioterapia.

Astenia y fatiga

Es un síntoma muy común, puede aparecer repentinamente y algunos pacientes la describen como ausencia de energía. Se refiere a una sensación angustiosa, persistente y subjetiva de cansancio o agotamiento, la cual no tiene una causa exacta, ya que, puede deberse a la enfermedad, al tratamiento (quimioterapia, inmunoterapia, radioterapia, cirugía), mal apetito, falta de sueño, dolor y otros factores más.



Es importante aclarar que NO todos los pacientes experimentan el síntoma con la misma intensidad.

Recomendaciones

Las siguientes recomendaciones buscan garantizar tu seguridad y la prevención de accidentes:

- Si hay falta de equilibrio se recomienda caminar lentamente y con frecuencia. Si hay episodios graves de debilidad, mareo o falta del equilibrio, por favor caminar con ayuda.
- Identificar los riesgos de caídas y tomar medidas preventivas tales como: retirar alfombras que estén ubicadas por los lugares donde normalmente transitas en el hogar y mantener los espacios despejados y en orden. Si vives solo y tienes riesgo de sufrir caídas, ya sea por debilidad, por movimientos inestables o por limitación en la movilidad, porta un teléfono para que puedas avisar en caso que sufras una caída.
- Mantener los espacios por los que transitas bien iluminados.
- Utilizar calzado ajustado y asegurarse de que estén bien atado.
- Utilizar los implementos ortopédicos, bastones, andaderas, caminador u otros dispositivos de ayuda para caminar que hayan sido recomendados.
- Planificar las actividades y realizar algo de ejercicio físico como caminar 15 minutos al día o una actividad aeróbica de intensidad leve, esto puede también mejorar la oxigenación.
- Déjate ayudar y delega tareas, en caso de tener hijos pequeños, comparte su cuidado con otra persona, siempre que se pueda.
- Tomar descansos durante el día en periodos cortos (10-15 minutos).
- En los casos en que haya problemas para dormir, es recomendable no ingerir alimentos ni hacer ejercicio dos horas antes de ir a la cama, medidas como oscurecer el ambiente en la habitación y minimizar las siestas durante el día, pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño (si se hacen siestas, que no sean mayores a una hora, ya que pueden empeorar la astenia y afectar el sueño nocturno).
- Es importante saber cómo prevenir problemas relacionados con la falta de equilibrio y la falta de movilidad.

- Prevenir el estreñimiento.
- Prevención de infecciones y neumonías (respirar profundo para garantizar una mejor oxigenación y movilización del aire), esto en casos de poca movilidad.
- Evitar úlceras por presión: cambiar de posición con frecuencia (cada 2 horas) para aliviar los puntos de presión.
- Prevenir eventos trombóticos: mover las piernas y los brazos (hacer con los pies movimientos como “pisar el acelerador” o circulares con los tobillos).

Efectos sobre el tubo digestivo

El tubo digestivo se extiende desde la boca hasta el recto, incluye la garganta, el estómago y el intestino.

Mucositis

Consiste en una inflamación en el interior de la boca y la garganta que puede generar úlceras y aftas (llagas) dolorosas. También puede afectar a otras mucosas como la anal, vulvar o vaginal.

El síntoma puede empezar con enrojecimiento en la mucosa, luego progresar a ulceraciones y otras complicaciones asociadas, que podrían influir en la capacidad para deglutir los alimentos, causar síntomas respiratorios, sangrados, dolor o afectar las rutinas de tu vida diaria; es por esto que es importante que sepas identificarlas a tiempo y cómo manejarlas o prevenirlas.



Recomendaciones

- Es necesario que sepas que algunas condiciones pueden aumentar el riesgo, como la edad, algunos medicamentos de quimioterapia y de inmunoterapia, el hábito de fumar y consumir alcohol y las malas prácticas de higiene bucal. Por ejemplo los pacientes que combinen quimioterapia con radioterapia en la zona de la boca y el cuello tienen más riesgo.
- Mantener en todo momento una buena higiene bucal, sobre todo al levantarte, después de las comidas principales y antes de ir a dormir.
- Medidas no farmacológicas como la crioterapia (chupar hielo) pueden ayudar, evitar boca seca y fomentar la salivación (goma de mascar y caramelos sin azúcar). Sin embargo, no todos los pacientes podrán aplicar la técnica de la crioterapia, ya que pueden tener en su tratamiento algún medicamento que lo impida, el personal de enfermería te lo hará saber el día que inicie el tratamiento.
- Utilizar crema dental no irritante, cepillo suave y seda dental encerada. Se recomienda ablandar las cerdas con agua caliente antes del cepillado.
- Ante signos de sangrado utiliza una torunda de gasa para el cuidado de la boca.
- Enjuagues bucales con agua bicarbonatada antes y después de las comidas con la siguiente mezcla: 1 cucharadita de bicarbonato en medio vaso de agua. Evitar los enjuagues que contienen alcohol.

