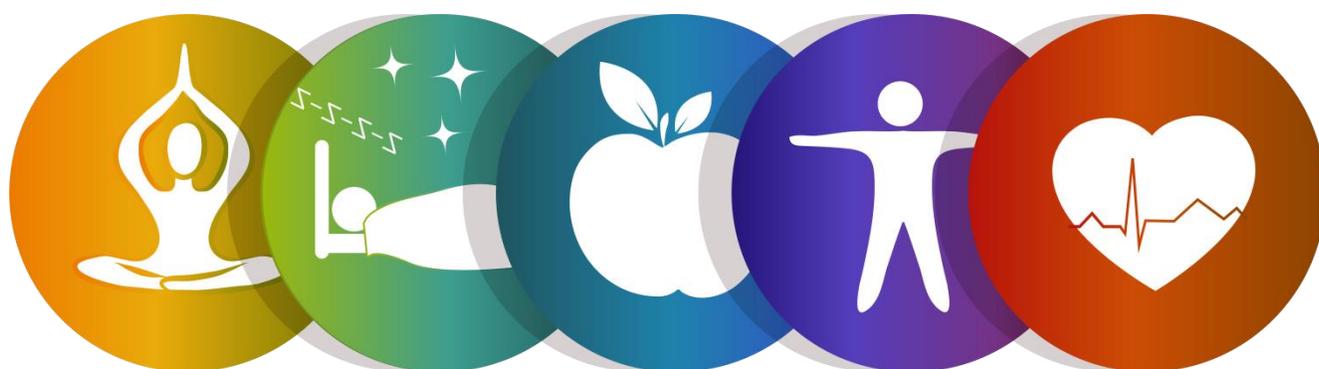


Tomando la iniciativa



Lo que Ud. puede hacer para vivir bien
durante la farmacoterapia



**PATIENT
EDUCATION**

Números de teléfono importantes

Llame a su centro o al 716-845-2300*

Mi centro/médico:

Mi número de expediente médico (MRN)

Ubicaciones de Roswell Park

- **Downtown Buffalo Hospital** **716-845-2300***
 - Llamada gratis **1-800-ROSWELL (1-800-767-9355)***
- Centro Amherst (satélite) 716-845-2900
- Centro Niagara Falls (satélite) 716-845-3500

*Tanto el número 2300 como el número gratuito están disponibles las 24 horas

Red de atención Roswell Park

- Breast Care of WNY 716-332-6834
- Cayuga Medical Center Radiation Oncology (Ithaca)..... 607-274-4011
- Jamestown Medical Oncology & Hematology 716-664-1909
- Niagara Falls Memorial Medical Center (Cirugía torácica y oncológica) 716-278-4597
- Northtowns Hematology Oncology 716-634-3340
- Niagara Hematology Oncology 716-298-4869
- Oneida Health Cancer Care 315-361-2381
- Oneida Health Roswell Park Oncology (Medicina de radiación) 315-361-2351
- Southtowns Radiation Oncology 716-674-6800
- Roswell Park Urology – Condado de Niagara..... 1-800-767-9355
- Southtowns Hematology Oncology 716-674-3104
- Upper Allegheny Health System
 - Barry St Health Center Medical Oncology & Hematology (Olean) 716-543-3255
 - Bradford Regional Medical Center (Bradford PA) 814-362-8425
 - Mildred Milliman Radiation Medicine Center (Olean) 716-373-7134



Cuándo llamar

Favor de notar: Cualquiera de estos síntomas puede ser urgente en un paciente particular. Sus médicos y enfermeros le dirán por cuáles síntomas debe vigilar. **Si experimenta dolor en el pecho o dificultad para respirar, llame al 911 y vaya a la sala de emergencia más cercana.** De otro modo, siga estas pautas.

Fiebre/ Signos de la infección

- **Temperatura de 100.4 °F (38 °C) o más**
- Escalofríos/temblar/tiritar
- Dolor de garganta
- Rotura en la piel con enrojecimiento a su alrededor o al que le sale un líquido amarillo o verde
- Síntomas parecidos a la gripe (adolorido, cansado, dolor de cabeza)
- Problemas para orinar (dolor, ardor, orinar más/menos que lo normal, orina rojiza o turbia, dolor en la espalda o el abdomen, o no haber mejorado después de 3 días de tomar medicamentos para una infección urinaria)
- Enrojecimiento, hinchazón o dolor a lo largo de una vena

¡Importante! Si su recuento de glóbulos blancos (WBC) está muy bajo, debe avisarle a su médico de cualquier cambio en cómo se siente, porque puede ser que no experimente los síntomas usuales de una infección.

