

Apoyo para las personas con cáncer

La quimioterapia y usted



Acerca de este libro

La quimioterapia y usted fue escrito para usted quien ya está recibiendo o recibirá quimioterapia contra el cáncer. Es posible que este libro ayude también a sus seres queridos. Este libro es una guía que puede consultar durante todo el tratamiento de quimioterapia. Incluye datos acerca de la quimioterapia y sus efectos secundarios y destaca también las diferentes formas como usted puede cuidarse antes, durante y después del tratamiento.

En vez de leer este libro de principio a fin, lea solo las secciones que necesita ahora. Más tarde, usted podrá leer otras secciones.

Este libro incluye:

- ▶ **Preguntas y respuestas sobre la quimioterapia.** Respuestas a preguntas comunes, como: ¿qué es la quimioterapia? y ¿cómo afecta la quimioterapia a las células cancerosas?
- ▶ **Efectos secundarios y formas para controlarlos:** Explica los efectos secundarios y otros problemas que puede causar la quimioterapia. Esta sección incluye también formas como usted, el doctor o la enfermera pueden controlar estos efectos secundarios.
- ▶ **Sugerencias para cuando hable con el doctor o con la enfermera:** Preguntas que puede hacer al doctor, a la enfermera y a otras personas a cargo de su tratamiento para el cáncer.
- ▶ **Cómo obtener más información:** Contiene listas para obtener más información impresa, en Internet y por teléfono acerca de la quimioterapia y otros temas tratados en este libro.

Hable con el doctor o con la enfermera de lo que puede esperar durante la quimioterapia. Ellos pueden sugerirle que lea algunas partes de este libro o que trate algunas de las formas para controlar los efectos secundarios.

El uso de productos o marcas

Los productos o las marcas mencionados en este libro se ofrecen solo como ejemplos para el lector. El Gobierno de los Estados Unidos no patrocina ningún producto ni marca en particular. Si no se menciona un producto o marca, eso no significa que no son satisfactorios.

Índice

Preguntas y respuestas sobre la quimioterapia.....	1
Consejos para cuando hable con el doctor o con la enfermera	9
Su estado de ánimo durante la quimioterapia	11
Los efectos secundarios	14
Anemia.....	17
Caída del pelo.....	19
Cambios de apetito.....	23
Cambios en el sistema nervioso.....	25
Cambios en la boca y garganta	27
Cambios en la piel y las uñas.....	31
Cambios sexuales.....	34
Cambios urinarios, en los riñones o en la vejiga	38
Cansancio	40
Diarrea	44
Dolor	47
Estreñimiento.....	49
Hemorragia	51
Infección	54
Infecundidad	59
Náuseas y vómitos	61
Otros efectos secundarios.....	64

Alimentos que ayudan con los efectos secundarios 66

- Líquidos claros 66
- Alimentos líquidos 67
- Alimentos y bebidas con muchas calorías o proteína..... 69
- Alimentos con mucha fibra 70
- Alimentos con poca fibra..... 71
- Alimentos para no lastimar una boca irritada..... 72
- Alimentos que caen bien al estómago..... 73



Preguntas y respuestas sobre la quimioterapia

¿Qué es la quimioterapia?

La quimioterapia es un tipo de tratamiento contra el cáncer. Usa medicamentos (fármacos) para destruir las células cancerosas.



¿Cómo funciona la quimioterapia?

La quimioterapia funciona al detener o hacer más lento el crecimiento de las células cancerosas, las cuales crecen y se dividen con rapidez. Pero puede también dañar las células sanas que crecen y se dividen rápidamente, como las células que revisten la boca y los intestinos o las que hacen crecer el pelo. El daño a las células sanas puede causar efectos secundarios. Con frecuencia, los efectos secundarios disminuyen o desaparecen después de que termina la quimioterapia.

¿Qué hace la quimioterapia?

Dependiendo del tipo de cáncer y de lo avanzado que esté, la quimioterapia puede:

- ▶ **Curar el cáncer.** Es decir, cuando la quimioterapia destruye células cancerosas de tal manera que el doctor ya no las puede detectar en el cuerpo y no vuelven a crecer.
- ▶ **Controlar el cáncer.** Cuando la quimioterapia impide que se extienda el cáncer, hace que crezca más lentamente o destruye las células cancerosas que se han extendido a otras partes del cuerpo.
- ▶ **Aliviar los síntomas del cáncer.** (Lo que se llama también cuidados paliativos). Cuando la quimioterapia reduce el tamaño de los tumores que están causando dolor o presión.

¿Cómo se usa la quimioterapia?

Algunas veces, la quimioterapia se usa como único tratamiento contra el cáncer. Pero, con más frecuencia, se recibirá quimioterapia junto con cirugía, radioterapia, terapia dirigida o con inmunoterapia.

La quimioterapia puede:

- ▶ Reducir el tamaño de un tumor antes de la cirugía o de la radioterapia. Esto se llama quimioterapia neoadyuvante.
- ▶ Destruir las células cancerosas que quedaron después de la cirugía o de la radioterapia. Esto se llama quimioterapia adyuvante.
- ▶ Ayudar a que la radioterapia y la inmunoterapia funcionen mejor.
- ▶ Destruir las células cancerosas que han regresado (cáncer recurrente) o que se han extendido a otras partes del cuerpo (cáncer metastático).

¿Cómo decide el doctor cuáles fármacos usar para la quimioterapia?

Esta decisión depende de lo siguiente:

- ▶ El tipo de cáncer que se necesita tratar. Algunos fármacos de quimioterapia se usan para muchos tipos de cáncer. Otros fármacos se usan para tratar solo uno o dos tipos de cáncer.
- ▶ Si ha recibido o no quimioterapia en el pasado.
- ▶ Si tiene otros problemas de salud, como diabetes o enfermedades del corazón.

¿Adónde voy para recibir quimioterapia?

Usted puede recibir quimioterapia durante su estancia en el hospital o en el consultorio del médico, en una clínica o en la unidad ambulatoria de un hospital (lo que significa que usted no pasará la noche allí). Sin importar a dónde va usted a recibir la quimioterapia, el doctor y la enfermera vigilarán los efectos secundarios y harán cualquier cambio necesario en los fármacos.

Seguridad en casa después de recibir tratamientos de quimioterapia

Después de recibir quimioterapia, usted y quienes cuidan de usted necesitan poner especial atención para evitar el contacto con los líquidos de su cuerpo. Estos líquidos (fluidos) incluyen la orina, materia fecal, sudor, sangre, vómitos y los fluidos que se originan en las relaciones sexuales. El doctor o la enfermera sugerirán medidas de seguridad en casa que deberán observar usted y quienes cuidan de usted. Por ejemplo:

- ▶ Cerrar la tapa y jalar dos veces después de usar el inodoro.
- ▶ Sentarse en el inodoro para orinar, si usted es hombre.
- ▶ Lavarse las manos con jabón y agua después de usar el baño
- ▶ Limpiar las salpicaduras del inodoro con toallas con cloro
- ▶ Usar guantes al manejar fluidos del cuerpo y lavarse las manos después de quitarse los guantes.
- ▶ Usar pañales o tampones, si hay problemas de incontinencia y usar guantes al manejarlos.
- ▶ Lavar por separado la ropa de cama sucia con fluidos corporales.
- ▶ Usar condones durante las relaciones sexuales.

¿Con qué frecuencia recibiré la quimioterapia?

El esquema de tratamiento (“treatment schedule”) de quimioterapia puede variar. La frecuencia y la duración de las sesiones de quimioterapia dependen de:

- ▶ El tipo y lo avanzado del cáncer
- ▶ El objetivo del tratamiento (es decir, si la quimioterapia se usa para curar el cáncer, para controlar su crecimiento o para aliviar los síntomas)
- ▶ El tipo de quimioterapia
- ▶ La respuesta del cuerpo a la quimioterapia

La quimioterapia puede recibirse en ciclos. Un ciclo es un período de tratamiento con quimioterapia seguido de un período de descanso. Por ejemplo, el doctor podría recetar una semana de quimioterapia y luego 3 semanas de descanso. Estas 4 semanas forman un ciclo. El período de descanso da oportunidad al cuerpo para que produzca nuevas células sanas.

¿Puedo faltar a una sesión de quimioterapia?

No es bueno faltar a un tratamiento de quimioterapia. Pero, alguna vez, el doctor o la enfermera pueden cambiar el programa de quimioterapia debido a los efectos secundarios que tenga usted. Si el programa cambia, el doctor o la enfermera explicarán lo que debe hacer y cuándo regresar al tratamiento.

¿Cómo se administra la quimioterapia?

La quimioterapia se puede dar en muchas formas:

- ▶ **Inyección.** La quimioterapia se inyecta en un músculo de uno de los brazos, de un muslo o de una cadera. O se puede inyectar debajo de la piel, en la parte que tiene más grasa de su brazo, pierna o abdomen.
- ▶ **Intraarterial.** La quimioterapia se inyecta directamente dentro de la arteria que alimenta el cáncer.
- ▶ **Intraperitoneal.** La quimioterapia se dirige a la cavidad peritoneal (el área que contiene órganos como los intestinos, el estómago, el hígado y los ovarios).
- ▶ **Intravenosa.** (“IV”). La quimioterapia se pone directamente en una vena.
- ▶ **Tópica.** La quimioterapia se aplica en una crema que se puede frotar sobre la piel.
- ▶ **Oral.** La quimioterapia viene en pastillas, cápsulas o líquido que se pueden tomar por la boca



Lo que hay que saber sobre la quimioterapia intravenosa:

Muchas veces la quimioterapia se da por medio de una aguja fina. Esta aguja se inserta en una vena de la mano o del antebrazo. La enfermera insertará la aguja al principio de cada tratamiento. Luego la sacará cuando termine el tratamiento. Si siente dolor o ardor mientras recibe la quimioterapia intravenosa, diga de inmediato al doctor o a la enfermera.

La quimioterapia intravenosa muchas veces se inyecta por medio de un **catéter** o **portal**. Esto puede hacerse con la ayuda de una **bomba**.

► **Los catéteres.** Un catéter es un tubo suave y delgado. Un cirujano coloca uno de los extremos del catéter en una vena grande, muchas veces en el área del pecho. El otro extremo del catéter queda fuera del cuerpo. La mayoría de los catéteres se dejan puestos hasta que hayan terminado todos los tratamientos de quimioterapia. Los catéteres pueden usarse también para:

- Depositar otras medicinas que no son de quimioterapia
- Extraer sangre

Esté pendiente de cualquier señal de infección alrededor del catéter. Si desea más información sobre las infecciones, vea la página 54.

► **Los portales.** Un portal (“port”) es un disco pequeño y redondo de plástico o de metal que se coloca debajo de la piel. Un catéter conecta el portal con una vena grande, la mayoría de las veces en el pecho. La enfermera puede insertar una aguja en el portal para depositar quimioterapia o para extraer sangre. Esta aguja puede dejarse ahí para los tratamientos de quimioterapia que duran más de un día. Ponga atención a cualquier señal de infección alrededor del portal. Si desea más información sobre las infecciones, vea la página 54.

► **Las bombas.** Las bombas se conectan a menudo a los catéteres o a los portales. Se usan para controlar la cantidad de quimioterapia que pasa al catéter o al portal, y la rapidez con la que pasa. Las bombas pueden ser internas o externas. Las bombas externas se quedan fuera del cuerpo y son portátiles para la mayoría de las personas. Las bombas internas se colocan debajo de la piel por medio de cirugía.

¿Cómo me sentiré durante la quimioterapia?

La quimioterapia afecta a las personas de diferentes maneras. Lo que usted sentirá dependerá de:

- ▶ Su salud antes del tratamiento
- ▶ El tipo de cáncer que tenga
- ▶ Lo avanzado que esté el cáncer
- ▶ El tipo de quimioterapia que vaya a recibir
- ▶ La cantidad (dosis) de quimioterapia

Los doctores y las enfermeras no pueden saber con seguridad cómo se va a sentir usted durante la quimioterapia. Existen muchas formas para controlar los efectos secundarios de la quimioterapia. Si desea más información, vea la sección “Lista de efectos secundarios” que comienza en la página 15.



¿Puedo trabajar durante la quimioterapia?

Muchas personas pueden trabajar durante la quimioterapia si cambian su horario para que se ajuste a la forma como se sienten. Que usted pueda trabajar o no dependerá del tipo de su trabajo. Si su empleo se lo permite, puede preguntar si es posible trabajar menos horas o desde su casa los días que no se sienta bien.

Hay leyes que requieren que algunas empresas cambien el horario de trabajo de las personas con cáncer para acomodarlos mientras reciben tratamiento (“medical leave”). Hable con su empresa sobre cómo ajustar su trabajo durante la quimioterapia. Puede hablar con un trabajador social para saber más sobre estas leyes.

¿Puedo tomar medicinas recetadas y medicinas sin receta (“over-the-counter”) mientras recibo quimioterapia?

Eso depende de:

- ▶ El tipo de quimioterapia que reciba
- ▶ Los otros tipos de medicinas que piense tomar

Tome solo las medicinas aprobadas por el doctor o por la enfermera. Enséñeles la lista de todas las medicinas recetadas y sin receta que usted toma, incluyendo, por ejemplo:

- ▶ Laxantes
- ▶ Medicinas para las alergias
- ▶ Medicinas para los resfriados
- ▶ Medicinas para el dolor (como aspirina e ibuprofeno)

Una forma de informar al doctor o a la enfermera sobre estas medicinas es llevar en una bolsa todos los frascos de las medicinas que toma. El doctor o la enfermera necesitan saber:



- ▶ El nombre de cada medicina
- ▶ Para qué la toma
- ▶ La cantidad que toma
- ▶ La frecuencia en tomarla



Hable con el doctor o con la enfermera antes de tomar cualquier medicina recetada o sin receta. Y dígalas las vitaminas, minerales, complementos dietéticos o hierbas que toma.