- Labios hidratados.
- En caso de dolor, se recomienda consumir alimentos blandos o triturados, no tomar alimentos ni muy calientes ni muy fríos, ni ácidos ni muy condimentados y beber 2lt diarios de líquido.
- Inspeccionar la boca a diario para detectar presencia de lesiones o inflamación de encías y mucosas. Si aparece mucositis y el paciente utiliza dentadura postiza, se recomienda utilizarla solo para comer.
- Si a pesar de las medidas no farmacológicas, la mucositis persiste, se podrá recomendar el uso de cremas que favorezcan y estimulen la reconstrucción del tejido ya abaladas por el parte médico del Instituto de Cancerología Las Américas Auna. El personal de enfermería de quimioterapia, te informará los signos y síntomas por los cuales deberás consultar por el servicio de urgencias.
- En caso de sequedad o irritación ocular se podrá recomendar cualquier tipo de lágrimas artificiales.

Náuseas y vómitos

Las náuseas son la sensación desagradable de querer vomitar, el vómito es la expulsión violenta y forzada del contenido del estómago o del intestino, a través de la boca.

Las náuseas y vómitos pueden aparecer en las primeras 24 horas después del tratamiento, luego de 24 a 48 horas o incluso previo al tratamiento, lo que se conoce como náuseas y vómito anticipatorio. El médico formulará medicación para evitar y controlar estos síntomas.



Recomendaciones

- Repartir la comida en pequeñas cantidades (5-6 veces al día). En caso de vómitos, se recomienda que el paciente no coma más, hasta que deje de vomitar y vuelva lentamente a ingerir alimentos. No te forces a comer, elige alimentos que te resulten agradables.
- Ingerir los alimentos en un ambiente relajado con ropa cómoda (evitar las presiones a nivel abdominal o en el cuello).
- Es aconsejable consumir las comidas a temperatura ambiente o frescas, ya que las calientes pueden favorecer la aparición de náuseas. Se recomienda durante la quimioterapia, que el paciente chupe caramelos sin azúcar, sorbetes de agua o hielo, (recuerda preguntar al personal de enfermería si en tu caso particular puedes consumir hielo o alimentos fríos o congelados).
- Ingerir los alimentos despacio y descansar después de consumirlos, preferiblemente sentado al menos durante una hora.
- Evita tomar líquidos en las comidas, alimentos salados, dulces o condimentados, olores desagradables y fuertes. Se recomienda que en los días inmediatos al tratamiento otra persona si, es posible, se encargue de preparar los alimentos. No consumas comidas ricas en grasas (frituras, salsas, quesos grasos, leche entera) ya que dificultan la digestión. Evita la cafeína y el cigarrillo.

- Tener una adecuada higiene después de presentar episodios de vómito.
- En algunos pacientes, las náuseas pueden presentarse con más frecuencia en las mañanas, puede ser útil consumir alimentos secos, como cereales, pan tostado o galletas, frutos secos antes de levantarse (no hacer esto si hay boca o garganta irritada o seca).
- Informar signos de alarma: más de 5 episodios de vómito en un día, signos o síntomas de deshidratación (mucho sed, boca muy seca, debilidad marcada, taquicardia o sensación de palpitaciones, mareo intenso).
- En caso de que el médico haya ordenado tratamiento para las náuseas y vómitos, tómalos según la indicación, esto ayudará a controlar el síntoma. No te automediques, sin antes consultarlo con el médico o con el personal de enfermería de quimioterapia del Instituto de Cancerología Las Américas Auna.

Inapetencia

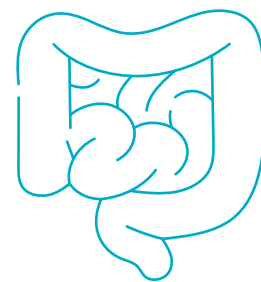
También conocida como la falta de apetito y puede presentarse desde el día siguiente a la aplicación de la quimioterapia.