Signos de una reacción alérgica: erupción en la piel, urticaria, hinchazón o picazón en la boca/la lengua/la cara, latidos cardíacos rápidos, respiración sibilante, aturdimiento, diarrea, náuseas, vómitos

Problemas gastrointestinales

- **Problemas en la boca:** manchas blancas, llagas abiertas o dolor dental/bucal nuevo o intensificado
- **Vómitos:** 4-5 veces en 24 horas, vómitos violentos, vomitar después de tener el abdomen adolorido o hinchado
- **Estreñimiento:** más de 2 días desde que Ud. normalmente hubiera movido el vientre
- **Diarrea:** más de 4 episodios en 24 horas o un episodio repentino y agudo que dure más de 24 horas o la diarrea con dolor/retorcijones abdominales intensos
- **Piel o la parte blanca de los ojos de color amarillo** (ictericia)

Signos de deshidratación: sed intensa, piel/ mucosas secas, piel levantada (al pellizcar la piel se mantiene levantada con forma de tienda después de soltarla), orina oscura, orinar menos de 250 ml al día

Sangrado o moretones poco usuales, particularmente si Ud. toma medicamentos anticoagulantes tales como warfarina/ Coumadin®, apixabán/Eliquis®, enoxaparina /Lovenox® o rivaroxabán/Xarelto®

Retención de fluidos: hinchazón de los pies, los tobillos u otras partes del cuerpo; visión borrosa; aumentar repentinamente 2-3 libras diarias durante 2 días seguidos; piel estirada/brillante; edema con fovea (presione la piel; al soltarla, permanece la indentación)

Problemas dermatológicos/erupción en la piel: erupción nueva; erupción intensificada; erupción que se ampolla, se pela u ocasiona una llaga abierta; o una erupción que afecta cualquier membrana mucosa (boca, labios, nariz, ojos, vagina, etc.)

Cualquier síntoma que le impida beber o comer

Falta de aliento con poca/ninguna actividad, tos nueva o persistente, aumento de la necesidad de usar oxígeno en casa

Síntomas de la neuropatía periférica (PN): entumecimiento, ardor u hormigueo en las manos o pies; sensibilidad extrema al tacto; sentir que lleva guantes o calcetines cuando no los está usando; torpeza; debilidad muscular; dificultad en tocar objetos fríos; se intensifica la PN existente

Fatiga que dura varias semanas; ocasiona confusión, estrés o tristeza; dificulta el paso del día o lo mantiene en cama durante más de 24 horas

**Portada Interior: Números de teléfono importantes
Cuándo llamar**

Introducción	5
Fomentar el bienestar		
○ Manejar la vida diaria	6
○ La buena nutrición	8
○ La actividad y el ejercicio	10
○ El sueño	12
○ El cuidado de la boca y los dientes	14
○ El relajamiento y el manejo del estrés	16
• Las técnicas de relajamiento.	18
○ La Imagen corporal y la pérdida de pelo	20
○ La sexualidad y la fertilidad	22
○ Prevenir la infección	24
○ Las precauciones en el hogar	26
Manejar los efectos secundarios		
○ La calentura	28
○ La fatiga	30
○ Los cambios en el paladar	32
○ La pérdida de apetito	34
○ Las náuseas y el vómito	36
○ La diarrea y la deshidratación	38
○ El estreñimiento	40
○ Los cambios de la piel y las uñas	42
○ La neuropatía periférica	44
○ La salud de la vejiga y los problemas urinarios	46
○ “Cerebro de quimioterapia” – la memoria/concentración	48
○ La marihuana médica en el estado de Nueva York	50
○ El apoyo y los recursos	52
○ Piense en su vida; herramientas	55
○ Los servicios farmacéuticos	59

Introducción

Bienvenido al programa de Farmacoterapia de Roswell Park. Pensar en empezar un tratamiento contra el cáncer muchas veces ocasiona ansiedad y plantea preguntas. Este folleto le proporciona consejos para convertirse en un socio activo de su tratamiento y:

- fortalecer su sistema inmunitario
- disminuir el impacto del tratamiento en su vida diaria
- minimizar los efectos secundarios

También explica qué debería decirle a su médico, y cuándo.

Hay folletos disponibles acerca de cómo manejar efectos secundarios específicos en nuestros Centros para Quimioterapia e Infusión, el Centro de Recursos para Pacientes & Familiares (dentro del Sunflower Café/cafetería en el primer piso del hospital principal) y en la biblioteca de salud en el portal de pacientes de Roswell Park.

Hay mucho que puede hacer por su propia cuenta, pero recuerde que Roswell Park ofrece una amplia gama de servicios de apoyo, tales como terapia física y laboral, nutricionistas clínicos acreditados (RDNs), trabajadores sociales, un centro de recursos para pacientes y familiares, el programa Consejero de Cáncer, nuestra comunidad en Internet y apoyo para dejar el tabaco.

Todos somos diferentes. Siempre consulte con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o actividad, hacer grandes cambios en la dieta o utilizar cualquier clase de terapia integrativa o complementaria. (Vitaminas, suplementos, masajes, acupuntura, etc.)

Qué significan los símbolos

- ✿ Punto clave
- ✓ Pasos que Ud. puede dar
- Información o recomendación general



Manejar la vida diaria

Puntos claves

- ☀️ **¡Lávese las manos!** El tratamiento puede debilitarle el sistema inmunitario y aumentarle el riesgo de infección.
- ☀️ Las personas tienen reacciones diferentes a la quimioterapia. Hable con su médico o enfermero y tómese un poco de tiempo para averiguar cuáles actividades podrá hacer durante el tratamiento y para cuáles precisará de ayuda.
- ☀️ La evidencia demuestra que los fumadores no toleran el tratamiento tan bien como las personas que no fuman. Fumar puede intensificar los efectos secundarios y retardar la curación.