¿Puedo tomar minerales, complementos dietéticos, o hierbas mientras recibo quimioterapia?

Algunos de estos productos pueden cambiar el efecto de la quimioterapia. Por eso es importante que, antes de comenzar la quimioterapia, diga al doctor o a la enfermera si está tomando lo siguiente:

- ▶ Vitaminas
- ▶ Minerales
- ▶ Complementos dietéticos
- ▶ Hierbas

Durante la quimioterapia, hable con el doctor antes de tomar cualquiera de esos productos.

¿Cómo voy a saber si la quimioterapia está funcionando?

El doctor:

- ▶ Le hará exámenes físicos
- ▶ Hará pruebas médicas (como análisis de sangre y rayos X)
- ▶ Preguntará cómo se siente

No se puede saber si la quimioterapia está dando resultado basándose en los efectos secundarios. Algunas personas creen que si tienen efectos secundarios graves, eso quiere decir que la quimioterapia está dando buen resultado. O, que si no tienen efectos secundarios graves, eso quiere decir que la quimioterapia no está dando resultado. La realidad es que los efectos secundarios no tienen nada que ver con la forma como la quimioterapia está combatiendo su cáncer.



¿Cuánto cuesta la quimioterapia?

Es difícil saber cuánto costará la quimioterapia. Eso depende de:

- ▶ Los tipos y la dosis necesaria de quimioterapia que se deberá usar
- ▶ Cuánto durará y la frecuencia con la que se administrará
- ▶ Si la recibe en casa, en el consultorio o en el hospital
- ▶ La región del país en donde usted vive

¿Pagaré mi seguro médico por la quimioterapia?

Pregunte a un representante de su compañía de seguro médico lo que cubrirá su plan. Algunas preguntas que usted desee hacer son:

- ▶ ¿Qué pagará mi seguro médico?
- ▶ ¿Necesito llamar a mi compañía de seguro antes de cada tratamiento para que lo pague la compañía? O, ¿necesita la oficina de mi doctor hacer la llamada?
- ▶ ¿Qué es lo que necesito pagar yo?
- ▶ ¿Puedo ir a cualquier doctor que yo quiera o tengo que escoger de una lista de proveedores?
- ▶ ¿Necesito una orden escrita para poder ver a un especialista?
- ▶ ¿Hay un copago (dinero que yo tengo que pagar) cada vez que tenga una cita?

- ▶ ¿Hay algún deducible (cierta cantidad que necesite pagar) antes de que pague mi seguro?
- ▶ ¿Dónde debo obtener las medicinas que me receten?
- ▶ ¿Pagaré mi seguro todas mis pruebas y tratamientos, ya sea yo paciente del hospital o de la sección ambulatoria?

¿Cuál es la mejor forma de trabajar con mi plan de seguro?

- ▶ Revise su póliza de seguro antes de empezar el tratamiento para saber lo que pagará o no su plan.
- ▶ Guarde los documentos de todos los costos del tratamiento y reclamaciones al seguro (“insurance claim”).
- ▶ Envíe a su compañía de seguro todos los documentos que le pida. Por ejemplo, esto podría incluir recibos de:
 - Consultas al doctor
 - Recetas
 - Análisis de laboratorio

Además, conserve copias de estos documentos.



Si la póliza de seguro no está disponible en español, pida a alguien que la lea o la explique.

- ▶ Si es necesario, pida ayuda con los documentos del seguro. Puede pedir ayuda a:
 - Un amigo
 - Un familiar
 - Un trabajador social
 - Un grupo local, como un centro para personas de la tercera edad (“senior centers”)
- ▶ Si su compañía de seguro no paga algo que usted cree que debería pagar, pregunte por qué el plan se negó a pagar. Entonces hable con el doctor o con la enfermera sobre lo que debe hacer ahora. Ellos podrán sugerirle cómo pedir a su compañía de seguro que cambie la decisión (“appeal”). También podrán sugerir otras medidas que puede tomar.

Consejos para cuando hable con el doctor o con la enfermera

- ▶ **Antes de cada cita haga una lista de sus preguntas.** Algunas personas mantienen una sola lista. Ahí añaden preguntas nuevas que pueden ocurrirse. Deje espacio en blanco para escribir las respuestas del doctor o de la enfermera.
- ▶ **Lleve a un familiar o a un amigo de confianza a las citas médicas.** Esta persona puede ayudarle a entender lo que dice el doctor o la enfermera y hablará con usted después de que termine la consulta.
- ▶ **Si usted no habla inglés, puede solicitar a un intérprete.**
- ▶ **Haga todas sus preguntas.** Puede hacer todas las preguntas que quiera. Si no entiende la respuesta, siga preguntando hasta que la entienda.
- ▶ **Tome notas.** Puede escribirlas o usar una grabadora. Después, las puede repasar para acordarse de lo que se dijo durante la consulta.
- ▶ **Pida información impresa sobre su tipo de cáncer y sobre la quimioterapia.**
- ▶ **Diga al doctor o a la enfermera cuánta información desea saber, cuándo la quiere saber y cuando ya haya aprendido lo suficiente.** Algunas personas quieren saber todo lo relacionado con el cáncer y su tratamiento. Otras quieren saber solo un poco. Usted elige.
- ▶ **Entérese de cómo ponerse en contacto con el doctor o con la enfermera en una emergencia.** Esto incluye a quién debe llamar y adónde debe ir. Escriba los números telefónicos importantes en los espacios provistos en la primera página de este libro.



Posibles preguntas para hacer

Sobre el cáncer

¿Qué tipo de cáncer tengo? _____

¿En qué etapa (estadio) está? _____

Sobre el tratamiento con quimioterapia

¿Por qué necesito quimioterapia? _____

¿Cuál es el objeto de esta quimioterapia? _____

¿Cuáles son los beneficios de la quimioterapia? _____

¿Cuáles son los riesgos de la quimioterapia? _____

¿Cuántos ciclos de quimioterapia recibiré? ¿Cuánto dura cada tratamiento? ¿Cuánto tiempo de descanso hay entre tratamientos? _____

¿Qué tipos de quimioterapia recibiré? _____

¿Cómo me darán la quimioterapia? _____

¿Adónde tengo que ir para recibir este tratamiento? _____

¿Cuánto dura cada tratamiento? _____

Otras preguntas acerca del tratamiento

¿Hay algunas otras formas de tratar mi tipo de cáncer? _____

¿Cuál es el tratamiento ordinario para mi tipo de cáncer? _____

¿Hay algún estudio clínico para mi tipo de cáncer? _____

¿Deberá llevarme alguien al tratamiento y traerme de regreso? _____

Sobre los efectos secundarios

¿Qué efectos secundarios puedo esperar en seguida? _____

¿Qué efectos secundarios puedo esperar más tarde? _____

¿Qué tan graves son estos efectos secundarios? _____

¿Cuánto durarán estos efectos secundarios? _____

¿Desaparecerán todos ellos cuando termine la quimioterapia? _____

¿Qué puedo hacer para controlarlos o para aliviarlos? _____

¿Qué puede hacer el doctor o la enfermera para controlar o aliviar estos efectos secundarios? _____

¿Cuándo debo llamar al doctor o a la enfermera para hablar de estos efectos secundarios? _____

Su estado de ánimo durante la quimioterapia

En algún momento durante la quimioterapia es posible que sienta:

- ▶ Ansiedad
- ▶ Depresión
- ▶ Enojo
- ▶ Frustración
- ▶ Impotencia
- ▶ Soledad
- ▶ Temor

Es normal tener todos estos tipos de sentimientos al recibir quimioterapia. Después de todo, vivir con cáncer y someterse al tratamiento puede causar tensión. Se puede sentir también cansancio, lo cual puede dificultar que se superen los sentimientos.

¿Cómo puedo superar mis sentimientos durante la quimioterapia?

- ▶ **Relájese.** Busque un momento tranquilo y piense que está en su lugar favorito. Respire lentamente o escuche música suave. Esto puede ayudarle para calmarse y tener menos tensión. Para más información de ejercicios de relajación visite *Aprenda a relajarse* en el sitio web del Instituto Nacional del Cáncer en: www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/sentimientos/relajarse
- ▶ **Haga ejercicio.** Muchas personas se dan cuenta de que un ejercicio ligero les ayuda a sentirse mejor. Hay muchas formas de hacer ejercicio, como caminar, andar en bicicleta y practicar yoga. Hable con el doctor o con la enfermera sobre las formas de hacer ejercicio.
- ▶ **Hable con otras personas.** Hable de sus sentimientos con alguien de confianza. Escoja a alguien que pueda concentrarse en usted, como un amigo cercano, un familiar, un capellán, una enfermera o un trabajador social. También le podría ayudar hablar con alguien que está recibiendo quimioterapia.
- ▶ **Únase a un grupo de apoyo.** Los grupos de apoyo (“support groups”) proveen apoyo a personas con cáncer. Estos grupos le permiten encontrarse con otras personas que se enfrentan a una situación similar a la suya. Tendrá la oportunidad de hablar sobre lo que siente y escuchar a otras personas hablar de lo que sienten. Puede aprender cómo otras personas con cáncer se enfrentan al cáncer, a la quimioterapia y a los efectos secundarios. El doctor, la enfermera o un trabajador social pueden saber de grupos de apoyo cerca de su hogar. Algunos grupos de apoyo se reúnen también por Internet, lo cual es una ayuda si usted no puede viajar.



Hable con el doctor o con la enfermera de lo que le preocupa o molesta. Tal vez quiera preguntar si debe hablar con un consejero. También, el doctor puede sugerirle que tome una medicina si tiene dificultad para superar estos sentimientos.



Es normal sentir muchas cosas diferentes mientras recibe quimioterapia. Después de todo, vivir con cáncer y recibir tratamiento puede causar tensión.

Cómo obtener más información

Para obtener más información para superar sus sentimientos y sus relaciones con los demás durante el tratamiento del cáncer, lea el libro *Tómese su tiempo: Apoyo para las personas con cáncer* del Instituto Nacional del Cáncer, disponible en www.cancer.gov/espanol/tomese-su-tiempo. Las siguientes organizaciones tienen opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

Comunidad de Apoyo a Personas con Cáncer

Dedicada a proveer apoyo, educación y esperanza a personas afectadas por el cáncer.

Teléfono: 1-888-793-9355

Internet (sólo en inglés): www.cancersupportcommunity.org

Correo electrónico: help@cancersupportcommunity.org

CancerCare, Inc.

Ofrece apoyo, información, asistencia financiera y ayuda práctica en forma gratuita para personas con cáncer y sus seres queridos.

Teléfono: 1-800-813-4673 (*1-800-813-HOPE*)

Internet: www.cancercare.org/espanol

Correo electrónico: info@cancercare.org

Los efectos secundarios

¿Qué son los efectos secundarios?

Los efectos secundarios son problemas causados por el tratamiento contra el cáncer. Algunos efectos secundarios comunes de la quimioterapia son:

- ▶ Caída del pelo
- ▶ Cansancio
- ▶ Dolor
- ▶ Irritación en la boca
- ▶ Náuseas
- ▶ Recuentos más bajos de glóbulos de la sangre
- ▶ Vómitos



¿Qué causa los efectos secundarios?

La quimioterapia está diseñada para destruir las células cancerosas, las cuales crecen con rapidez. Pero también puede afectar las células sanas que crecen rápidamente. Este tipo de células son:

- ▶ Las que revisten la boca
- ▶ Las que revisten los intestinos
- ▶ Las células de la **médula ósea**, la cual produce las células de la sangre
- ▶ Las que hacen que crezca el pelo

La quimioterapia causa efectos secundarios cuando daña esas células sanas.

¿Tendré efectos secundarios por la quimioterapia?

Es posible que tenga muchos efectos secundarios, solo algunos o ninguno. Eso depende del tipo y de la cantidad de quimioterapia que reciba. También depende de cómo reacciona su cuerpo. Antes de comenzar la quimioterapia, hable con el doctor o con la enfermera sobre los efectos que pueda esperar.

¿Cuánto duran los efectos secundarios?

El tiempo que duran los efectos secundarios depende de su salud actual y del tipo de quimioterapia que reciba. La mayoría de los efectos secundarios desaparecen cuando termina la quimioterapia. Pero, algunas veces pueden pasar meses, e incluso años, para que desaparezcan.

Además, la quimioterapia puede causar efectos secundarios duraderos que no desaparecen. Estos efectos pueden ser daño al corazón, a los pulmones, los nervios, los riñones o a los órganos de la reproducción.

Algunos tipos de quimioterapia pueden causar un segundo cáncer años más tarde. Pregunte al doctor o a la enfermera acerca de su posibilidad de tener efectos secundarios permanentes.

¿Qué se puede hacer acerca de los efectos secundarios?

Los doctores tienen muchas formas de evitar o de tratar los efectos secundarios de la quimioterapia y pueden ayudarle a sanar después de cada sesión de tratamiento. Pregunte al doctor o a la enfermera cuáles efectos secundarios podría tener y qué hacer al respecto.

Además, dígame cualquier cambio que note. Esos cambios podrían ser señales de un efecto secundario.

La lista en la página siguiente indica en qué lugar del libro puede encontrar la información sobre efectos secundarios específicos.

Lista de efectos secundarios

A continuación hay una lista de los efectos secundarios que puede causar la quimioterapia. No todo el mundo tiene todos estos efectos secundarios. Los que usted podrá tener dependen del tipo y dosis de quimioterapia que reciba. También dependen de otros problemas de salud como diabetes o enfermedades del corazón que usted pudiera tener.