Recomendaciones

- Come cuando sientas la necesidad y estés dispuesto para ello.
- Preferiblemente consume alimentos de tu agrado.
- Busca el momento agradable para comer.
- Evita la realización de otras actividades a la hora de comer como leer, ver televisión, entre otras.

Estreñimiento

Es la dificultad para hacer deposiciones en forma normal. Algunos de los medicamentos empleados para la quimioterapia y algunos otros que se emplean para aliviar síntomas como el dolor, pueden ocasionarlo.



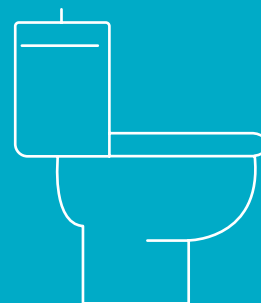
Recomendaciones

- Tratamientos como laxantes, enemas o soplador rectal pueden llegar a ser perjudiciales para algunos pacientes, por tanto se recomienda NO utilizarlos sin consultar con personal médico o de enfermería del servicio de quimioterapia del Instituto de Cancerología Las Américas Auna.
- Dar cumplimiento al tratamiento farmacológico ordenado para el estreñimiento, según el caso: bisacodilo, hidróxido de magnesio, supositorios de glicerina, entre otros.
- Comer alimentos ricos en fibra como cereales, salvado, frutas ricas en fibra y tomar líquidos en forma abundante.
- Realizar un nivel de actividad normal, teniendo en cuenta periodos de descanso.

- Identificar tempranamente signos y síntomas de estreñimiento (evacuaciones intestinales poco frecuentes y evacuaciones intestinales duras y difíciles). Esto es según la condición particular de cada paciente, es decir no hay una frecuencia “normal” para las evacuaciones intestinales, debe determinarse si son frecuentes o no de acuerdo con lo que es “normal” para cada persona.
- Son signos de alarma para consultar con el personal de enfermería de quimioterapia del Instituto de Cancerología Las Américas Auna o por el servicio de urgencias: Dolor abdominal que no cede al analgésico, fiebre, dificultad para liberar los gases, náuseas y vómitos además del estreñimiento, y si no ha habido una evacuación intestinal en más de 3-5 días a pesar de las recomendaciones dadas por el personal de salud del Instituto de Cancerología Las Américas.

Diarrea

Es la evacuación frecuente de materia fecal, de consistencia no formada o líquida, ya sea por vía natural (anal) o desviada (ostomía). La quimioterapia puede hacer que los movimientos del intestino se alteren produciendo evacuaciones blandas o líquidas con mayor frecuencia.



Recomendaciones

- No tomar ningún medicamento que no haya sido prescrito por el médico tratante. Dar cumplimiento al tratamiento farmacológico ordenado para la diarrea si es el caso; loperamida.
- En las primeras horas, tras el inicio de la diarrea es preferible restringir la ingesta de alimentos. Comenzar a introducir líquidos lentamente, preferiblemente tomados en pequeños sorbos cada 5-10 minutos a lo largo del día. Ingerir comidas frecuentes, en pocas cantidades, comer y beber despacio.
- Beber al menos 2 litros de agua al día para reponer los líquidos perdidos e introducir líquidos con electrolitos (suero) para evitar deshidratación.
- Evitar comidas con mucha fibra (frutas cítricas, legumbres, hortalizas o cereales integrales) se recomienda la manzana, plátano y el limón; evitar alimentos ricos en azúcar como lo son los productos de pastelería; tratar de no consumir café, leche, alcohol y bebidas irritantes; evitar comidas y bebidas que provoquen gases (frijoles, col o repollo, bebidas gaseosas) y no tomar suplementos herbales (cardo de leche, ginseng, cyena, palma enana), ya que pueden generar interacciones medicamentosas y empeorar la diarrea.
- Realizar correcta higiene perianal después de cada deposición con agua tibia y un paño suave, evitando productos irritantes y usando pomadas protectoras; resulta útil exponer la piel irritada al aire libre la mayor cantidad de tiempo posible. Realizar higiene de manos siempre que vayas al baño.

Son signos de alarma para consultar con el personal de quimioterapia del Instituto de Cancerología Las Américas Auna o por el servicio de urgencias: dolor abdominal que no cede al analgésico, fiebre, dificultad para liberar los gases, náuseas y vómitos además de la diarrea, materia fecal negra o con sangre y si las medidas dietéticas y los medicamentos no disminuyen la diarrea.