Evitar las infecciones

Puede haber momentos durante el tratamiento cuando Ud. corra mayor riesgo de infección y necesite tomar precauciones adicionales para protegerse a sí mismo y a los demás. Algunos sobrevivientes han compartido sugerencias de cómo pudieron continuar sus actividades diarias de forma segura.

- ✓ Evite las personas que tengan resfrío u otras enfermedades contagiosas. Durante la temporada de la gripe, evite las multitudes densas en espacios encerrados. Opte por sentarse en un área donde haya menos gente.
- ✓ Haga las compras muy temprano o muy de noche, cuando haya menos gente.
- ✓ Pregúntele a su médico si debiera comprar un paquete de guantes transparentes como los que usan los trabajadores de alimentos. No son muy costosos y pueden ser útiles especialmente durante la temporada de la gripe y los resfríos.
- ✓ Si tiene muy bajo el recuento sanguíneo, tal vez quiera hacer las compras por Internet o pedir que le entreguen los comestibles.
- ✓ Dígale a su médico si tiene mascotas y pregúntele cómo puede mantenerse seguro cerca de ellas. Si corre alto riesgo de infección, no recoja los excrementos del perro ni tampoco limpie las cajas de desechos del gato, las jaulas ni las peceras. Lávese las manos después de tocar cualquier animal.

Día a día

- ✓ Si se siente lo suficientemente bien, siga sus rutinas. Con la aprobación de su médico, es posible que aún pueda trabajar, pasar tiempo con familiares/amistades y participar en pasatiempos y excursiones.
- ✓ Dese un poco de tiempo para adaptarse a su diagnóstico y a todos los pensamientos y sentimientos nuevos. Puede encontrarse actuando de manera alegre cuando no se siente nada alegre. A veces eso puede ayudar, pero no evite del todo los sentimientos inquietantes porque a la larga puede sentirse peor en vez de mejor.
- ✓ Pregúntese cómo quiere pasar el tiempo. ¿Con quién me gusta estar? ¿Quién me hace reír o sentirme sienta feliz? ¿Cuáles son mis pasiones? ¿Qué clase de cosas disfruto más y menos?

La diversión

Trate de hacer algo sólo por divertirse, no porque lo tenga que hacer. Tenga cuidado de no agotarse. El tratamiento para el cáncer puede ocasionar su propia fatiga, y algunas personas se deprimen cuando están demasiado cansadas. Concéntrese en descansar lo suficiente, en tomar decisiones alimenticias saludables y en mantenerse activo para que pueda disfrutar de sus actividades.

Los bebés y los niños



- Generalmente Ud. no representa ningún riesgo para los niños mientras esté recibiendo farmacoterapia. La excepción puede ser durante los 2-3 días después del tratamiento, cuando el medicamento puede seguir en sus fluidos corpóreos, tales como la orina, las heces y el vómito. Durante este tiempo, tome algunas precauciones. Utilice un baño separado si es posible. Si no, eche agua al excusado dos veces después de usarlo y limpie el asiento. Siempre lávese las manos después de ir al excusado.
- Si Ud. está cuidando a los niños, puede correr mayor riesgo de infección. Un virus que en un niño sólo resulte en una nariz mucosa le podría enfermar a Ud. Es mejor evitar a los niños (y los adultos) que estén visiblemente enfermos o que recientemente hayan recibido una vacuna que contenga un virus vivo (sarampión, varicela, poliomielitis).
- Dependiendo de su régimen de medicamentos, su médico puede pedirle que use una máscara si tiene que estar cerca de un niño enfermo.
- Use guantes al cambiar los pañales. Tire los guantes a la basura cuando termine y lávese las manos.
- La mayoría de los medicamentos lleva una advertencia de no amamantar mientras se los toma.

El alcohol

- Si puede o no tomar alcohol durante el tratamiento dependerá de los medicamentos que reciba.
- El alcohol puede interferir con lo efectivo que sean los medicamentos, o puede aumentar el riesgo de los efectos secundarios - o intensificarlos.
- Pregúntele a su médico o farmacéutico clínico si Ud. puede consumir alcohol de forma segura.
- Hable de cualquier dificultad que tenga, o haya tenido, con el alcohol.
- Si le cambia el paladar, puede ser que el alcohol no sepa tan bien como antes. Esto generalmente desaparece cuando termine el tratamiento. **No tome alcohol si tiene úlceras en la boca o la garganta.**

Los productos de tabaco

- La evidencia demuestra que los fumadores no toleran la farmacoterapia (o la radioterapia) tan bien como las personas que no fuman. En algunos cánceres, los estudios sugieren que los resultados son mejores para los que dejan de fumar al ser diagnosticados con cáncer.
- Fumar puede intensificar los efectos secundarios tales como las úlceras bucales y los cambios en el paladar, lo cual a su vez puede disminuir su habilidad para comer y afectar su estado nutricional.
- Comprendemos que dejar de fumar puede ser bastante difícil. Roswell Park tiene servicios de apoyo que le pueden ayudar. Las personas que dejan de fumar informan a menudo que tienen más energía casi inmediatamente.



Una buena nutrición

Puntos clave

- La investigación demuestra que las comidas de muchos colores, integrales y ricas en vitaminas, minerales y fibras son preferibles a los suplementos dietéticos.
- Si no confía de la seguridad de una comida en su refrigeradora, no se arriesgue.
- Beba 2-3 litros diariamente – el agua es lo mejor.