El doctor o la enfermera le explicarán los efectos secundarios que aparecen en esta lista. Pregunte cuáles podrán afectarle. Marque los que pueda tener y vaya a las páginas indicadas para aprender más sobre cada uno de ellos.



Usted podrá tener muchos efectos secundarios, solo algunos, o ninguno.

Efectos secundarios	Efectos secundarios que podrían afectarle a usted	Páginas para obtener más información
Anemia		
Caída del pelo		
Cambios de apetito		
Cambios en el sistema nervioso		
Cambios en la boca y garganta		
Cambios en la piel y las uñas		
Cambios sexuales		
Cambios urinarios, de riñones o de vejiga		
Cansancio		
Diarrea		
Dolor		
Estreñimiento		
Hemorragia		
Infección		
Infecundidad		
Náuseas y vómitos		

Anemia

¿Qué es y por qué sucede?

Los glóbulos rojos llevan el oxígeno a todo el cuerpo. La anemia sucede cuando una persona no tiene suficientes glóbulos rojos para llevar el oxígeno que el cuerpo necesita. El corazón trabaja más cuando el cuerpo no recibe suficiente oxígeno. Esto puede hacer que sienta:

- ▶ Que su corazón late muy rápido
- ▶ Que le falta aire
- ▶ Debilidad
- ▶ Mareos
- ▶ Desmayo
- ▶ Mucho cansancio



Algunos tipos de quimioterapia causan anemia porque dificultan que la médula ósea produzca nuevos glóbulos rojos.

Qué hacer para controlar la anemia:

- ▶ **Descanse mucho.** Trate de dormir al menos 8 horas todas las noches. Además, trate de echarse 1 o 2 siestas cortas durante el día.
- ▶ **Limite sus actividades.** Esto significa hacer solo las actividades más importantes. Por ejemplo, si va a ir a trabajar no limpie la casa. O, tal vez quiera comprar comida hecha, en vez de cocinar.
- ▶ **Deje que le ayuden.** Cuando sus familiares o amigos le ofrezcan ayuda, deje que le ayuden. Ellos le pueden ayudar a:
 - Cuidar a los niños
 - Hacer las compras
 - Hacer mandados
 - Llevarle a las citas con el doctor
 - Hacer otras tareas que no puede hacer por su cansancio.



Forma de controlar los efectos secundarios

Siga una dieta balanceada. Escoja los alimentos que tengan todas las calorías y proteína que su cuerpo necesita. Las calorías le ayudarán a mantener su peso. La proteína adicional puede ayudarle a reparar los tejidos que se han dañado con el tratamiento para el cáncer. Hable con el doctor, con la enfermera o con un dietista (nutricionista) sobre la dieta que le convenga mejor. (Para aprender más sobre este tema, vea la sección titulada “Cambios de apetito”, en la página 23.)

Póngase de pie lentamente. Podría sentir mareos si se pone de pie muy rápido. Cuando se levante de la cama, siéntese un minuto antes de ponerse de pie.



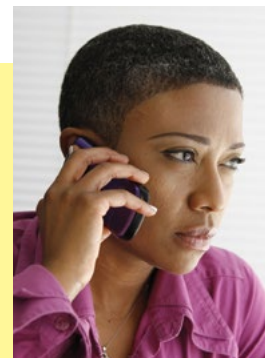
Cuando se levante de la cama, siéntese un minuto antes de ponerse de pie.

El doctor o la enfermera revisará el recuento de glóbulos de la sangre a lo largo de su tratamiento de quimioterapia. Podría necesitar una transfusión de sangre si el recuento es muy bajo. El doctor puede también:

- ▶ Recetarle una medicina que le ayude a producir glóbulos rojos más rápidamente
- ▶ Sugerirle que tome complementos de hierro
- ▶ Sugerirle que tome otras vitaminas

Llame al doctor o a la enfermera si:

- ▶ Su nivel de cansancio cambia o no puede llevar a cabo las actividades que acostumbra hacer
- ▶ Siente mareos o como si fuera a desmayarse
- ▶ Siente que le falta el aire
- ▶ Siente que el corazón late muy rápido



Para más información sobre cómo controlar el cansancio que puede ser causado por la anemia, vea la página 40.

Caída del pelo

¿Qué es y por qué sucede?

La caída del pelo sucede cuando se cae parte del pelo o todo por completo. También se llama alopecia. Esto puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo:

- ▶ La cabeza
- ▶ La cara
- ▶ Los brazos
- ▶ Las piernas
- ▶ Las axilas
- ▶ El área púbica

Muchas personas se sienten molestas cuando se les cae el pelo. Para muchas, eso es lo más difícil de la quimioterapia.

Algunos tipos de quimioterapia dañan las células que hacen crecer el pelo. La caída del pelo comienza a menudo 2 o 3 semanas después de que empieza la quimioterapia. Al principio, puede doler el cuero cabelludo (la piel debajo del pelo). Luego se cae el pelo, ya sea poco a poco o en mechones. La caída de todo el pelo se lleva más o menos una semana. Casi siempre el pelo vuelve a crecer 2 o 3 meses después de terminar la quimioterapia. Pero puede notar que empieza a crecer de nuevo incluso mientras recibe la quimioterapia.

El pelo será muy fino cuando comience a crecer. Además, puede verse o sentirse diferente del de antes. Por ejemplo, el pelo podría ser:

- ▶ Fino en vez de grueso
- ▶ Rizado en vez de liso
- ▶ De color más oscuro o más claro



A menudo el pelo vuelve a crecer 2 o 3 meses después de terminar la quimioterapia.

Qué hacer para controlar la caída del pelo:

Antes de que se caiga el pelo:

- ▶ **Hable con el doctor o con la enfermera.** Ellos sabrán si es probable que se le caiga el pelo.
- ▶ **Córtese el pelo o afeitese la cabeza.** Usted puede sentir que tiene más control si se corta el pelo o se afeita la cabeza. Si se afeita la cabeza, use una afeitadora (rasuradora) eléctrica en vez de una navaja.
- ▶ **Escoja una peluca antes de empezar la quimioterapia, mientras tiene pelo todavía.** De esta forma, la peluca puede tener el color y el estilo de su propio pelo. También, la puede llevar a un estilista para que la corte y la peine para que se parezca a su propio pelo. Elija una peluca cómoda y que no le lastime el cuero cabelludo.
- ▶ **Pregunte a su compañía de seguro si pagará por la peluca.** Si no cubrirá el costo de la peluca, puede deducirlo de sus impuestos como un gasto médico. Algunos grupos patrocinan también bancos de pelucas gratuitas. En un banco de pelucas (“wig bank”) le pueden prestar o regalar una peluca. Pida información sobre bancos de pelucas gratuitas en su comunidad.
- ▶ **Tenga cuidado al lavar su pelo.** Use champú suave, como champú para bebés. Séquese el pelo con toques suaves usando una toalla suave. No lo frote.
- ▶ **No use artículos que puedan lastimar su cuero cabelludo.** Por ejemplo:
 - Alisadores o rizadores
 - Tubos (rulos, rolos, ruleros)
 - Secadores eléctricos
 - Bandas elásticas para el pelo, ganchos de pelo
 - Tintes para el pelo
 - Productos para hacerse un permanente o alisarse el pelo



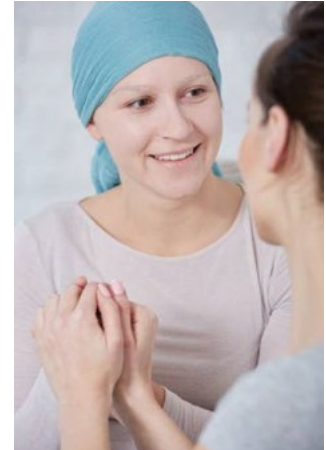
Si piensa comprar una peluca, hágalo mientras todavía tiene pelo.

Forma de controlar los efectos secundarios

Después de caerse el pelo:

- ▶ **Protéjase el cuero cabelludo.** El cuero cabelludo puede doler al caerse el pelo y después. Cuando esté al aire libre, protéjase con un:
 - ▶ Sombrero
 - ▶ Turbante
 - ▶ Pañuelo de cabeza

Evite los lugares con temperaturas muy bajas o muy altas. Esto incluye no usar lámparas de bronceado, y no estar afuera en el aire frío ni bajo el sol directo. Y siempre use protector solar (“sun block”), para proteger el cuero cabelludo.



- ▶ **Abrígete bien.** Al caerse el pelo, sentirá más frío. Para calentarse, use un:
 - Sombrero
 - Turbante
 - Pañuelo de cabeza
 - Peluca
- ▶ **Para dormir, use una almohada con una funda de satén.** El satén (“satin”) crea menos fricción que el algodón cuando descansa su cabeza. Por eso, le puede parecer que las fundas hechas de satén son más cómodas.
- ▶ **Hable de sus sentimientos.** Mucha gente se siente enojada, deprimida o avergonzada cuando se le cae el pelo. Si le preocupa mucho eso o le molesta, tal vez querrá hablar de esos sentimientos con:
 - Un doctor
 - Una enfermera
 - Un familiar
 - Un amigo cercano
 - Alguien a quien se le haya caído el pelo por el tratamiento contra el cáncer.

Cómo obtener más información:

Sociedad Americana Contra el Cáncer

Ofrece diversos servicios para los pacientes y sus familias, incluso recomendaciones para bancos de pelucas a precios bajos.

Teléfono: 1-800-227-2345 (1-800-ACS-2345)

TTY (sólo en inglés): 1-866-228-4327

Internet: www.cancer.org/es/

Cambios de apetito

¿Qué son y por qué suceden?

La quimioterapia puede causar cambios de apetito. Por ejemplo, es posible que usted no tenga deseos de comer debido a:

- ▶ Náuseas
- ▶ Problemas en la boca y la garganta que le causan dolor al comer
- ▶ Medicinas que le hacen perder el gusto por la comida
- ▶ Sensación de cansancio o depresión.
- ▶ Este problema puede durar un día, unas cuantas semanas o hasta meses.

Es importante que coma bien, aun cuando no tenga apetito. Esto significa comer y beber alimentos que tengan mucha proteína, vitaminas y calorías. Comer bien ayuda a su cuerpo a combatir las infecciones y a reparar los tejidos dañados por la quimioterapia. Si no come bien podría experimentar:

- ▶ Adelgazamiento
- ▶ Debilidad
- ▶ Cansancio

Algunos tratamientos contra el cáncer hacen subir de peso o aumentan el apetito. Pregunte al doctor, a la enfermera o al dietista qué tipos de cambios de apetito usted podría esperar y cómo controlarlos.

Formas de controlar los cambios de apetito:

- ▶ **En lugar de 3 comidas grandes al día, coma de 5 a 6 comidas pequeñas.** Muchas personas se dan cuenta de que es más fácil comer pequeñas cantidades con más frecuencia. Escoja alimentos y bebidas que tengan muchas calorías y proteína. Vea la página 69 en donde se encuentra una lista de estos alimentos.
- ▶ **Póngase un horario diario para sus comidas y bocadillos.** Coma cuando sea la hora de comer, mejor que cuando sienta hambre. Tal vez no sienta hambre cuando recibe quimioterapia, aun así necesita comer.

Forma de controlar los efectos secundarios

- ▶ **Tome batidos (licuados) de leche o de fruta, jugo o sopa si no tiene deseos de comer alimentos sólidos.** Estos líquidos pueden darle la proteína, vitaminas y calorías que su cuerpo necesita. Vea la página 67, la cual incluye una lista de alimentos líquidos.
- ▶ **Aumente su apetito con actividad física.** Por ejemplo, tal vez tenga más apetito si da una caminata corta antes del almuerzo. Además, evite tomar demasiado líquido antes o durante las comidas. Esto le puede quitar el apetito.



- ▶ **Cambie su rutina.**
 - Coma en un lugar diferente, como en el comedor, en vez de la cocina
 - Coma con otras personas en vez de comer en la soledad
 - Si no tiene compañía cuando come, escuche la radio o vea la televisión
 - Pruebe nuevos alimentos y recetas
- ▶ **Hable con el doctor, con la enfermera o con el dietista (nutricionista).** Es posible que le digan que debe tomar más vitaminas o que tome complementos nutritivos (como bebidas con mucha proteína). Si ya lleva mucho tiempo sin comer y está bajando de peso, tal vez necesite:
 - Tomar medicinas que aumenten su apetito
 - Recibir alimentación por vía intravenosa (por las venas, “IV”, en inglés)
 - Recibir nutrición por una sonda.



El libro del Instituto Nacional del Cáncer titulado *Consejos de alimentación para pacientes con cáncer: Antes, durante y después del tratamiento* da más consejos para que coma con más facilidad. Está disponible en Internet en: www.cancer.gov/espanol/consejos-de-alimentacion.

Cambios en el sistema nervioso

¿Qué son y por qué suceden?

La quimioterapia puede causar daños al sistema nervioso. Muchos de estos problemas se mejoran en menos de un año después de terminar la quimioterapia. Pero algunos podrían durar el resto de su vida. Algunos de los síntomas son:

- ▶ Hormigueo, ardor, debilidad o adormecimiento en las manos o los pies
- ▶ Sensación de frío mayor que de costumbre
- ▶ Dolor al caminar
- ▶ Músculos débiles, sensibles, cansados o adoloridos
- ▶ Sensación de falta de equilibrio (balance)
- ▶ Dificultad para recoger objetos o abotonarse la ropa
- ▶ Temblores
- ▶ Sordera
- ▶ Dolor de estómago, como estreñimiento o acidez
- ▶ Cansancio
- ▶ Confusión y problemas de memoria
- ▶ Mareos
- ▶ Depresión



Forma de controlar los efectos secundarios



Diga de inmediato al doctor o a la enfermera si nota algún cambio en su sistema nervioso. Es importante tratar estos problemas lo más pronto posible.