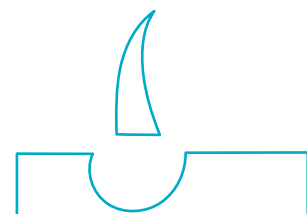
Efectos en cabello, piel y uñas

Algunos medicamentos pueden afectar los folículos pilosos que es el lugar donde nace y crece el cabello. De ahí que puedas perder parte o la totalidad del cabello mientras te encuentras en tratamiento. La piel o el sitio de punción venosa, puede pigmentarse o presentar resequedad.

Las uñas pueden también volverse oscuras, amarillas, frágiles o presentar fisuras. Aún cuando muchas de estas manifestaciones no son graves, es importante que las conozcas y sepas como prevenir complicaciones asociadas.

Caída del cabello

Que el cabello se caiga, pierda brillo o se debilite depende del medicamento y la dosis.



Recomendaciones

Estas recomendaciones van dirigidas a mantener la sensación de comodidad y bienestar en tu imagen. Es importante informarte que no existen métodos eficaces para prevenir la caída del cabello producida por quimioterapia, pero puede mejorar con los siguientes cuidados.

- Utilizar champús suaves y crema suavizante para el cabello.
- No secar el cabello a altas temperaturas ni utilizar el cepillo para secarlo.
- No tinturar el cabello ni hacerle permanentes, ya que esto lo debilita mucho más.
- Cortar el cabello antes de que comience a caerse, hace más fácil el manejo y se evitarán dolencias causadas por la caída (siempre y cuando tu médico informe que el tratamiento te va a ocasionar caída del cabello).
- Uso de gorros, pañoletas y sombreros. Las pelucas las hay sintéticas o de pelo natural, postizas o permanentes y se pueden encontrar en peluquerías o tiendas especializadas.
- Existen alternativas digitales o redes de apoyo (fundaciones) que facilitan pelucas o enseñan la manera de atar los pañuelos y de verse bien o sentirse mejor cuando se experimenta caída del cabello durante y después de la quimioterapia.
- Recordar que la piel del cuero cabelludo ya no está protegida del sol, por lo que debe cubrirte cuando salgas a la calle o utilizar antisolar de alta protección.
- Puede aparecer sequedad en el cuero cabelludo, para esto se podrá utilizar una crema hidratante cutánea.
- El crecimiento del cabello puede tomar de unos tres a seis meses o crecer durante la quimioterapia; sin embargo este “nuevo” cabello podrá tener color y textura diferente.
- Aunque existen algunas medidas en el medio que intentan reducir la caída del cabello como utilizar cintas o pañuelos ajustados y bolsas de hielo, no han demostrado mayor utilidad, por el contrario pueden causar o intensificar dolores de cabeza.
- Compartir siempre tus temores o dudas con el personal de enfermería de quimioterapia del Instituto de Cancerología Las Américas Auna.

Reacciones en la piel y uñas

Algunos medicamentos pueden producir este tipo de efecto secundario. En algunos casos pueden causar sequedad, descamación o una reacción similar al acné (depende del medicamento), la cual se presenta después del inicio de algunos tratamientos. Informa al médico para evaluar las posibilidades de tratamiento y al personal de enfermería para que te proporcione información sobre los cuidados que necesitas.



Recomendaciones

- Utilizar para el baño diario agua templada y jabón neutro que no contenga desodorantes ni alcohol.
- Utilizar crema hidratante corporal sin alcohol, hacer énfasis en áreas de la piel donde vayas a recibir tratamiento de quimioterapia.
- Usar máquina de afeitar eléctrica o tomar precauciones para disminuir el riesgo de cortadas.
- Evitar el rascado y fricción en la zona, esto puede generar mayor dolor, sangrado, molestia y favorecer la sobreinfección. Usa ropa de algodón.
- No tomar el sol directamente, se recomienda en las horas de menor intensidad (antes de las 9:00 am y después de las 4:00 pm), usa bloqueador solar y ropa adecuada.
- Cumple el tratamiento dermatológico ordenado por el médico tratante, si es el caso. No te automediques ni utilices los tratamientos antiacné habituales.
- Usar calzado cómodo y holgado, un cuidado extremo en la higiene de pies y manos y evitar los microtraumas. No compartas con otras personas implementos como cortaúñas, limas para uñas, quita cutícula.