Las opciones de alimentos saludables son muy importantes durante el tratamiento. Ud. necesita cierta cantidad de calorías, proteínas, vitaminas y minerales diariamente para ayudarlo a sanarse y disminuir los efectos secundarios.

- ✓ **Escoja los alimentos y las bebidas que mejor puede tolerar.**
- ✓ **Busque opciones ricas en nutrientes saludables para darle la energía para recuperarse, los nutrientes para curarse y las calorías para prevenir una pérdida de peso no deseada.**

Esto no siempre es fácil. Los efectos secundarios pueden hacer que sea difícil comer una variedad de alimentos saludables. Como resultado, Ud. puede perder peso y masa muscular.

Los nutricionistas clínicos acreditados (RDN) en Roswell Park forman parte de su equipo de atención a la salud. Están disponibles para ayudarlo a manejar los efectos secundarios relacionados con la nutrición y mejorar su salud nutritiva general antes, durante y después del tratamiento. Pídale a su médico o enfermero una referencia para consultar con un RDN.

La comida es una mejor opción

La investigación demuestra que las comidas de muchos colores, integrales y ricas en vitaminas, minerales y fibras son preferibles a los suplementos dietéticos. ¿Por qué?

- Los suplementos dietéticos y herbales no proporcionan la gama total de nutrientes saludables que se pueden encontrar en los alimentos integrales. Los alimentos a base de plantas tienen combinaciones únicas de fibras, vitaminas, minerales y fitoquímicos saludables que no se pueden reproducir en un suplemento.
- Algunos suplementos dietéticos, incluso los de venta libre, tienen el potencial de interferir con los tratamientos contra el cáncer.
- Muchas veces los suplementos se hacen con niveles de nutrientes mucho más alto que la dosis recomendada diaria, lo cual puede ser dañino – especialmente mientras se esté recibiendo tratamiento para el cáncer. Es mucho más difícil recibir un exceso de cualquier nutriente mediante la ingestión de los alimentos.
- Comer una variedad de alimentos saludables es la opción más segura.

Recomendaciones para las opciones de alimentos saludables

- Cuando se siente bien y su médico no le ha restringido la dieta, concéntrese en hacer selecciones de comida y bebida que estén en línea con las pautas dietéticas actuales para los EE. UU.
- La cantidad de porciones para cada grupo de comida variará basándose en sus necesidades individuales para la energía.
- El rango general de porciones **diarias** para la mayoría de los adultos (basándose en una dieta de 1600-2200 calorías) son:
 - 2-3 tazas de verduras
 - 1-2 tazas de frutas
 - 5-7 porciones de alimentos a base de cereales (al menos la mitad debe ser de grano integral)
 - 2-3 porciones de productos lácteos (leche, yogur o queso sin grasa o bajos en grasa)
 - 3-4 porciones de alimentos proteicos (carne y aves de corral magras, mariscos, huevos, nueces, legumbres tales como frijoles, guisantes y lentejas)
 - 40-65 gramos de grasa (use aceites en vez de grasas sólidas)
 - Opciones de alimentos bajos en sodio (sal)
 - Agua en vez de bebidas azucaradas. Beba 2-3 litros de agua diariamente si es posible

Fomentar una buena nutrición

- Si está bajando de peso o si tiene dificultad para comer una dieta completa y saludable, puede aumentar las calorías, proteínas, vitaminas y minerales con meriendas nutritivas o suplementos líquidos, tales como Carnation Instant Breakfast®, Boost® o Ensure® entre las comidas o con ellas.
- Si ha perdido el apetito, use leche en polvo fortificada o proteína de suero de leche cuando hace budines, salsas en crema, puré de papas y panes para el desayuno.

Practique la seguridad alimenticia

Su sistema inmunitario puede quedar debilitado por el tratamiento. Practique la seguridad alimenticia todos los días.

- ✓ Guarde las frutas y las verduras en la refrigeradora.
- ✓ Asegúrese de **lavar completamente** todas las frutas y verduras frescas, incluso la cáscara de los melones.
- ✓ Evite la contaminación cruzada. Use cuchillos y tablas de cortar distintos para la carne y las verduras.
- ✓ Descongele la carne en la refrigeradora y no sobre el mostrador.
- ✓ No coma carne, pescado, aves o huevos crudos o insuficientemente cocinados (incluso la masa cruda para galletas).



Si no confía de la seguridad de un alimento en su refrigeradora, no tome el riesgo.

CUANDO TENGA DUDAS, ¡ARRÓJELOS A LA BASURA!

El folleto, *Food Safety for Cancer Patients* [Seguridad alimenticia para los pacientes de cáncer] está disponible en el Centro de Recursos para los Pacientes y Familiares (1er piso del hospital, dentro de la cafetería) y en el sitio web de Seguridad Alimenticia Federal: [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov). Este sitio también ofrece una “app” (aplicación) FoodKeeper con información sobre la manera adecuada para almacenar los alimentos y las bebidas.



La actividad y el ejercicio

Puntos claves

- Hay muchos beneficios a mantenerse activo durante el tratamiento, incluyendo menos fatiga, una recuperación más rápida y un mayor sentido de bienestar.
- Siempre consulte a su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio.
- Busque programas diseñados para pacientes de cáncer, como el programa LiveStrong® en el YMCA.