Qué hacer para controlar los cambios en el sistema nervioso:

- ▶ **Diga de inmediato al doctor o a la enfermera si nota algún cambio en su sistema nervioso (como los mencionados arriba).** Es importante tratar estos problemas lo más pronto posible.
- ▶ **Tenga cuidado cuando use cuchillos (navajas), tijeras y otros objetos afilados o peligrosos.**
- ▶ **Evite caerse.**
 - Camine lentamente.
 - Use el barandal al subir o bajar escaleras.
 - Coloque tapetes que no resbalen (“non-slip bath mats”) en la bañera o la ducha.
 - Prevenga accidentes con alfombras, tapetes o cables con los que pueda tropezar.
- ▶ **Use siempre zapatos tenis (zapatillas) u otro tipo de zapato que tenga suelas de goma.**
- ▶ **Revise la temperatura del agua de su baño con un termómetro.** Esto evitará que se queme.
- ▶ **Tenga mucho cuidado, evite quemarse o cortarse mientras cocina.**
- ▶ **Use guantes cuando esté trabajando en el jardín, cocinando o lavando los platos.**
- ▶ **Descanse cuando lo necesite.**
- ▶ **Use un bastón u otra ayuda para mantenerse firme al caminar.**
- ▶ **Diga al doctor o a la enfermera si tiene problemas de memoria, confusión o depresión.**

Cambios en la boca y garganta

¿Qué son y por qué suceden?

Algunos tipos de quimioterapia dañan las células que crecen rápidamente, como las que revisten la boca, la garganta y los labios. Esto puede afectar:

- ▶ Los dientes
- ▶ Las encías
- ▶ El revestimiento de la boca
- ▶ Las glándulas que producen la saliva

La mayoría de los problemas de la boca desaparecen unos cuantos días después de terminar la quimioterapia.

Los problemas de la boca y la garganta pueden ser:

- ▶ Boca seca
- ▶ Cambios en el sentido del gusto y del olfato (como cuando la comida sabe a metal o a tiza, no tiene sabor o no sabe ni huele como antes)
- ▶ Infecciones en las encías, los dientes o la lengua
- ▶ Más sensibilidad a los alimentos ya sean calientes o fríos
- ▶ Llagas en la boca
- ▶ Problemas para comer cuando la boca está muy irritada



Qué hacer para controlar los problemas de la boca:

- ▶ **Visite al dentista al menos 2 semanas antes de comenzar la quimioterapia.** Es importante que la boca esté tan sana como sea posible. Esto significa, hacerse todo el trabajo dental antes de que empiece la quimioterapia. Si no puede ir al dentista antes de que comience el tratamiento, pregunte al doctor o a la enfermera cuándo puede ir. Diga al dentista que usted tiene cáncer y mencione el plan de su tratamiento.

Forma de controlar los efectos secundarios

► **Revítese la boca y la lengua todos los días.** Así podrá ver o sentir los problemas tan pronto como empiecen. Los problemas pueden incluir, por ejemplo:

- Llagas en la boca
- Manchas blancas
- Infecciones

Informe de inmediato si tiene estos problemas.



Visite al dentista al menos 2 semanas antes de comenzar a recibir quimioterapia.

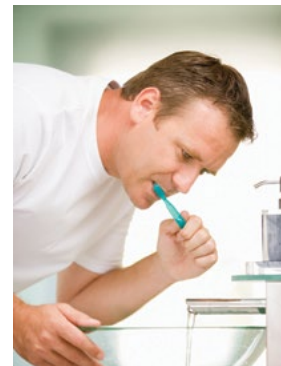
► **Mantenga la boca húmeda.** Para esto, puede:

- Beber a menudo sorbos de agua durante el día
- Chupar pedacitos de hielo
- Chupar caramelos duros sin azúcar (“sugar-free”)
- Mascar goma (chicle) sin azúcar (“sugar-free”)

Si tiene la boca seca todo el tiempo, pregunte si puede usar sustitutos de saliva.

► **Limpie la boca, los dientes, las encías y la lengua.**

- Cepíllese los dientes, las encías y la lengua después de cada comida y antes de acostarse.
- Use un cepillo de dientes muy suave. Puede suavizar las cerdas del cepillo poniéndolas bajo el chorro de agua caliente antes de cepillarse.
- Si le duele cepillarse, pruebe limpiarse los dientes con hisopos de algodón (“cotton swabs”) como Toothettes®, las cuales tienen la forma de esponja en un palillo.
- Use una pasta de dientes con fluoruro. O use un gel especial con flúor recetado por el dentista.



Forma de controlar los efectos secundarios

- No use enjuagues bucales que contengan alcohol. Mejor enjuáguese la boca 3 o 4 veces al día con una solución de bicarbonato de soda, sal y agua tibia. Termine por enjuagarse con agua sola. Hay muchas recetas para esta solución, pero un ejemplo es 1/4 de cucharadita de bicarbonato de soda, 1/8 de cucharadita de sal y una taza de agua tibia.
- Pásese el hilo dental cada día. Si le sangran o le duelen las encías, evite esas áreas, pero pásese el hilo dental en los demás dientes. Si el número de plaquetas está bajo, pregunte si debe usar hilo dental. (Vea la sección titulada “Hemorragia” en la página 51 para obtener más información sobre las plaquetas.)
- Si tiene dentadura, asegúrese de que esté ajustada. Limite también el tiempo que la usa cada día.



No use tabaco ni tome alcohol si le duele la boca.



Llame al doctor, a la enfermera o al dentista si le duele mucho la boca. Ellos podrán recetarle una medicina para el dolor o para humedecer la boca.

► **Tenga cuidado con lo que come si le duele la boca.** Recuerde estos consejos:

- Escoja alimentos que sean húmedos, suaves y fáciles de masticar o de pasar. Por ejemplo cereales cocidos (como avena), puré de papas y huevos revueltos.
- Use una licuadora para convertir los alimentos cocidos en puré, así podrán comerse con más facilidad. Para ayudar a evitar infecciones, lave bien todas las piezas de la licuadora antes y después de usarlas. Si es posible, lo mejor es lavarlas en una lavadora de platos.
- Tome bocados pequeños. Mastique lentamente. Beba a sorbos los líquidos con las comidas.
- Suavice los alimentos con jugo de carne (“gravy”), salsa, caldo, yogur u otros líquidos.
- Coma alimentos que estén tibios o a temperatura del ambiente. Podría descubrir que los alimentos de temperatura tibia o caliente le hacen daño en la boca o la garganta.
- Chupe trocitos de hielo o paletas de agua sin leche. Esto le puede aliviar el dolor de la boca.

Forma de controlar los efectos secundarios

- Pida a su dietista (nutricionista) sugerencias de alimentos que sean fáciles de comer. Si quiere obtener algunas ideas de alimentos suaves que no irritan la boca adolorida, vea la tabla de la página 72.

Evite las cosas que puedan lastimar, raspar o quemarle la boca. La tabla de abajo le da ejemplos de alimentos, bebidas y otros productos que debe evitar.

Productos que debe evitar:	Ejemplos:
Alimentos afilados (crujientes, puntiagudos)	Tacos hechos con tortillas fritas o tostadas, papitas y totopos (“chips”), galletas saladas
Alimentos picantes	Salsas picantes y chiles picantes
Frutas y jugos que tengan mucho ácido	Naranjas, limones, pomelos (toronjas) y tomates (jitomates)
Alimentos y bebidas con mucha azúcar	Dulces o sodas (gaseosas)
Bebidas que contengan alcohol	Cerveza, vino
Objetos filosos	Palillos de dientes
Todos los productos que contengan tabaco	Cigarrillos, pipas, cigarros y tabaco para mascar

Cómo obtener más información:

Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Salud Oral

Un servicio del Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial que ofrece información sobre la salud oral para los pacientes que necesiten cuidados especiales.

Teléfono: 1-866-232-4528

Internet: www.nidcr.nih.gov/espanol

Correo electrónico: nidcrinfo@mail.nih.gov

Smokefree Español

Provee recursos que incluyen información sobre las líneas de ayuda para dejar de fumar, una guía paso a paso para dejar de fumar y publicaciones para ayudar a dejar de fumar a usted o a alguien a quien usted quiere.

Teléfono: 1-877-448-7848 (1-877-44U-QUIT)

Internet: espanol.smokefree.gov

Cambios en la piel y las uñas

¿Qué son y por qué suceden?

Algunos tipos de quimioterapia pueden dañar las células que crecen rápidamente en la piel y las uñas. Estos cambios pueden doler y molestar mucho. Pero la mayoría son cambios menores que no necesitan tratamiento. Muchos de ellos mejorarán después de terminar la quimioterapia. Pero hay algunos cambios importantes en la piel que deben tratarse de inmediato porque de lo contrario pueden causar un daño permanente.

Los cambios menores en la piel incluyen:

- ▶ **Comezón, sequedad, enrojecimiento, erupciones (pequeñas manchitas rojas en la piel) y piel que se pela.**
- ▶ **Sensibilidad al sol.** Esto quiere decir que se quema muy rápido. Es algo que puede suceder incluso a personas que tienen la piel muy oscura.
- ▶ **Hiperpigmentación,** un problema que se presenta en parches oscuros en la piel o un color más oscuro de la piel. Los parches oscuros pueden ocurrir:
 - Alrededor de las articulaciones
 - Debajo de las uñas
 - En la boca
 - En la vena que se usó para la quimioterapia
 - En el pelo
- ▶ **Otros problemas de las uñas. Además de volverse oscuras, las uñas pueden volverse amarillas también o quebradizas y agrietadas. Algunas veces las uñas se desprenden y se caen, pero uñas nuevas volverán a crecer.**
- ▶ **Reacción grave en la piel.** Algunos tipos de quimioterapia causan que el área de la piel en donde se recibió la radioterapia se ponga roja. Puede ser desde un rojo muy leve a un rojo muy intenso. La piel puede ampollarse, pelarse o doler mucho.
- ▶ **Fuga de quimioterapia por la aguja intravenosa.** Si siente ardor o dolor cuando recibe la quimioterapia intravenosa, dígalos al doctor o a la enfermera de inmediato.



Forma de controlar los efectos secundarios

► **Reacciones alérgicas a la quimioterapia.** Algunos cambios de la piel significan que usted tiene alergia a la quimioterapia. Diga al doctor o a la enfermera de inmediato si tiene jadeo asmático o problemas para respirar junto con:

- Comezón súbita y grave
- Erupciones, como salpullido, (“rash”)
- Ronchas (“hives”)



Si siente ardor o dolor cuando recibe la quimioterapia intravenosa, dígalos al doctor o a la enfermera de inmediato.

Qué hacer para controlar los cambios en la piel y en las uñas:

► **Comezón, sequedad, enrojecimiento, erupciones (“rashes”) y piel que se pela:**

- Aplíquese maicena (“corn starch”) como si fuera talco.
- Tome duchas cortas o báñese con una esponja en vez de bañarse en una bañera (tina).
- Dese toques con la toalla (no se frote) para secarse después del baño.
- Lávese con un jabón suave y humectante.
- Póngase crema o loción después de bañarse. Hágalo mientras la piel todavía está húmeda. Diga al doctor o a la enfermera si esto no le ayuda.
- No use perfumes, colonias ni lociones para después de afeitarse que contengan alcohol.
- Dese un baño de tina con avena coloidal (“colloidal oatmeal”) cuando tenga comezón en todo el cuerpo.

► **Acné:**

- Mantenga la cara limpia y seca.
- Pregunte si puede usar cremas o jabones medicados y cuáles usar.



Forma de controlar los efectos secundarios

► Sensibilidad al sol:

- Evite la luz directa del sol. En el verano, el sol está más fuerte de 10:00 a. m. a 4:00 p. m.
- Use una loción o crema para proteger su piel contra el sol (“sun block”). La crema deberá tener un factor de protección solar “SPF” de 15 o más. O use pomadas que bloquean los rayos del sol; por ejemplo, las que contienen óxido de zinc (“zinc oxide”).
- Mantenga los labios humedecidos con un bálsamo labial (“lip balm”) que tenga un “SPF” de 15 o más.

► Problemas de las uñas:

- Use guantes cuando lave los platos, cuando trabaje en el jardín o limpie la casa
- Diga al doctor o a la enfermera si las cutículas están rojas y dolorosas.

► Reacción grave en la piel (“radiation recall”):

- Proteja del sol el área de su piel donde recibió radioterapia.
- No use camas solares.
- Ponga un paño frío y mojado donde le duele la piel.
- Use ropas de algodón o de otras telas suaves. Esto incluye su ropa interior como sostenes (brasieres), calzones (pantaletas), calzoncillos y camisetas.
- Diga al doctor si tiene una reacción grave en la piel en el área donde recibió la radioterapia.



Cambios sexuales

¿Qué son y por qué suceden?

- ▶ **En la mujer, la quimioterapia puede causar:** Daño en los ovarios el cual puede causar cambios de los niveles de hormonas, lo que crea problemas como sequedad vaginal y menopausia temprana.
- ▶ **En el hombre, la quimioterapia puede causar:** Cambios en los niveles de hormonas, un flujo menor de sangre al pene, o daño a los nervios que controlan el pene. Todo esto puede producir impotencia.
- ▶ **Que usted tenga o no cambios sexuales durante la quimioterapia va a depender de:** Si ha tenido antes estos problemas, del tipo de quimioterapia que reciba, de su edad, y de si tiene o no alguna otra enfermedad. Algunos problemas, como la falta de interés en el sexo, tienen la probabilidad de mejorar cuando termine la quimioterapia.