Efectos sobre el sistema nervioso

Neuropatía

Posterior a la administración de quimioterapia pueden aparecer síntomas como hormigueo, entumecimiento o una sensación de agujas y alfileres en los pies y manos que puede extenderse a las piernas y a los brazos. Incapacidad para sentir calor o frío, para sentir dolor, como el dolor de una cortada o herida en un pie.



Recomendaciones

- Proteger las áreas del cuerpo en las que se ha perdido sensibilidad (por ejemplo no caminar descalzo), protegerte de temperaturas extremas. Utilizar ropa ancha y calzado cómodo y seguro.
- Proteger su boca y nariz del frío con una bufanda, sobre todo ante cambios bruscos de temperatura.
- No ingerir líquidos o alimentos que estén muy fríos o demasiado calientes (en algunos tratamientos se te hará énfasis en este aspecto).

- Ser cuidadosos al agarrar objetos que de alguna manera representan peligro, como objetos filosos, cortantes, calientes, entre otros.
- Si tu equilibrio o fuerza se ven disminuidos, evitar exponerse a caídas empleando tapetes en la ducha, pasamanos de apoyo o tener un acompañante en escaleras y desplazamientos largos.
- Examinar la piel todos los días vigilando si se ha sufrido algún corte (especialmente brazos, piernas y dedos de todas las extremidades).
- Utilizar medidas sencillas para brindar comodidad: masajes y uso de cremas.
- Si el médico te recomienda medicamentos para el manejo de síntomas, sé estricto en su uso. Recuerda, no te automediques.
- **La neuropatía también puede manifestarse con sensación de hormigueo o calambres en el rostro, la mandíbula, la lengua, sensación de pito en los oídos; incapacidad para caminar de forma repentina o progresiva; si esto ocurre por favor infórmalo en cada consulta médica y en cada aplicación al personal de enfermería de quimioterapia.**

Efectos sobre el sistema reproductor

La quimioterapia puede producir ciertas alteraciones en los órganos sexuales, tanto femeninos como masculinos, que dependen del estado general de la persona, de su edad y del tipo de medicamento que se le está aplicando.

En las mujeres

- Los ciclos menstruales pueden ser irregulares o pueden desaparecer por completo mientras te encuentras en quimioterapia, consulta con tu médico.
- Los cambios hormonales producen síntomas menopáusicos como: calores y fríos, e irritaciones y sequedad en la mucosa vaginal. El médico puede sugerirte alguna medida para aliviar esta molestia.
- La infertilidad puede ocurrir y puede ser temporal o permanente. Sin embargo, es posible que quedes embarazada durante el tratamiento. Esta situación debe evitarse, ya que los medicamentos para tratar el cáncer podrían producir malformaciones fetales. Por tal razón es importante que definas con tu médico cuál puede ser el mejor método anticonceptivo y seguirlo durante el curso del tratamiento.

En los hombres

- Se puede presentar la infertilidad debido a que algunos medicamentos pueden reducir el número de espermatozoides o su movilidad.
- Es importante que se hable de este tema con el médico, y analizar la posibilidad de conservar o guardar los espermatozoides en un banco de semen por si en un futuro deseas tener hijos.

Embarazo y quimioterapia

- No es aconsejable porque algunos medicamentos pueden causar defectos de nacimiento.
- Si se está considerando un embarazo después de terminar con la quimioterapia, habla con el médico sobre el tema, teniendo en cuenta el tipo de tumor y su pronóstico.

Efectos sobre la sexualidad

Tanto la enfermedad misma como su tratamiento producen una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales. Los cambios de rol y de imagen corporal afectan la autoimagen sexual y surgen sentimientos de duda que se manifiestan en el contacto físico con la pareja y las relaciones íntimas.

Las preocupaciones generales por el diagnóstico, la incertidumbre, la familia, la situación económica, al igual que el cansancio físico, la fatiga o la debilidad, producen una ansiedad que puede afectar el deseo y el acto sexual. Sin embargo, si las relaciones sexuales antes de la enfermedad y tratamiento han sido satisfactorias, lo más probable es que sigan siendo placenteras durante el tratamiento. Al sentir temores y dudas, discútelas con tu pareja y si es necesario, asesórate del médico tratante.