Ser físicamente activo durante el tratamiento contra el cáncer puede llevar consigo grandes beneficios.

- Más energía y menos fatiga
- Una mayor sensación de bienestar y menos estrés y ansiedad
- Una curación y recuperación más rápidas
- Vigor y fuerza aumentados y mejor tono muscular
- Menor riesgo de estreñimiento
- Una mejor imagen corporal
- Una mente más lúcida

Sugerencias para escoger su nivel de actividad/ejercicio

Su habilidad para hacer ejercicio dependerá del tipo y la etapa de su cáncer, su tratamiento y su estado físico. **Su nivel de actividad se debe basar en lo que sea seguro y le resulte mejor para Ud.** Tome en cuenta sus restricciones físicas y escoja las actividades que le gustan.

Meta: Mantenerse lo más activo y saludable posible durante el tratamiento.

Meta: 30+ minutos de ejercicio aeróbico 5 días a la semana.

¡En su marca, listo, ya!

- ✓ **Siempre consulte a su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio**, particularmente si su tratamiento puede afectar los pulmones o el corazón, los órganos que proporcionan oxígeno a la sangre y bombean la sangre por el cuerpo. Asegúrese de entender qué puede hacer y qué no puede hacer.
- ✓ **Comience antes de empezar el tratamiento, particularmente si hace un rato que está inactivo.** Pídale a su médico que le dé una referencia a nuestro Centro de Rehabilitación ambulante para ayuda en formular su plan. Por ejemplo, se pueden recetar ejercicios para aumentar el rango de movilidad y prevenir la linfedema en las mujeres a quienes se les quitan nódulos linfáticos durante la cirugía de mamas.
- ✓ **Si hacía ejercicio antes del tratamiento**, es posible que necesite ir más despacio. Esto puede significar hacer ejercicio con menos frecuencia, durante un período más corto, con menor intensidad o hacer ejercicios más fáciles.

- ✓ **Se era sedentario antes del tratamiento**, comience con una actividad de bajo impacto, como caminar, durante un período corto de tiempo – 5 a 10 minutos al día. Cuando se siente lo suficientemente fuerte, puede aumentar gradualmente hasta 30 minutos o más. Avíseles a sus médicos y enfermeros si experimenta dolor al aumentar la actividad.
- ✓ Hay unos ejercicios que se pueden hacer hasta si tiene que quedarse en cama.
- ✓ Incluso si nunca ha hecho actividades físicas, lo puede empezar ahora. Consiga el permiso de su médico antes de empezar o de agregar cualquier ejercicio o actividad nueva.



Precauciones para el ejercicio durante y poco después del tratamiento para el cáncer

- ✓ **Siempre consulte con su médico antes de empezar una nueva actividad o emprender una actividad intensa.**
- ✓ **Beba 2-3 litros de agua por día** a menos que su médico le dice que limite los fluidos.
- ✓ **Se recomienda el ejercicio moderado. Pruebe con hacer una caminata rápida.**
- ✓ Caliéntese antes (marche en su sitio y/o mueva los brazos) y enfríese después.
- ✓ Estirarse puede ayudar a prevenir los músculos adoloridos y disminuir la tensión, el estrés y el dolor de columna.
- ✓ Para ayudar a aumentar los sentimientos de bienestar y aumentar la flexibilidad y el equilibrio, pruebe con los estiramientos y movimientos suaves, y con ejercicios de meditación tales como el tai chi o el yoga.
- ✓ Si el médico le da permiso para limpiar la casa o trabajar en el jardín, ¡esto cuenta como ejercicio!
- ✓ Busque programas diseñados para los pacientes con cáncer, como el programa LiveStrong® en el YMCA.
- ✓ Cuando se le hacen análisis, pregúntele a su médico por los resultados y si necesita cambiar o suspender su rutina de ejercicio.
- ✓ Si se siente demasiado cansado para sus ejercicios normales: Pruebe con hacer 10 minutos de ejercicio suave.

Circunstancias especiales

- Recuento bajo de glóbulos blancos (leucopenia, neutropenia): Evite los gimnasios y las personas enfermas.
- Fiebre, dolor, náuseas, recuento bajo de glóbulos rojos (anemia) o niveles bajos de electrolitos (sodio, potasio, etc.): **No haga ejercicio.** Puede tener los electrolitos muy bajos si ha tenido muchos vómitos o diarrea.
- Si tiene una sonda o un tubo de alimentación: Evite las actividades que aumentan su riesgo de infección (agua de océano, lago o piscina) o que jalen los músculos cerca de su sonda o tubo. Hable con su médico acerca de las actividades que son seguras para Ud.
- Si está recibiendo radiación: No exponga la piel del área irradiada al cloro (agua de piscina).
- Si tiene osteoporosis (huesos adelgazados), cáncer en los huesos, daños a los nervios, mala vista o debilidad: No haga ejercicios que le pongan mucho estrés en los huesos, tales como usar pesas muy pesadas.
- Si tiene entumecimiento en los pies o problemas de equilibrio: Corre un mayor riesgo de caerse. Trate de limitarse a las actividades que le disminuyen el riesgo – use una bicicleta estacionaria en vez de montar una bicicleta en la calle, no haga actividades de carga de pesas o levantamiento de pesas y evite las superficies irregulares como aceras resquebrajadas o empinadas.