Los problemas en las MUJERES pueden ser:

- ▶ Síntomas de menopausia en mujeres que aún no tienen la menopausia. Estos síntomas incluyen:
 - Calores, bochornos, (“hot flashes”)
 - Sequedad vaginal
 - Irritabilidad
 - Períodos irregulares o inexistentes
 - Infecciones de la vejiga o de la vagina
- ▶ Secreción vaginal o comezón
- ▶ Cansancio excesivo como para tener relaciones sexuales o interés en el sexo
- ▶ Demasiada preocupación, tensión o depresión como para tener relaciones sexuales

Los problemas en los HOMBRES incluyen:

- ▶ Dificultad para tener orgasmos
- ▶ Impotencia (no poder tener una erección o mantenerla)
- ▶ Cansancio como para tener relaciones sexuales o para interesarse en el sexo
- ▶ Demasiada preocupación, tensión o depresión como para tener relaciones sexuales

Forma de controlar los efectos secundarios

Qué hacer para controlar los cambios sexuales:

En la MUJER:

▶ Hable con el doctor o con la enfermera sobre:

- Relaciones sexuales. Pregunte al doctor o a la enfermera si está bien tener relaciones sexuales durante la quimioterapia. La mayoría de las mujeres pueden tenerlas, pero es mejor preguntar.
- Control de la natalidad. Es muy importante evitar embarazarse cuando se recibe quimioterapia y durante un año después. La quimioterapia puede hacer daño al feto, sobre todo en los primeros 3 meses del embarazo. Si aún no ha tenido la menopausia, hable con el doctor o con la enfermera sobre métodos de control de la natalidad y de formas de evitar embarazarse. Ellos pueden sugerir que use dos métodos anticonceptivos.
- Medicinas. Hable con el doctor, con la enfermera o con el farmacéutico acerca de las medicinas que ayudan con los problemas sexuales. Estas pueden ser productos para aliviar la resequedad vaginal o una crema o supositorio vaginal para reducir la posibilidad de una infección. Para ayudar a evitar las infecciones:
- Use ropa interior de algodón como pantaletas (calzones o “panties”) de algodón y medias (“pantyhose”) con forro de algodón.

▶ No use pantalones largos ni cortos que sean apretados.

▶ Use un lubricante vaginal con base de agua (como por ejemplo K-Y Jelly® o Astroglide®) cuando tenga relaciones sexuales.

▶ Si todavía tiene sequedad y le causa dolor durante las relaciones sexuales, hable con el doctor o con la enfermera. Ellos le recetarán medicina para humedecer la vagina.

▶ Si está teniendo bochornos (“hot flashes”), hay varias cosas que puede hacer para controlarlos:

- Vístase en capas, usando una prenda de vestir encima de la otra. Por ejemplo, póngase un suéter o un saco ligero encima de una blusa; si le da calor, quítese el saco o el suéter.
- Manténgase activa. Lo puede hacer caminando, andando en bicicleta o haciendo otros tipos de ejercicio.



Forma de controlar los efectos secundarios

- Reduzca la tensión. Podría hacer yoga, meditar o tratar otras formas de relajarse.
- Hable con un dietista (nutricionista) sobre complementos de hierbas o minerales. Pregunte al doctor antes de tomar cualquier complemento.



Hable con el doctor o con la enfermera sobre cómo puede aliviar la sequedad vaginal y evitar las infecciones.

En el HOMBRE:

► Hable con el doctor o con la enfermera sobre:

- Relaciones sexuales. Pregunte si está bien tener relaciones sexuales durante la quimioterapia. La mayoría de los hombres pueden tenerlas, pero es mejor preguntar. Use un condón si tiene relaciones sexuales durante las primeras 48 horas (2 días) después de haber recibido quimioterapia. Debe usar un condón porque aún podría haber rastros de quimioterapia en su semen.
- Control de la natalidad (“birth control”). Es muy importante que su esposa o pareja no quede embarazada mientras usted recibe quimioterapia. La quimioterapia puede dañar sus espermatozoides y dañar al feto.



Use un condón si tiene relaciones sexuales durante las primeras 48 horas (2 días) después de haber recibido quimioterapia.

TANTO para el hombre COMO para la mujer:

- **Hable de manera abierta y honesta con su cónyuge o pareja.** Hablen de sus sentimientos e inquietudes.



Forma de controlar los efectos secundarios

- ▶ **Busquen nuevas formas de compartir los momentos de intimidad.** Pueden demostrarse su amor mutuo de otras maneras mientras uno de los dos está en tratamiento de quimioterapia. Por ejemplo, si están teniendo relaciones sexuales con menos frecuencia, tal vez quieran:
 - Abrazarse y acariciarse más
 - Bañarse juntos
 - Darse masajes el uno al otro
 - Probar otras actividades que les hagan sentirse cerca el uno del otro.
- ▶ **Hablen con un doctor, enfermera, trabajador social o consejero.** Si usted y su pareja están preocupados por los problemas sexuales, tal vez deban hablar con alguien que les pueda ayudar. Por ejemplo:
 - Un psiquiatra
 - Un psicólogo
 - Un trabajador social
 - Un consejero matrimonial
 - Un terapeuta sexual
 - Un capellán, pastor o sacerdote

Cómo obtener más información:

Sociedad Americana contra el Cáncer

Ofrece diversos servicios para personas con cáncer y sus familias.

Teléfono: 1-800-227-2345 (1-800-ACS-2345)

TTY (sólo en inglés): 1-866-228-4327

Internet: www.cancer.org/es/

Cambios urinarios, en los riñones o en la vejiga

¿Qué son y por qué suceden?

Algunos tipos de quimioterapia dañan las células de los riñones y la vejiga. Los problemas pueden ser:

- ▶ Ardor o dolor cuando comienza a orinar o después de vaciar la vejiga
- ▶ Necesidad frecuente y más urgente de orinar
- ▶ No poder orinar
- ▶ No poder controlar el flujo de orina de la vejiga (lo que se refiere como incontinencia)
- ▶ Sangre en la orina
- ▶ Fiebre
- ▶ Escalofríos
- ▶ Orina color naranja, rojo, verde o amarillo oscuro, o tiene un fuerte olor a medicina.



Tome mucho líquido si recibe quimioterapia que puede dañar la vejiga y los riñones.

Algunos problemas de los riñones y de la vejiga desaparecen después de terminar la quimioterapia. Otros problemas pueden durar el resto de la vida.

Qué hacer para controlar los cambios urinarios:

- ▶ **El doctor o la enfermera tomará muestras de su orina y sangre.** El laboratorio las usará para saber si su vejiga y sus riñones están funcionando bien.
- ▶ **Beba mucho líquido.** Los líquidos ayudan a eliminar la quimioterapia de la vejiga y los riñones. Vea las listas de líquidos claros y alimentos líquidos que aparecen en las páginas 66 y 67.
- ▶ **No tome bebidas carbonatadas, como:**
 - Sodas (gaseosas)
 - Agua con gas (“seltzer water”)
- ▶ **Limite las bebidas que contengan cafeína, por ejemplo:**
 - Té negro
 - Café
 - Algunos productos de cola
- ▶ **Hable con el doctor o la enfermera si tiene alguno de los problemas mencionados arriba.**

Cansancio

¿Qué es y por qué sucede?

El cansancio causado por la quimioterapia puede ser una sensación ligera de fatiga hasta un cansancio extremo. Muchas personas describen el cansancio como:

- ▶ Debilidad
- ▶ Molestia
- ▶ Agotamiento
- ▶ Pesadez
- ▶ Lentitud
- ▶ Descanso que no siempre ayuda.

Muchas personas dicen que sienten cansancio durante la quimioterapia y hasta semanas o meses después que ha terminado el tratamiento. Si recibe radioterapia junto con quimioterapia, el cansancio puede ser más severo.

El cansancio puede ser causado también por:

- ▶ Anemia (vea la página 17)
- ▶ Dolor (vea la página 47)
- ▶ Medicinas
- ▶ Adelgazamiento
- ▶ Falta de apetito (vea la página 23)
- ▶ Dificultad para dormir
- ▶ Falta de actividad física
- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Infecciones (vea la página 54)
- ▶ Hacer muchas cosas a la vez
- ▶ Otros problemas médicos

El cansancio se puede presentar de repente o poco a poco. Cada persona siente el cansancio de una manera diferente. Usted podría sentir más o menos cansancio que alguien que esté recibiendo el mismo tipo de quimioterapia.

Forma de controlar los efectos secundarios

Qué hacer para controlar el cansancio:

► **Relájese.** Tal vez quiera probar:

- La meditación
- La oración (rezo)
- El yoga
- Las imágenes guiadas
- La visualización
- Otras formas de relajarse y reducir la tensión



► **Coma y beba sanamente.** Muchas veces esto se refiere a 5 o 6 comidas pequeñas al día en vez de 3 comidas abundantes. Tenga a la mano alimentos que sean fáciles de preparar, como por ejemplo:

- Sopas enlatadas
- Alimentos congelados
- Yogur
- Requesón (“cottage cheese”)

Tome mucho líquido todos los días, como 8 vasos (de 8 onzas) de agua o jugo.

► **Dese tiempo para descansar.** Tal vez se sienta mejor si descansa o toma una siesta corta durante el día. Muchas personas dicen que un descanso de 10 a 15 minutos les ayuda más que tomar una siesta larga. Si duerme siesta, intente dormir menos de una hora cada vez. Cuando tiene siestas cortas, le ayudará a dormir mejor en la noche.

► **Mantenga la actividad.** Las investigaciones muestran que el ejercicio puede reducir el cansancio y ayudarle a dormir mejor durante la noche.

Trate lo siguiente:

- Ir a caminar unos 15 minutos
- Practicar yoga
- Hacer ejercicio en bicicleta estacionaria o estática

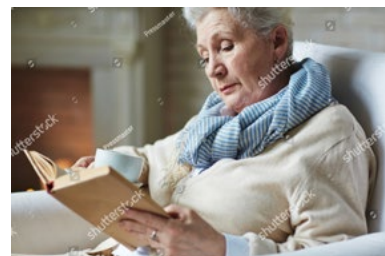


Forma de controlar los efectos secundarios

Haga el plan de tener alguna actividad física cuando se sienta con más energía. Hable con el doctor o con la enfermera sobre cómo mantener la actividad durante la quimioterapia.

- ▶ **Trate de no hacer muchas cosas.** Con el cansancio, es posible que no tenga suficiente energía para hacer todo lo que quiere hacer. Escoja las actividades que desee hacer y permita que otra persona le ayude con las demás. Trate de hacer actividades tranquilas, como por ejemplo:

- Leer
- Tejer
- Aprender un idioma con cintas de audio.



- ▶ **Duerma por lo menos 8 horas cada noche.** Esto quizá es más de lo que necesitaba dormir antes de la quimioterapia. Es más probable que duerma mejor durante la noche, si ha tenido alguna actividad durante el día. Además, relajarse antes de irse a la cama podría ayudarle. Por ejemplo podría:

- Leer un libro
- Armar un rompecabezas
- Escuchar música
- Practicar otro pasatiempo que le calme

- ▶ **Deje que le ayuden los demás.** Pida a sus familiares y amigos que le ayuden cuando sienta cansancio. Tal vez puedan ayudarle:

- Con las tareas del hogar
- Llevándole a las citas de quimioterapia y de vuelta a casa
- Comprando los alimentos que necesite
- Preparándole comidas para servir las al momento o para congelarlas y comerlas después.

Forma de controlar los efectos secundarios

- ▶ **Aprenda de otros que tienen cáncer.** Las personas con cáncer pueden ayudarse unas a otras compartiendo información para controlar el cansancio. Los grupos de apoyo pueden ser una forma de conocer a otras personas con cáncer, ya sea en persona o por Internet. Hable con el doctor o con la enfermera para obtener más información sobre estos grupos de apoyo.
- ▶ **Apunte cada día cómo se siente.** Esto le ayudará a hacer un plan para usar mejor el tiempo. Comparta sus apuntes con la enfermera. Diga al doctor o a la enfermera si nota cambios en su nivel de energía. Por ejemplo, si siente mucha energía o mucho cansancio.
- ▶ **Hable con el doctor.** para que le recete medicina que le ayude a:
 - Tener menos cansancio
 - Sentirse bien
 - Tener más apetito

Si el cansancio es causado por la anemia, también le puede recomendar algún tratamiento. (Si desea aprender más sobre la anemia, vea la página 17).

Diarrea

¿Qué es y por qué sucede?

La diarrea sucede cuando es necesario ir frecuentemente al baño y las heces pueden ser blandas, sueltas o líquidas. La quimioterapia puede causar diarrea porque daña las células sanas que recubren el intestino grueso y el intestino delgado. Esto puede hacer que sus intestinos procesen las heces con más rapidez. La diarrea puede ser causada también por infecciones o por los medicamentos para tratar el estreñimiento.