Efectos sobre el sistema urinario

Algunos medicamentos pueden irritar la vejiga, hacer que la orina cambie de color o afectar los riñones. El médico te solicitará exámenes para monitorear tu función renal durante el tratamiento, a la vez que realizará hidratación venosa previa a la administración de algunos medicamentos.



Recomendaciones

- Consumir líquidos en forma abundante.
- Evacuar la vejiga por lo menos cada 2-3 horas.
- Identificar signos y síntomas: dolor, ardor, urgencia urinaria, imposibilidad para orinar.
- Estar alerta a la aparición de sangre en la orina, si está muy concentrada o presenta sedimento.
- Secar bien el área genital después de cada eliminación.



¿Qué es la inmunoterapia?

Es un tipo de tratamiento que ayuda al sistema inmunitario a combatir el cáncer.

¿Cuál es la función del sistema inmunitario?

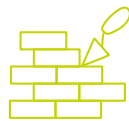
Proteger al cuerpo contra “invasores extraños” como infecciones y enfermedades como el cáncer.

¿Cómo evaden las células cancerosas el sistema inmunitario?

Las células cancerosas son inteligentes y han desarrollado la capacidad de burlar o esconderse del sistema inmunitario:



Ocultando su identidad



Colocando una barrera



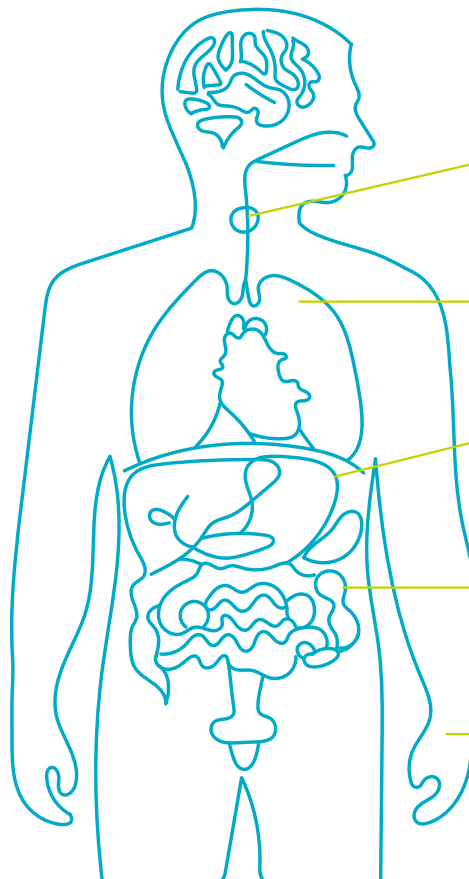
Influyendo en otras células

¿Cómo actúa la inmunoterapia?

Mejora o restaura el sistema inmunitario, haciéndolo más eficaz en la destrucción de células cancerosas. La inmunoterapia se une a receptores específicos del tumor, haciendo más eficaz el tratamiento contra la enfermedad.

¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de la inmunoterapia?

Los efectos secundarios son variables, pueden presentarse en cualquier órgano o tejido, pero se observan con mayor frecuencia en la piel, el colon, los pulmones, el hígado y los órganos endocrinos.



Órganos endocrinos:
tiroides.

Pulmones:
neumonitis (inflamación de los pulmones).

Hígado:
hepatitis (inflamación del hígado).

Tracto gastrointestinal:
diarrea, colitis (inflamación del colon).

Piel:
brote o sensación de picazón, vitiligo (pérdida de pigmentación en la piel).

LOS MÁS FRECUENTES	LO MENOS FRECUENTES
<p>Fatiga (debilidad marcada).</p> <p>Piel: erupción cutánea o sensación de picazón.</p> <p>Gastrointestinal: diarrea (aumento considerable en las deposiciones en menos de 24 horas), diarrea con contenido de sangre y/o dolor abdominal severo.</p> <p>Endocrino: pérdida de peso, náuseas/vómitos, exceso de sed o apetito, micción frecuente y/o excesiva.</p> <p>Aparato respiratorio: dificultad para respirar, tos frecuente de inicio súbito.</p>	<p>Dolor de cabeza.</p> <p>Entumecimiento.</p> <p>Dolor o inflamación en las articulaciones.</p> <p>Fiebre.</p> <p>Tendencia a desarrollar moretones con facilidad.</p> <p>Pérdida de la visión.</p>

Recomendaciones

- Evitar el contacto con agentes irritantes de la piel y la exposición al sol.
- En caso de tener cualquier pregunta o si presentas empeoramiento de los síntomas existentes, informa al médico o llama al grupo de enfermería de quimioterapia del Instituto de Cancerología Las Américas Auna tan pronto como sea posible, para que puedan abordar la situación con rapidez y ofrecerte la mejor atención.
- Recuerda que la mayoría de los efectos secundarios de la inmunoterapia son leves y reversibles si se detectan a tiempo, por lo que, lo más importante es que le comuniques al su médico o a su equipo oncológico cualquier síntoma que te preocupe.