Los problemas para dormir

Puntos claves

- El sueño saludable – que se duerma en 15-20 minutos y despierte sintiéndose descansado.
- Le puede ayudar mantener un horario para dormir (acostarse y levantarse a la misma hora cada día)
- Apague todas las pantallas (televisores, celulares, tabletas) por lo menos 1 hora antes de acostarse.
- El sueño de mala calidad o insuficiente le afecta el sistema inmunitario, lo cual aumenta su riesgo de infección. También puede afectar la memoria, la concentración, el estado de ánimo y las relaciones personales.

A pesar de luchar contra la fatiga, puede encontrarse con problemas para dormir. Tal vez tiene dificultad en dormirse o en mantenerse dormido. O quizás simplemente no se siente descansado al despertar.

Las necesidades y los hábitos del sueño difieren entre las personas incluso bajo las mejores circunstancias. Por ejemplo, una siesta a unas personas les da energía, pero a otras les pone perezosas o irritables.

Signos que tiene un sueño “saludable” (Fundación Nacional del Sueño)

- Se duerme dentro de 15-20 minutos de acostarse a dormir.
- Generalmente duerme un total de 7-9 horas en un período de 24 horas.
- Mientras esté en la cama, su sueño es continuo – no pasa largos ratos despierto.
- Se despierta sintiéndose refrescado y alerta y puede ser productivo mientras esté despierto. (No importa que tenga ratos cuando esté menos alerta...mientras vuelve su atención mental.)
- Su pareja o sus familiares no notan ningún comportamiento preocupante o poco usual de parte suya mientras duerme (ronquidos, pausas en la respiración, inquietud u otros comportamientos nocturnos).



El costo del mal sueño

- Estrés adicional sobre el sistema inmunitario, lo cual significa un mayor riesgo para la infección
- Cambios en el estado de ánimo
- Problemas con la memoria, la concentración y la toma de decisiones
- Problemas con las actividades cotidianas y las relaciones saludables

Sugerencias para un sueño saludable

- ✓ No tome cafeína, chocolate, nicotina ni alcohol por la noche.
- ✓ Apague la televisión y la computadora por lo menos una hora antes de acostarse.
- ✓ Si le cuesta apagar el cerebro, haga una lista de las cosas que tiene que hacer el día siguiente.
- ✓ Forme una rutina para ayudar a relajar el cuerpo y la mente y prepararse para dormir. Pruebe con bañarse, escuchar música o tomar un vaso de leche.
- ✓ Mantenga un horario regular para dormir los 7 días a la semana. Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.
- ✓ Use el dormitorio únicamente para el sueño y la intimidad, no como un espacio adicional para vivir y trabajar.
- ✓ Si se siente presionado y con ganas de mirar el reloj, dele vuelta.
- ✓ Si le parece a su médico, trate de hacer un poco de ejercicio suave o moderado durante el día, como hacer una caminata de 20 minutos la mayoría de los días. El ejercicio ayudará a mantenerlo despierto durante el día, disminuirá el estrés, le mejorará el estado de ánimo y también puede ayudar con los problemas para dormir.
- ✓ Si no se duerme después de 15 minutos, vaya a otra habitación. Evite las actividades estimulantes.

Sugerencias para manejar el insomnio

- ✓ Trate de identificar la causa de sus problemas para dormir. ¿El dolor? ¿La depresión? ¿La preocupación? ¿Demasiada cafeína?
- ✓ Comparta sus pensamientos acerca de sus problemas para dormir con su proveedor de salud. Una forma de hacerlo es hacer un diario de sueño. Lleve la cuenta de las horas que esté dormido y despierto. Apunte lo que Ud. cree que puede estar aumentando sus problemas para dormir.
- ✓ No coma ni haga ejercicio menos de 2 horas antes de acostarse.
- ✓ Oscurezca la habitación. Dele la vuelta a los relojes de esferas iluminadas.
- ✓ Trate de no hacer siesta durante el día. Si tiene que dormir una siesta, sólo duerma 1 hora o menos.
- ✓ Pruebe con música relajante o una actividad que le ayude a sentirse menos tenso – cantar, cocinar, pintar, leer, rezar, etc.
- ✓ Si toma mucha cafeína, trate de disminuir gradualmente la cantidad (y ninguna por la noche).
- ✓ Si no puede dormir debido al dolor, asegúrese de estar tomando el medicamento precisamente como se recetó. Si esto no le alivia el dolor, hable con su proveedor de salud.
- ✓ Si sus problemas para dormir se deben a que está preocupado o ansioso por su cáncer, hable con su proveedor de salud o trabajador social, o únase a un grupo de apoyo o la comunidad en línea de Roswell. community.roswellpark.org
- ✓ Si se siente deprimido y ha perdido interés en las actividades de las que antes disfrutaba, si se siente sin esperanzas o no quiere salir de la cama/silla, avise a su proveedor de atención de salud.
- ✓ A algunas personas les han ayudado los remedios de venta libre, como los productos de melatonina. **Siempre consulte con su proveedor de atención de salud antes de tomar cualquier medicamento – hasta los de venta libre.** Algunas ayudas para dormir contienen ibuprofeno o acetaminofén (Tylenol®) y puede ser que no le convienen ya que pueden encubrir una fiebre, una importante señal de aviso de infección.
- ✓ Pregúntele a su médico o enfermero si está tomando sus medicamentos a la hora indicada. Por ejemplo, es mejor no tomar esteroides por la noche.