Qué hacer para controlar la diarrea:

- ▶ **Coma 5 o 6 comidas pequeñas en lugar de 3 comidas grandes.**
- ▶ **Pregunte si debe comer alimentos que tengan muchos minerales tales como sodio y potasio (“sodium” y “potassium”).** Si tiene diarrea, estos minerales pueden disminuir. Por lo tanto, es importante que los reponga. Algunos alimentos que tienen mucho sodio o potasio son:

- Bananas (plátanos, guineos)
- Naranjas (chinas)
- Néctar de durazno (melocotón) o albaricoque (chabacano o “apricot”)
- Papas hervidas o en puré



- ▶ **Beba de 8 a 12 vasos (de 8 onzas) de líquidos claros al día.** Por ejemplo:
 - Agua
 - Caldo claro
 - Bebidas carbonatadas o sodas (gaseosas) claras como Sprite®, 7UP® y soda de jengibre (“ginger ale”)
 - Bebidas deportivas como Gatorade® o Propel®

Espera hasta que las bebidas carbonatadas o sodas (gaseosas) pierdan el gas antes de tomarlas. Si las bebidas le dan sed o náuseas (si le hacen sentir que quiere vomitar), añádales agua.

Forma de controlar los efectos secundarios

▶ **Coma alimentos que tengan poca fibra.** Los alimentos que tienen mucha fibra pueden empeorar la diarrea. Algunos alimentos con poca fibra son:

- Bananas (guineos)
- Arroz blanco sin grasa
- Pan blanco tostado sin grasa
- Yogur natural o de vainilla

Vea la página 71 que contiene otros alimentos con poca fibra.



Hable con el doctor o con la enfermera antes de tomar cualquier medicina para la diarrea.

- ▶ **Diga al doctor o a la enfermera si la diarrea dura más de 24 horas o si tiene dolor y calambres además de la diarrea.** Le pueden recetar una medicina para controlar la diarrea. Además, usted podría necesitar líquidos por vía intravenosa (por las venas) para reponer el agua y los nutrientes que haya perdido.
- ▶ **Límpiese suavemente después de ir al baño.** En lugar de papel higiénico, use una toallita húmeda para bebés (“baby wipes”). O use una botella con rociador para agua (“spray bottle”) para limpiarse después de ir al baño. Diga al doctor o a la enfermera si:
- Siente dolor en el área del recto
 - Sangra en el área del recto
 - Tiene hemorroides
- ▶ **Pregunte si debe llevar una dieta de líquidos claros.** Esto puede dar tiempo para que descansen sus intestinos. La mayoría de la gente lleva este tipo de dieta durante 5 días o menos. Vea la página 66 en donde se encuentra una lista de líquidos claros.

Forma de controlar los efectos secundarios

Si tiene diarrea, no tome esto:

Bebidas muy calientes o muy frías	Deje que las bebidas frías pierdan un poco el frío y que las bebidas calientes se refresquen antes de tomarlas.
Bebidas alcohólicas	Cerveza, vino y otros tipos de bebidas alcohólicas
Leche y productos lácteos	Helado o nieve, batidos (licuados), crema y queso
Alimentos picantes	Salsas picantes y chiles picantes
Alimentos fritos o grasosos	Papas fritas, hamburguesas y chicharrones
Alimentos y bebidas con cafeína	Café regular, té negro, chocolate y sodas (gaseosas) con cafeína
Alimentos y bebidas que produzcan gas	Frijoles (habichuelas), col, brócoli, leche de soya y demás productos de soya
Alimentos que tengan mucha fibra	Frijoles (habichuelas), frutas y vegetales crudos, nueces así como panes y cereales integrales (“whole wheat”)

Cómo obtener más información:

Para obtener más información sobre cómo controlar la diarrea durante el tratamiento contra el cáncer, lea el libro *Consejos de alimentación para pacientes con cáncer: Antes, durante y después del tratamiento del cáncer* un libro del Instituto Nacional del Cáncer disponible en www.cancer.gov/espanol/consejos-de-alimentacion.

Dolor

¿Qué es y por qué sucede?

Algunos tipos de quimioterapia causan efectos secundarios dolorosos, por ejemplo:

- ▶ Ardor
- ▶ Adormecimiento
- ▶ Hormigueo
- ▶ Dolores punzantes en las manos y los pies
- ▶ Lesiones en la boca
- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Dolores en los músculos
- ▶ Dolores de estómago



El dolor puede ser causado por el cáncer o por la quimioterapia. Los doctores y las enfermeras tienen forma de reducir o aliviar su dolor.



Diga al doctor o a la enfermera si tiene dolor.

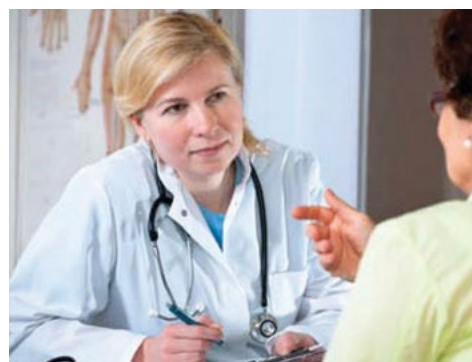
Qué hacer para controlar el dolor:

- ▶ **Hable con el doctor, enfermera o farmacéutico sobre su dolor.** Mencione los detalles y describa:
 - En dónde siente el dolor. ¿Es en una parte del cuerpo o en todo el cuerpo?
 - Cómo es el dolor. ¿Es agudo, moderado o palpitante? ¿Va y viene, o es constante?
 - Qué tan fuerte es el dolor.
 - Cuánto dura el dolor. ¿Dura unos minutos, una hora o más tiempo?

Forma de controlar los efectos secundarios

- Qué empeora o alivia el dolor. Por ejemplo, ¿le ayuda si se pone hielo? ¿O empeora el dolor si se mueve de cierta manera?
 - Qué medicinas toma para el dolor. ¿Le ayudan? ¿Cuánto dura su efecto? ¿Qué cantidad toma? ¿Con qué frecuencia?
- ▶ **Hable con sus seres queridos y amigos de su dolor.** Ellos necesitan saber de su dolor para que le puedan ayudar. Si siente mucho cansancio o tiene mucho dolor, ellos pueden llamar al doctor o a la enfermera por usted. Si este es el caso, pida a sus familiares o amigos que les llamen por usted. Al darse cuenta del dolor que usted tiene puede ayudarles a entender por qué actúa usted en forma diferente.
- ▶ **Controle el dolor:**
- Tome las medicinas para el dolor como lo ordena el doctor. Si tiene dolor todo el tiempo, el doctor puede sugerir que las tome a un horario regular. Si ya tiene un plan determinado, tome la medicina para el dolor como se la han recetado, en vez de esperar a sentir que necesita tomarla. El dolor es más difícil de controlar si espera hasta tener un dolor muy fuerte.
 - Trate de respirar profundamente, haga yoga o trate formas de relajarse. Esto puede ayudarle a reducir la tensión muscular, la ansiedad y el dolor.
- ▶ **Pida ver a un profesional médico que se especialice en el control del dolor o en cuidados paliativos.** Este profesional puede ser:

- Oncólogo
- Anestesiólogo
- Neurólogo
- Neurocirujano
- Enfermera
- Farmacéutico



- ▶ **Diga al doctor, a la enfermera o al especialista en dolor si su dolor cambia.** Su dolor puede cambiar durante el curso del tratamiento. Si esto sucede, puede ser necesario cambiarle las medicinas que está tomando para el dolor.

El libro del Instituto Nacional del Cáncer titulado *Control del dolor: Apoyo para las personas con cáncer* ofrece más consejos para controlar el dolor causado por el cáncer y su tratamiento. Está disponible en www.cancer.gov/espanol/control-del-dolor.

Estreñimiento

¿Qué es y por qué sucede?

El estreñimiento sucede cuando una persona tiene evacuaciones del intestino menos frecuentes y las heces son duras, secas y difíciles de expulsar. Se puede eructar, pasar mucho gas, y tener calambres en el estómago o presión en el recto.

Los fármacos como la quimioterapia y los medicamentos para el dolor pueden causar estreñimiento. Puede suceder también cuando la persona no tiene actividad y pasa mucho tiempo sentada o acostada. El estreñimiento puede deberse también al consumo de alimentos con poca fibra o a no beber suficientes líquidos.

Forma de controlar el estreñimiento:

- ▶ **Apunte las veces que va al baño.** Muestre esta lista a su doctor o a su enfermera e indíqueles lo que es normal para usted. Con esto se puede determinar si usted tiene estreñimiento.
- ▶ Beba por lo menos 8 vasos de agua o de otros líquidos cada día. Para muchas personas, tomar líquidos tibios o calientes, como café y té les ayuda con el estreñimiento. Pueden también ayudar los jugos de fruta, como el jugo de ciruela.



Hable con el doctor o con la enfermera antes de usar suplementos de fibra, laxantes, suavizantes de heces o enemas (lavativas).

- ▶ **Mantenga la actividad todos los días.** Para esto, puede:
 - Caminar
 - Andar en bicicleta
 - Practicar yoga

Si no puede caminar, pregunte qué ejercicios puede hacer en una cama o en una silla y cómo puede tener más actividad física.

Forma de controlar los efectos secundarios

► **Pregunte cuáles alimentos tienen mucha fibra.** Comer alimentos con mucha fibra y tomar mucho líquido pueden ayudarle a suavizar las heces. Algunos alimentos con buen contenido de fibra son:

- Pan y cereal integral (“whole wheat”)
- Frijoles (habichuelas) y guisantes (chícharos)
- Verduras crudas
- Frutas frescas y frutas secas
- Nueces
- Semillas
- Palomitas de maíz

(Si desea aprender más sobre este tema, vea la lista de alimentos ricos en fibra que está en la página 70.)

► **Diga al doctor o a la enfermera si no ha ido al baño en 2 días.** Ellos le pueden sugerir:

- Un complemento de fibra (“fiber supplement”)
- Un laxante (“laxative”)
- Medicina para suavizar las heces (“stool softener”)
- Un enema (lavativa)

Pero, no use estos tratamientos sin hablar antes con ellos.



Hemorragia

¿Qué es y por qué sucede?

Las **plaquetas** son células que hacen que se coagule la sangre cuando hay alguna hemorragia o sangrado. La quimioterapia puede hacer que disminuya el número de plaquetas porque afecta la capacidad de la médula ósea para producirlas. Un recuento bajo de plaquetas se llama trombocitopenia. Esta afección puede causar:

- ▶ Hematomas (moretes o moretones), incluso sin golpearse
- ▶ Sangrado de la nariz o en la boca
- ▶ Sarpullido (“rash”) de puntitos rojos

Forma de controlar la hemorragia:

Haga lo siguiente:

- ▶ Cepílese los dientes con un cepillo muy suave.
- ▶ Suavice las cerdas del cepillo remojándolas en agua tibia antes de cepillarse.
- ▶ Use un limpiador intradental de agua para limpiar las encías y entre los dientes.
- ▶ Suénese (soplese) la nariz con suavidad.
- ▶ Tenga cuidado cuando use tijeras, cuchillos u otros objetos afilados.
- ▶ Use una afeitadora (rasuradora) eléctrica en vez de una navaja.
- ▶ Use zapatos todo el tiempo, aunque esté dentro de la casa o del hospital.



Forma de controlar los efectos secundarios

No haga esto:

- ▶ No use hilo dental ni palillos.
- ▶ No practique deportes ni haga otras actividades en las que pueda hacerse daño.
- ▶ No use tampones.
- ▶ No use enemas (lavativas), supositorios ni termómetros rectales.
- ▶ No use ropa que tenga cuellos, puños ni cinturones apretados.



Hable con el doctor o con la enfermera antes de tomar vitaminas, hierbas, minerales, complementos dietéticos, aspirina u otras medicinas que se venden sin receta.

Hable con el doctor o con la enfermera antes de:

- ▶ Tomar cerveza, vino u otros tipos de bebidas alcohólicas
- ▶ Tener relaciones sexuales
- ▶ Tomar vitaminas, hierbas, minerales, complementos dietéticos, aspirina u otras medicinas que se venden sin receta (“over-the-counter”)

Diga a su doctor si tiene estreñimiento.

Su doctor puede recetarle una medicina para suavizar las heces (excremento) y para evitar esforzarse y que haya sangrado del recto cuando va al baño. Para más información sobre el estreñimiento, vea la página 49.

El doctor o la enfermera evaluarán a menudo su recuento de plaquetas.

Es posible que necesite alguna medicina, una transfusión de plaquetas, o que se posponga el tratamiento de quimioterapia si su recuento es muy bajo.

Forma de controlar los efectos secundarios

Llame al doctor o a la enfermera si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- ▶ Hematomas (moretes o moretones), sobre todo si no se ha golpeado
- ▶ Pequeñas manchitas rojas en la piel
- ▶ Orina de color rojo o rosado
- ▶ Defecaciones (heces) negras o con sangre
- ▶ Sangrado de las encías o la nariz
- ▶ Mucho sangrado durante la menstruación (durante la regla) o una menstruación que dura más de lo normal
- ▶ Sangrado vaginal que no sea causado por la menstruación
- ▶ Dolores de cabeza o cambios en la vista
- ▶ Una sensación tibia o caliente en el brazo o la pierna
- ▶ Sensación de tener mucho sueño o confusión



Infección

¿Qué es y por qué sucede?

Algunos tipos de quimioterapia hacen difícil que el cuerpo produzca nuevos glóbulos blancos. Los glóbulos blancos ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. Como la quimioterapia hace que disminuyan los glóbulos blancos, es importante evitar las infecciones.

Existen muchos tipos de glóbulos blancos. Uno de ellos son los neutrófilos. Cuando una persona tiene un número bajo de neutrófilos, se dice que padece una **neutropenia**. El doctor o la enfermera pueden ordenar análisis de sangre para saber si la persona tiene neutropenia.

Es importante buscar signos de infección cuando hay neutropenia. Revise si tiene fiebre al menos una vez al día o las veces que diga el doctor. Es más fácil usar un termómetro digital. Llame al doctor o a la enfermera si la fiebre es de 100.5°F (38°C) o más, pero esto puede variar.