¿CUÁNDO CONSULTAR POR EL SERVICIO DE URGENCIAS?

Comunícate con el personal de enfermería del Instituto de Cancerología Las Américas Auna si existe un síntoma nuevo o empeoramiento de uno previo. **Es muy importante que cuando consultes por el servicio de urgencias, le informes al personal asistencial y médico, sobre el medicamento que estás recibiendo de inmunoterapia;** además de la quimioterapia si es del caso; esto con el fin de evitar complicaciones y que el equipo médico te pueda brindar un tratamiento adecuado y oportuno.

Recuerda, las reacciones adversas por inmunoterapia, pueden presentarse en cualquier momento, incluso varios meses después de la última dosis.

Dolor

La enfermedad en sí o algunos de los efectos secundarios pueden causar dolores. Estos se pueden evitar y para ello es importante que el médico y el personal de enfermería que te atienden en el servicio de quimioterapia tengan conocimiento de estos síntomas.

Recomendaciones

- Realizar un registro de localización del dolor, intensidad y frecuencia.
- Tomar los medicamentos prescritos para el dolor según las indicaciones precisas.
- No esperes a que el dolor empeore, emplea todos los recursos necesarios para evitarlo.
- Consulta por el servicio de urgencias en caso de dolor severo que no mejore con el tratamiento instaurado.

Reacciones de hipersensibilidad

Las reacciones de hipersensibilidad son reacciones definidas como respuestas impredecibles, es decir, pueden presentarse en cualquier momento. En algunos medicamentos la reacción se presenta en los primeros minutos de aplicación y en la primera o segunda sesión; en otros, se presentan cuando ya se llevan varios ciclos o aplicaciones. Ten en cuenta que cada paciente es diferente y, por tanto, la respuesta a los medicamentos también lo es.

Hay pacientes que no presentan reacciones, y cuando las presentan, en la mayoría de los casos son leves y no contraindican o impiden continuar con el tratamiento oncológico.

Algunos síntomas que pueden estar relacionados con este evento, y que suelen presentarse durante la infusión del medicamento son: nerviosismo, picor generalizado, enrojecimiento de la piel, escalofríos, calambres, dolor abdominal, vómito, dificultad respiratoria, entre otros. **En las salas de quimioterapia siempre hay personal de enfermería altamente capacitado para atender cada situación que se presente; si notas cualquier sensación extraña durante la administración del medicamento, infórmalo inmediatamente.**

Alimentación durante tu fase de tratamiento con medicamentos oncológicos

Es muy importante que te alimentes bien mientras te encuentras en tratamiento, una buena alimentación ayuda a que el organismo se recupere más pronto y luche mejor contra las infecciones.

La quimioterapia no requiere una alimentación especial, consume lo que acostumbras, con técnicas de mayor autocuidado (higiene de frutas y verduras o cocción de los alimentos). Tu alimentación durante el tratamiento con quimioterapia o inmunoterapia, no requiere de vitamínicos adicionales, antes de consumirlos consúltalo con tu médico tratante.

¿Cuáles efectos emocionales puedo esperar?

El tratamiento con medicamentos oncológicos, como la quimioterapia; puede acarrear cambios en tu vida. Puede afectar tu estado general de salud, amenazar tu sensación de bienestar, interrumpir tu rutina diaria e imponer una carga en tus relaciones con los demás. Es normal y comprensible que tus familiares y tú sientan tristeza, ansiedad, enojo o depresión; por ello, no es sorprendente que algunas personas se vuelvan más sensibles, lloren fácilmente, se tornen ansiosas o irritables.

Estas reacciones son perfectamente normales aunque perturbadoras si no se saben asimilar. Existen maneras de luchar contra estos “efectos secundarios emocionales”, así como hay maneras de sobrellevar los efectos secundarios físicos del tratamiento.