El cuidado de la boca y los dientes

Puntos claves

- ☀ La farmacoterapia puede ocasionar la sequedad de la boca (xerostomía) e irritación o úlceras de la boca/garganta.
- ☀ No fume, no use productos de tabaco ni beba alcohol – todos pueden ocasionar problemas bucales. No use enjuague bucal que contenga alcohol.
- ☀ Si tiene la boca seca, pruebe con saliva artificial y confites/chicle sin azúcar. Evite los alimentos muy salados y muy dulces.

Mientras esté recibiendo el tratamiento, puede tener la boca seca, sensible, irritada y más propensa a las úlceras o la infección. También puede ser más sensible a los alimentos calientes o fríos, tener cambios en el paladar o tener un sabor desagradable o metálico en la boca.

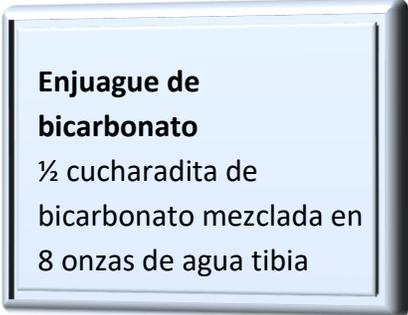
Sugerencias para la prevención

- ✓ Hágase un chequeo dental antes de empezar el tratamiento. Hable con su médico de la frecuencia recomendada para los chequeos dentales. Pregunte a su dentista por los tratamientos de fluoruro.
- ✓ Mantenga la boca lo más limpia y húmeda posible. Una boca seca, que se llama xerostomía, le aumenta el riesgo de la infección y las caries dentales, y es incómodo.
- ✓ Labios: Use un humectante o ungüento que sea soluble en el agua (se disuelve en agua). Evite los productos que contengan glicerina o gelatina de petróleo (Vaseline®) – le resecarán los labios.
- ✓ Dentadura postiza: Límpiela dos veces al día. Si se siente floja, llame a su dentista para que se vuelva a ajustar.
- ✓ No fume, no use productos de tabaco ni beba alcohol – todos son exigentes para los tejidos bucales.
- ✓ Revise su boca regularmente y busque úlceras o manchas blancas.
- ✓ Evite las comidas ácidas, picantes y calientes. **¿Sabía Ud. que las bebidas gaseosas son ácidas?**
- ✓ Tome mucha agua, 2-3 litros (4 tazas = 1 litro) todos los días a menos que su médico le recomiende que limite los fluidos. Lleve consigo una botella de agua para acordarse de tomar.

Cómo cuidar su boca

Después de comer y a la hora de dormir:

- ✓ **Cepille** con un cepillo suave (deje correr agua tibia sobre el cepillo para hacerlo más suave) y una pasta dentífrica no abrasiva con fluoruro.
- ✓ **Enjuague** la boca durante 30-60 segundos con un enjuague de bicarbonato o un enjuague de fluoruro. **No use enjuagues bucales que contengan alcohol.** Pueden ocasionar sequedad e irritación bucal. Enjuáguese por lo menos 4 veces al día – con más frecuencia si le duele la boca o si tiene mocos espesos.
- ✓ **Use hilo dental** no encerado muy suavemente a menos que su médico o enfermero le dice que no lo use. (Si se le baja demasiado el recuento de las plaquetas, es posible que se le pida que deje de usar hilo dental por un corto tiempo.)



Enjuague de bicarbonato
½ cucharadita de bicarbonato mezclada en 8 onzas de agua tibia

Sugerencias para la sequedad bucal

- ✓ Aumente la frecuencia de los enjuagues de bicarbonato hasta cada 2 horas mientras esté despierto.
- ✓ Pruebe con algunos productos para la sequedad bucal para ver cuál le sirve a Ud. Ejemplos: Biotene® Dry Mouth Oral Rinse, Lubricity™ Dry Mouth Spray, Xylimelts® (un producto de xilitol) y gelatina Oralbalance®. **Evite todos los enjuagues que contengan alcohol o agua oxigenada.**
- ✓ Use saliva artificial (también llamada sustitutos de la saliva). Se encontrará con otros productos de cuidados bucales.
- ✓ Chupe confites sin azúcar o mastique chicle sin azúcar.
- ✓ Pruebe con la acupuntura.
- ✓ Evite los alimentos que tengan alto contenido de sal o azúcar.

Si Ud. ronca o respira por la boca, es más probable que experimente sequedad de la boca.

Sugerencias para las úlceras o la incomodidad bucal

- ✓ Aumente la frecuencia de los enjuagues de bicarbonato a cada 2 horas mientras esté despierto.
- ✓ No coma ni tome productos cítricos o alimentos y líquidos picantes.
- ✓ Use un sorbete. (Posiblemente le permita beber con menos incomodidad)
- ✓ Quítese la dentadura postiza o las placas parciales y déjelas fuera todo el tiempo posible. Enjuáguelas en una solución limpiadora durante 8 horas. Si se están poniendo flojas, infórmele a su dentista de que necesita volverlas a ajustar.
- ✓ Si está usando geles para ayudar con el dolor bucal, tenga en cuenta que los mismos pueden dificultar el tragar y aumentar el riesgo de atragantarse.
- ✓ No use hisopos de glicerina o de glicerina y limón. Le resecan la boca.
- ✓ Tome el medicamento para el dolor antes de comer.