Llame al doctor o a la enfermera de inmediato si la fiebre sube a 100.5°F (38°C) o más.

Qué hacer para controlar la infección:

- ▶ **Le harán un recuento de glóbulos blancos durante todo el tratamiento.** Esto quiere decir que verán cuántos glóbulos blancos tiene en la sangre. Si la quimioterapia hace que bajen demasiado los glóbulos blancos, tal vez le den una medicina para aumentar el número de los glóbulos blancos y para hacer que disminuya el riesgo de una infección.
- ▶ **Lávese las manos a menudo con jabón y agua.** Lávese las manos antes de:
 - ▶ Cocinar
 - ▶ Comer

Lávese las manos después de:

- Usar el baño
- Sonarse (soplarse) la nariz



Forma de controlar los efectos secundarios

- Toser
- Estornudar
- Tocar animales

Lleve consigo un desinfectante de manos (“hand sanitizer”) para cuando no tenga jabón y agua.

- ▶ **Use toallitas desinfectantes (“sanitizing wipes”) para limpiar las superficies y otras cosas que toque.** Por ejemplo, esto incluye teléfonos públicos, cajeros automáticos, manijas (perillas) de las puertas y otros artículos comunes.
- ▶ **Límpiese bien y hágalo suavemente después de ir al baño.** En lugar de papel higiénico, use una toallita húmeda para bebés (“baby wipes”). O use una botella de plástico con bomba para rociar agua (“spray bottle”) para limpiarse.

Diga al doctor o a la enfermera si:

- ▶ Siente dolor en el área del recto
- ▶ Sangra en el área del recto
- ▶ Tiene hemorroides
- ▶ **Manténgase lejos de personas enfermas.** Por ejemplo, esto incluye personas que tienen:
 - ▶ Resfriado (catarro)
 - ▶ Influenza (gripe o “flu”)
 - ▶ Sarampión (“measles”)
 - ▶ Varicela (“chicken pox”)

También, debe mantenerse lejos de niños que fueron vacunados recientemente con un virus vivo (“live virus”) contra la varicela o la polio. Si tiene alguna pregunta llame al doctor, a la enfermera o al departamento de salud local.

- ▶ **Manténgase lejos de las multitudes.** Evite las agrupaciones de personas. Por ejemplo, haga planes de ir de compras o al cine cuando haya menos gente.
- ▶ **Tenga cuidado de no cortarse:**
 - ▶ No se corte ni se arranque las cutículas de las uñas.
 - ▶ Use una afeitadora (rasuradora) eléctrica en vez de una navaja.
 - ▶ Tenga mucho cuidado cuando use tijeras, agujas o cuchillos (navajas).

Forma de controlar los efectos secundarios

- ▶ **Fíjese si hay signos de infección alrededor de su catéter.** Diga al doctor o a la enfermera cualquier cambio que note cerca de su catéter. Algunos signos de infección son:
 - ▶ Drenaje (pus) o secreción
 - ▶ Enrojecimiento
 - ▶ Hinchazón
 - ▶ Dolor
- ▶ **Cuídese bien la boca:**
 - ▶ Cepílese los dientes después de cada comida y antes de acostarse.
 - ▶ Use un cepillo de dientes muy suave. Puede suavizar las cerdas del cepillo poniéndolas bajo el chorro de agua tibia antes de cepillarse.
 - ▶ No use enjuagues bucales (“mouth wash”) que contengan alcohol.
 - ▶ Hable con el doctor o con la enfermera antes de ir al dentista. (Si desea saber más sobre cómo cuidarse la boca, vea la página 27.)
- ▶ **Cuídese bien la piel.**
 - ▶ No se exprima ni se rasque las espinillas o barros.
 - ▶ Use loción para suavizar y sanar la piel seca y agrietada.
 - ▶ Séquese después de bañarse con toques suaves sobre la piel (no se frote).



(Si desea más información sobre cómo cuidarse la piel, vea la página 31.)

- ▶ **Límpiese las cortaduras de inmediato.** Límpiese las cortaduras con:
 - ▶ Agua tibia
 - ▶ Jabón
 - ▶ Antiséptico

Hágalo todos los días hasta que la cortadura haya formado costra.

Forma de controlar los efectos secundarios

- ▶ **Tenga cuidado cuando esté cerca de animales.** Asegúrese de lavarse las manos después de tocar mascotas y otros animales. Además:
 - ▶ No limpie la caja de desechos del gato (“litter box”)
 - ▶ No recoja desechos del perro
 - ▶ No limpie jaulas de pájaros ni peceras
- ▶ **No se vacune contra la influenza (gripe o “flu”) ni otro tipo de vacuna sin hablar primero con el doctor o con la enfermera.** Usted no debe exponerse a vacunas que contienen un virus vivo (“live virus”).
- ▶ **Mantenga fríos los alimentos de temperatura fría y calientes los alimentos de temperatura caliente.** No deje sobras de comida fuera del refrigerador. Póngalas en el refrigerador tan pronto como termine de comer.
- ▶ **Lave bien las verduras y frutas crudas antes de comerlas.**
- ▶ **No coma pescado, mariscos, carne, pollo ni huevos crudos ni medio cocidos.** Estos pueden tener bacterias que podrían causar infecciones graves.
- ▶ **No consuma alimentos ni bebidas:**
 - ▶ Que estén mohosos
 - ▶ Que estén echados a perder
 - ▶ Con fecha de expiración vencida



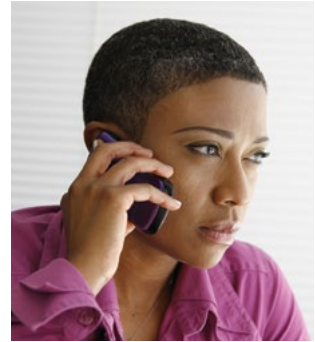
Forma de controlar los efectos secundarios

► **Si cree que tiene una infección, llame a su doctor de inmediato**, (incluso durante el fin de semana o por la noche). Averigüe cómo ponerse en contacto con el doctor o con la enfermera después de las horas de trabajo y los fines de semana. Llame si tiene:

- Fiebre de 100.5°F (38°C) o más
- Escalofríos
- Sudores

Hable con su doctor o enfermera antes de tomar:

- Aspirina
- Acetaminofén (como Tylenol®)
- Otras medicinas que bajan la fiebre (como por ejemplo los productos que contienen ibuprofeno)



Además de la fiebre, otras señales de infección son:

- Enrojecimiento
- Inflamación
- Sarpullido (“rash”)
- Escalofríos
- Tos
- Dolor de oído
- Dolor de cabeza
- Rigidez en el cuello
- Orina turbia (que no se ve muy clara) o con sangre
- Dolor al orinar o necesidad de orinar frecuentemente
- Dolor o presión alrededor de la nariz o los ojos



Escriba aquí el número de teléfono del doctor para casos de emergencias:

Infecundidad

¿Qué es y por qué sucede?

Algunos tipos de quimioterapia pueden causar infecundidad. Para la mujer, esto significa que tal vez no pueda quedar embarazada. Para el hombre esto significa que tal vez no pueda embarazar a una mujer.



En la mujer, la quimioterapia puede dañar los ovarios. Este daño puede reducir la cantidad de óvulos sanos en los ovarios. También puede hacer que los ovarios produzcan menos hormonas. Cuando hay menos hormonas puede ocurrir una menopausia temprana. La menopausia temprana y menos óvulos sanos pueden causar infecundidad.

En los hombres, la quimioterapia puede dañar los espermatozoides, los cuales crecen y se dividen rápidamente. La infecundidad puede ocurrir porque la quimioterapia puede reducir el número de espermatozoides, hacer que los espermatozoides se muevan menos, o causar otras clases de daño.

El hecho de que la infecundidad sea uno de los efectos secundarios de la quimioterapia que afecte a la persona depende del tipo de quimioterapia recibida, de la edad y de otros problemas de salud. La infecundidad puede durar el resto de la vida.

Formas de controlar la infecundidad:

Para la MUJER, hable con el doctor o con la enfermera sobre:

- ▶ **Si desea tener hijos.** Antes de comenzar la quimioterapia, diga al doctor o a la enfermera si desea embarazarse en el futuro. Le hablarán de las formas de preservar sus óvulos para usarlos después de terminar el tratamiento o le recomendarán a un especialista en fecundidad.
- ▶ **Control de la natalidad.** Es muy importante que no quede embarazada mientras recibe quimioterapia. Los fármacos de la quimioterapia pueden dañar al feto (el bebé), sobre todo en los primeros 3 meses del embarazo. Si todavía no ha pasado por la menopausia, hable con el doctor o la enfermera sobre el control de la natalidad (“birth control”) y formas de evitar el embarazo.
- ▶ **Embarazo.** Si todavía tiene la menstruación (la regla), su doctor o enfermera podría pedirle que se haga una prueba de embarazo antes de comenzar la quimioterapia. Si está embarazada, su doctor o enfermera hablará con usted sobre otras opciones de tratamiento.

Forma de controlar los efectos secundarios



La quimioterapia puede dañar al feto. No se embarace mientras recibe quimioterapia.

Para el HOMBRE, hable con el doctor o con la enfermera:

- ▶ **Si desea o no tener hijos.** Antes de comenzar la quimioterapia diga al doctor o a la enfermera si desea tener hijos después de que termine el tratamiento. El doctor podría hablar con usted sobre formas de conservar los espermatozoides para usarlos en el futuro. O tal vez le recomiende a un especialista en fecundidad.
- ▶ **Control de la natalidad.** Es muy importante que su esposa o pareja no quede embarazada mientras usted recibe quimioterapia. La quimioterapia puede dañar los espermatozoides y causar daño al feto.



Si desea tener hijos en el futuro, hable con el doctor o enfermera sobre formas de guardar los espermatozoides antes de empezar el.

Cómo obtener más información:

Las siguientes organizaciones tienen opciones para obtener información y servicios en español a menos que se indique lo contrario.

Sociedad Americana Contra el Cáncer

Ofrece diversos servicios para los pacientes y sus familias.

Teléfono: 1-800-227-2345 (1-800-ACS-2345)

TTY (solo en inglés): 1-866-228-4327

Internet: www.cancer.org/es/

fertileHope

Una iniciativa de LIVESTRONG dedicada a proveer información sobre la reproducción, apoyo, y esperanza a pacientes y supervivientes con cáncer cuyos tratamientos del cáncer presentan el riesgo de la infertilidad.

Teléfono: 1-855-220-7777

Internet (solo en inglés): www.fertilehope.org

Náuseas y vómitos

¿Qué son y por qué suceden?

Algunos tipos de quimioterapia pueden causar náuseas, vómitos o ambos. Las náuseas ocurren cuando se siente asco. Vomitar es cuando se arroja (devuelve) lo que haya en el estómago. Es posible que también se tenga arcadas (“dry heaves”). Estas ocurren cuando el cuerpo intenta vomitar aun cuando el estómago esté vacío

Las náuseas y los vómitos pueden suceder:

- ▶ Mientras recibe el tratamiento de quimioterapia
- ▶ Justo después de la quimioterapia
- ▶ Muchas horas o días después de la quimioterapia

Es posible que se sienta mejor en los días en que no tenga sesión de quimioterapia.

Hay medicinas nuevas que pueden ayudar a prevenir las náuseas y los vómitos. Estas medicinas se llaman antieméticos o antináuseas. Tal vez necesite tomar estas medicinas una hora antes de cada tratamiento de quimioterapia y unos días después. Cuántos días después de la quimioterapia dependerá del tipo de quimioterapia que esté recibiendo y de cómo reaccione usted al tratamiento. Si un tipo de medicina antináuseas no le ayuda, el doctor puede recetarle otra diferente. Tal vez tenga que tomar más de un tipo de medicina para aliviar las náuseas. La **acupuntura** puede ayudar también. Hable con el doctor o con la enfermera sobre tratamientos para controlar las náuseas y los vómitos causados por la quimioterapia.

Qué hacer para controlar las náuseas y los vómitos:

- ▶ **Evite las náuseas.** Para no vomitar, trate de no tener náuseas. Consuma y bebidas suaves y fáciles de digerir que no le caigan mal. Estos incluyen, por ejemplo:
 - Galletas simples
 - Pan tostado
 - Gelatina



Para aprender más, vea la lista de alimentos y bebidas fáciles de digerir de la página 73.

Forma de controlar los efectos secundarios

- ▶ **Haga un plan para comer y beber.** Algunas personas se sienten mejor cuando comen algo ligero antes de la quimioterapia. Otras se sienten mejor cuando reciben la quimioterapia con el estómago vacío (sin comer nada 2 o 3 horas antes del tratamiento). Después del tratamiento, espere al menos una hora antes de comer o beber.
- ▶ Coma comidas pequeñas. En lugar de comer 3 comidas grandes al día, tal vez quiera comer 5 o 6 comidas pequeñas. También ayuda si no se toma mucho líquido antes o durante las comidas. Tampoco se acueste justo después de comer.
- ▶ **Consuma alimentos y bebidas que estén tibios o frescos (alimentos que no estén ni muy fríos ni muy calientes).** Espere a que se enfríen los alimentos y las bebidas calientes, use hielo para enfriarlos. Para calentar los alimentos fríos, sáquelos del refrigerador una hora antes de comer o caliéntelos ligeramente en el horno de microondas. Tome bebidas que estén a temperatura ambiente y que ya no tengan burbujas.



Coma 5 o 6 comidas pequeñas cada día en vez de 3 comidas grandes.