Puedes obtener apoyo de varias fuentes y puedes solicitar a tu médico que te remita al grupo de profesionales de soporte oncológico del Instituto de Cancerología Las Américas Auna, donde encontrarás profesionales idóneos en diferentes especialidades:

- Trabajo social u otros grupos de apoyo para ayudarte a manejar los síntomas.
- Fisioterapia.
- Dolor y cuidado paliativo.
- Psicología.

El equipo de soporte oncológico estará dispuesto a brindarte atención especializada en temas de gran importancia como: control del dolor, control de los síntomas físicos y emocionales, sobrellevar el estrés del cáncer, hablar con tu familia, determinar qué es lo más importante para ti, preparación para el futuro, decidir cuándo es el momento para cuidados en casa y fomentar la mejor calidad de vida posible.

Técnicas para sobrellevar la vida diaria

Amigos y familiares, con frecuencia pueden consolarte y tranquilizarte como nadie más puede hacerlo. Sin embargo, tal vez seas tú quien tenga que dar el primer paso para entablar comunicación. Mucha gente no entiende lo que es el cáncer y se apartan porque sienten temor de la enfermedad. A otros, les preocupa que su familiar o amigo se vaya a molestar por algún comentario impropio.

Puedes ayudar a desvanecer estos temores hablando abiertamente de tu enfermedad, de tu tratamiento, de tus necesidades y de tus sentimientos, corrigiendo de esta manera las ideas equivocadas. También hacerles saber que no hay nada que sea “lo correcto” para decir. Una vez que la gente sepa que pueden hablar contigo sinceramente, más dispuestos a expresarse abiertamente.

A continuación presentamos algunas sugerencias que pueden ayudarte durante el tratamiento:

- Trata de pensar en los objetivos de tu tratamiento. Esto te ayudará a mantener una actitud positiva en los días cuando las cosas se tornen difíciles.
- Recuerda que comer bien e hidratarte (toma de líquido) es muy importante. Tu cuerpo necesita alimentos para reconstruir los tejidos y recobrar las fuerzas; además de proteger órganos vitales como los riñones.
- No seas demasiado exigente contigo mismo. Puede que no tengas la misma energía de siempre, así que trata de descansar lo más que puedas. Deja los pequeños detalles a un lado y has solamente lo que sea más importante para ti.
- Si tu médico lo aprueba, haz ejercicio así tu cuerpo puede sentirse mejor y te ayudará a liberarte de la tensión o del enojo y aumentar tu apetito.
- Prueba nuevos pasatiempos y aprende nuevas destrezas.



RECUERDA

Siempre que estés en sala de quimioterapia vigila la vena por donde te estamos administrando los medicamentos, ante cualquier signo de malestar, dolor, enrojecimiento, hinchazón u otro síntoma; por favor infórmanos de inmediato.

Es una URGENCIA y debes consultar por el servicio de urgencias si presentas:

- Fiebre de 38 grados o más, medida con termómetro.
- Sangrado de moderado a abundante por alguna vía que no pare.
- Dolor intenso que no mejore a pesar de la analgesia ordenada.
- Diarrea o vómito que no mejoren con las medidas recomendadas por el oncólogo o personal de enfermería.
- Cambios en el estado de conciencia: pérdida del conocimiento, episodios convulsivos o estados de desorientación no conocidos o no identificados previamente.
- Síntomas respiratorios: dificultad respiratoria súbita que no mejora con el reposo.
- Si tienes enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, falla renal, eres anticoagulado, enfermedades psiquiátricas, neurológicas, entre otras. **ES INDISPENSABLE** continuar los controles por parte de la entidad de salud, tener estas enfermedades controladas puede influir en tu bienestar durante el tratamiento oncológico.
- Es importante que cumplas con las citas de remisión a otras especialidades, ya que pueden ayudarte a controlar los síntomas tanto físicos como emocionales y sociales, tales como la especialidad de dolor y cuidado paliativo, psicología, psiquiatría, nutricionista, trabajo social, o cualquier especialidad a la que te remita el médico tratante.
- Comprendemos que en ocasiones no te sentirás bien después de la administración de la quimioterapia, sin embargo, recuerda que abandonar el tratamiento es abandonarte a ti mismo.

Si tienes dudas consulta con el personal de enfermería del Instituto de Cancerología Las Américas Auna

Teléfono: (604) 3409393 EXT 5327

Dirección: Diagonal 75B 2a 80/140

Medellín - Colombia

Instituto de
Cancerología
Las Américas