Evite los alimentos y las bebidas con olores fuertes. Por ejemplo:

- Café
 - Pescado
 - Cebollas
 - Ajo
 - Alimentos que se estén cocinando
- ▶ **Pruebe pequeños trozos de paletas de agua sin leche o frutas heladas.** También puede chupar trocitos de hielo.
 - ▶ **Chupe mentas sin azúcar (“sugar-free”) o dulces que tengan un sabor agrio.** Pero no use dulces ácidos si le duele la boca o la garganta.
 - ▶ **Relájese antes del tratamiento.** Es posible que sienta menos náuseas si se relaja antes de

Forma de controlar los efectos secundarios

cada tratamiento de quimioterapia. Puede realizar actividades que disfrute, como:

- Meditar
- Hacer ejercicios de respiración profunda
- Imaginar escenas o experiencias que le hagan sentir en paz
- Leer un libro
- Tejer



► **Si siente ganas de vomitar, respire profunda y lentamente o tome aire fresco.** También podría distraerse al:

- Conversar con amigos o parientes
- Escuchar música
- Mirar una película o la televisión

► **Hable con el doctor o la enfermera.** El doctor puede darle medicinas que ayuden a prevenir las náuseas durante y después de la quimioterapia. Tóme las medicinas como se lo digan e informe a la enfermera si no le hacen efecto. También puede mencionar la acupuntura, la cual puede ayudar a aliviar las náuseas y vómitos causados por el tratamiento del cáncer. Infórmeles si los vómitos duran más de un día, y si vomita inmediatamente después de beber algo.



Diga al doctor o a la enfermera si las medicinas antinaúseas no están funcionando.

Cómo obtener más información:

Para aprender más sobre las náuseas y los vómitos durante el tratamiento del cáncer, lea *Consejos de alimentación para pacientes con cáncer: Antes, durante y después del tratamiento*, un libro del NCI. Disponible en: www.cancer.gov/espanol/consejos-de-alimentacion.

Otros efectos secundarios

Cambios en los ojos

Problemas para usar lentes de contacto. Algunos tipos de quimioterapia pueden causar molestias en los ojos y que el uso de lentes de contacto sea doloroso. Pregunte al doctor o a la enfermera si puede usar lentes de contacto mientras recibe quimioterapia.

Visión borrosa. Algunos tipos de quimioterapia pueden obstruir los conductos de lágrimas lo cual puede causar una visión borrosa y ojos lacrimosos. Si su visión se vuelve borrosa o sus ojos lagrimean más de lo ordinario, diga al doctor o a la enfermera.

Retención de líquido

La retención de líquido es una acumulación de líquido causada por:

- ▶ La quimioterapia
- ▶ Los cambios hormonales causados por el tratamiento
- ▶ El cáncer

La retención de líquido puede causar una sensación de inflamación en:

- ▶ La cara
- ▶ Las manos
- ▶ Los pies
- ▶ El estómago

A veces el líquido se acumula alrededor de los pulmones y el corazón y causa:

- ▶ Tos
- ▶ Falta de aire
- ▶ Latido irregular del corazón

El líquido puede acumularse también en la parte baja del abdomen, lo cual puede causar hinchazón.

Forma de controlar los efectos secundarios

Usted y el doctor o la enfermera pueden ayudar a reducir la retención de líquido:

- ▶ Pésese a la misma hora todos los días usando la misma báscula. Diga al doctor o a la enfermera si aumenta de peso rápidamente.
- ▶ Evite usar sal en la comida o comer alimentos salados.
- ▶ Limite la cantidad de líquido que toma.
- ▶ Si retiene mucho líquido, el doctor puede recetarle medicinas para eliminar el exceso de líquido.

Síntomas como los de influenza

- ▶ Algunas clases de quimioterapia pueden hacer que se sienta como si tuviera influenza (gripe o “flu”). Esto es más probable que suceda si recibe quimioterapia junto con inmunoterapia.
- ▶ Dolores en los músculos y en las articulaciones
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Cansancio
- ▶ Náuseas
- ▶ Fiebre
- ▶ Escalofríos
- ▶ Falta de apetito
- ▶ Estos síntomas pueden durar de 1 a 3 días. Una infección o el cáncer mismo pueden también causar estos síntomas. Diga al doctor o a la enfermera si tiene alguno de estos síntomas.



Alimentos que ayudan con los efectos secundarios

Líquidos claros

Esta lista puede ayudarle si tiene:

- ▶ **Diarrea** (vea la página 44)
- ▶ **Cambios urinarios, en los riñones o en la vejiga** (vea la página 38)

Tipo de alimento	Ejemplos	Nombre en inglés
Sopas	Caldo Caldo claro sin grasa Consomé	Bouillon or broth Clear, fat-free broth Consommé
Bebidas	Agua Bebidas claras carbonatadas o sodas Bebidas con sabor a fruta Bebidas deportivas Jugo claro de manzana Ponche de frutas Té diluido sin cafeína	Water Clear carbonated beverages Fruit-flavored drinks Sports drinks Clear apple juice Fruit punch Weak tea with no caffeine
Dulces	Helados o nieve de fruta sin leche ni trozos de fruta Gelatina Miel Jalea Paletas de agua sin leche	Fruit ices made without fruit pieces or milk Gelatin Honey Jelly Popsicles

Alimentos líquidos

Esta lista le puede ayudar:

- ▶ Si no tiene ganas de comer alimentos sólidos (vea la sección “Cambios de apetito” en la página 23)
- ▶ Si tiene cambios urinarios, en los riñones o en la vejiga (vea la página 38)

Tipo de alimento	Ejemplos	Nombre en inglés
Sopas	Caldo Consomé Sopa colada o licuada Sopa de queso Sopa con puré de papas Sopa de tomate	Bouillon or broth Consomé Soup that has been strained or put through a blender Cheese soup Soup with pureed potatoes Tomato soup
Bebidas	Agua Batidos Bebidas carbonatadas (gaseosas) Bebidas con sabor a fruta Bebidas deportivas Café Eggnog (pasteurizado y sin alcohol) Jugos de fruta Jugo de verduras Jugo de tomate Leche de todo tipo Ponche de frutas Smoothies Té	Water Milkshakes Carbonated beverages Fruit-flavored drinks Sports drinks Coffee Eggnog (pasteurized and alcohol free) Fruit juices Vegetable juice Tomato juice Milk, all types Fruit punch Smoothies Tea

Continúa en la siguiente página.

Tipo de alimento	Ejemplos	Nombre en inglés
Grasas	Aceite Crema Crema agria Mantequilla Margarina	Oil Cream Sour cream Butter Margarine
Dulces	Budín (puddín) Flan o natillas Gelatina Helado de leche descremada Helado o nieve sin nueces o trozos de galletas dulces Jalea Miel Puré de frutas diluido Sirope (miel) Yogur congelado Yogur (natural o de vainilla)	Pudding Custard (soft or baked) Gelatin Ice milk Ice cream with no chunks (such as nuts or cookie pieces) Jelly Honey Fruit purees that are watered down Syrup Frozen yogurt Yogurt (plain or vanilla)
Sustitutos y complementos	Bebidas instantáneas para el desayuno Sustitutos líquidos de alimentos	Instant breakfast drinks Liquid meal replacements

Alimentos y bebidas con muchas calorías o proteína

Esta lista le puede ayudar si no tiene ganas de comer. Vea la sección “Cambios de apetito” en la página 23.

Tipo de alimento	Ejemplos	Nombre en inglés
Sopas	Sopas de crema Sopas con lentejas o guisantes (chícharos) Sopas de frijoles (habichuelas)	Cream soups Soups with lentils or dried peas Soups with beans
Bebidas	Bebidas instantáneas para el desayuno Batidos (licuados) de leche y malteadas Leche entera	Instant breakfast drinks Milkshakes and smoothies Whole milk
Comidas principales y otros alimentos	Carne de res Crema agria Cuernitos (medias lunas) Guisantes (chícharos), lentejas, garbanzo, frijoles, habichuelas Huevos Mantequilla, margarina o aceite añadido a los alimentos Mantequilla de cacahuete (maní) Nueces, semillas, germen de trigo Pescado Pollo Queso Queso crema Requesón	Beef Sour cream Croissants Cooked dried peas Cooked dried beans eggs butter, margarine, or oil added to your food Peanut butter Nuts, seeds, wheat germ Fish Chicken Cheese Cream cheese Cottage cheese
Sustitutos y complementos	Bebidas instantáneas para el desayuno Sustitutos líquidos de alimentos	Instant breakfast drinks Liquid meal replacements
Dulces	Budines (pudines) Flan o natillas (al horno o suaves) Helado o nieve Mantecadas Yogur (natural o de vainilla) Yogur congelado	Puddings Custards (soft or baked) Ice cream Muffins Yogurt (plain or vanilla) Frozen yogurt
Sustitutos y complementos	Sustitutos líquidos de comidas Leche en polvo añadida a los alimentos como budines, batidos (licuados) de leche y huevos revueltos	Liquid meal replacements Powdered milk added to foods such as pudding, milkshakes, and scrambled eggs

Alimentos con mucha fibra

Esta lista le puede ayudar si tiene estreñimiento. Vea la página 49.

Tipo de alimento	Ejemplos	Nombre en inglés
Comidas principales y otros alimentos	Arroz integral o silvestre Avena Frijoles (habichuelas) Guisantes (chícharos) Mantecadas de salvado Pan integral Pastas integrales Salvado o cereales de grano integral Tortillas integrales	Brown or wild rice Oatmeal Cooked dried beans Cooked dreied peas Bran muffins Whole wheat bread Whole wheat pastas Bran or whole grain cereals Whole wheat tortillas
Frutas y verduras	Frutas frescas como manzanas, arándano azul y uvas Frutas frescas con cáscara como manzanas y peras Frutas secas como albaricoques, dátiles, ciruelas pasas y uvas pasas Jicama Verduras crudas o cocidas como brócoli, maíz, judías verdes (ejotes), guisantes (chícharos) y espinacas	Fresh fruit, such as apples, blueberries, and grapes Fresh fruits with skin like apples and pears Dried fruit, such as apricots, dates, prunes and raisins Jicama Raw or cooked vegetables, such as broccoli, corn, green beans, peas, and spinach
Meriendas	Granola Mezcla de nueces y frutas secas Nueces Palomitas de maíz Semillas como las de girasol	Granola Trail mix Nuts Popcorn Seeds, such as sunflower

Alimentos con poca fibra

Esta lista le puede ayudar si tiene diarrea. Vea la página 44.

Tipo de alimento	Ejemplos	Nombre en inglés
Comidas principales y otros alimentos	Arroz blanco Cereales refinados cocidos Fideos Huevos Pan blanco Papas, horneadas o en puré sin cáscara Pescado Pollo o pavo (guajolote) sin pellejo Requesón Tortillas de harina	White rice Cooked refined cereals Noodles Eggs White bread Potatoes, baked or mashed without the skin Fish Chicken or turkey (skinless) Cottage cheese Flour tortillas
Frutas y verduras	Bananas (guineos) Espárrago Frutas enlatadas como duraznos, peras y puré de manzana Jugos claros de frutas (jugos sin pulpa)	Bananas Asparagus Canned fruits, such as peaches, pears, and applesauce Clear fruit juice
Meriendas	Galletas saladas simples Gelatina Helado, sorbete o nieve sin leche Pastel de Ángel (pastel blanco esponjoso hecho de claras de huevo) Yogur (natural o de vainilla)	Saltine crackers Gelatin Sherbet or sorbet Angel food cake Yogurt (plain or vanilla)

Alimentos para no lastimar una boca irritada

Esta lista puede ayudarle si la boca o la garganta están irritadas. Vea la página 27.

Tipo de alimento	Ejemplos	Nombre en inglés
Comidas principales y otros alimentos	Alimentos para bebé Alimentos cocidos hechos puré Cereales refinados cocidos Huevos (pasados por agua o revueltos) Macarrones con queso Puré de papas Requesón Sopas	Baby food Pureed cooked foods Cooked refined cereals Eggs (soft boiled or scrambled) Macaroni and cheese Mashed potatoes Cottage cheese Soups
Dulces	Batidos (licuados) de leche y malteadas Budines (pudines) Flanes o natillas Frutas (puré o alimentos para bebés) Frutas suaves (bananas y puré de manzana) Gelatina Helado o nieve Yogur (natural o de vainilla)	Milkshakes & smoothies Puddings Custards Fruits (pureed or baby food) Soft fruits (bananas and applesauce) Gelatin Ice cream Yogurt (plain or vanilla)

Alimentos que caen bien al estómago

Esta lista puede ayudarle si siente náuseas y problemas para retener la comida. Vea la página 61.

Tipo de alimento	Ejemplos	Nombre en inglés
Comidas principales	Alimento para bebés Alimentos cocidos en puré Cereales refinados cocidos Huevos Macarrones y queso Puré de papas Requesón Sopas	Baby food Pureed cooked foods Cooked refined cereals Eggs Macaroni and cheese Mashed potatoes Cottage cheese Soups
Dulces	Batidos Budines, pudines Flanes o natillas Fruta en puré o alimento para bebés Frutas blandas, como bananas o duraznos Gelatina Helado Malteadas Yogur (natural o de vainilla)	Milkshakes Puddings Custards Fruit, pureed or baby food Soft fruits, such as bananas or peaches Gelatin Ice cream Smoothies Yogurt (plain or vanilla)

Escanee el código QR para acceder
a todos los formatos disponibles de
esta publicación.



Una publicación de la Oficina de Comunicaciones y Enlace Público del NC
www.cancer.gov/espanol/publicaciones/educacion-para-pacientes



**NATIONAL
CANCER
INSTITUTE**

Publicación de los NIH 19-1136S
diciembre 2019