La relajación y el manejo del estrés

Puntos claves

- El temor a lo desconocido y la incertidumbre ante el futuro crean estrés. Aprender acerca de su enfermedad y el plan de tratamiento es el primer paso hacia entender con qué se enfrenta.
- Use técnicas de relajación (respiración profunda, visualización) antes y después de una situación estresante.
- No tenga miedo a pedir ayuda; es una forma de tomar el control y reconocer que no lo puede hacer todo. Permita que le ayuden las amistades y los familiares.

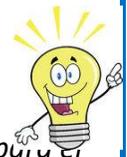
Es común tener pensamientos negativos y sentirse ansioso por un diagnóstico de cáncer. Ud. se puede sentir abrumado por la información y las decisiones que tiene que tomar. Los signos de que su nivel de estrés le puede estar venciendo incluyen músculos tensos (dolor del cuello y la columna), dolores de cabeza, fatiga, indigestión, pensamientos apresurados, pérdida del apetito y problemas para dormir. A continuación, incluimos algunas sugerencias para ayudar a aliviar la tensión.

- El temor a lo desconocido y la incertidumbre ante el futuro crean estrés. Aprender acerca de su enfermedad y el plan de tratamiento es el primer paso hacia entender con qué se enfrenta.
- Lleve una libreta de sus preocupaciones y preguntas para traerla a sus visitas con el médico. **Antes de ir a Internet buscando respuestas, recuerde que sólo sus médicos le pueden dar información detallada acerca de Ud. y su cáncer.**
- Piense en qué cosas le han ayudado a lidiar con situaciones difíciles en el pasado. ¿Podrían ser útiles ahora? Si ve que algo no le resulta, pruebe con otra cosa.

Planificar para la farmacoterapia

La mente y la actitud: Prepare la mente al igual que el cuerpo. Practique entrenar su mente para que se enfoque en la salud y la recuperación, no en la enfermedad y la muerte.

Sugerencias de pacientes para poder lidiar con la quimioterapia



“Entre con una buena actitud. Considere a la quimioterapia como un tratamiento de spa para el interior de su cuerpo. Deje que el medicamento limpie su piel interior.”

“No mire un reloj pulsera o celular. Lea, mire Internet, escuche su iPod, haga rompecabezas, duerma, teja, vea la tele, traiga a un ser querido/amigo para charlar con Ud.”

“Es difícil al principio, pero le abre los ojos. Empieza a ver el mundo de forma diferente.”

Apoyo emocional: Busque un grupo de apoyo donde pueda expresar sus temores y ansiedades. Si bien la familia y las amistades pueden ser una fuente importante de apoyo, puede haber cosas de las que Ud. siente que no puede hablar porque les trastorna. Roswell Park ofrece grupos de apoyo en persona y una comunidad en línea. community.roswellpark.org

Aspectos físicos: Llegue a conocer las reacciones normales de su cuerpo para que pueda reconocer cuando está tenso. La respiración poco profunda y un pulso rápido a menudo son la reacción del cuerpo al estrés. Sea consciente de sus necesidades.

- ✓ Descanse cuando esté cansado.
- ✓ Limite el té y el café.
- ✓ Tome agua regularmente a lo largo del día.
- ✓ Consuma alimentos nutritivos.
- ✓ **Sea amable consigo mismo.**

Sugerencias para reducir el estrés

- ✓ Lleve a un amigo para apoyarlo durante el tratamiento.
- ✓ Use técnicas de relajación como la respiración profunda o la visualización antes y después de una situación estresante.
- ✓ Reciba un masaje relajante o un tratamiento de reflexología una vez a la semana. Consulte primero con su médico.
- ✓ Aprenda a relajarse. La respiración profunda le ayuda a relajarse. Trate de hacer varias respiraciones profundas cada hora.
- ✓ Comuníquese. Hablar con otras personas puede ayudarle a lidiar con sus problemas.
- ✓ El ejercicio adecuado le ayudará a reducir la tensión. Incluso una caminata suave le puede aflojar la tensión. Consulte con su médico sobre cuándo puede empezar a hacer ejercicio, y qué tipo de ejercicio mejor le conviene.
- ✓ ¡Ríase! Se sorprenderá de lo bueno que le puede hacer sentirse.
- ✓ Diviértase y aprenda a jugar un poco. Mantenga sus pasatiempos y procure hacer salidas regulares.
- ✓ Escuche música relajante en un ambiente tranquilo. (¡Ponga un letrero 'No Molestar'!)
- ✓ Si tiene fuertes convicciones religiosas/espirituales, pruebe con ir a su líder o consejero espiritual.
- ✓ Haga listas. Haga una lista para ayudar a recordar lo que quiere hacer. Si no termina todos los ítems, póngalos en la lista para la próxima vez.
- ✓ Tome control de su vida. Viva según sus expectativas, no las de otra persona. Diga “no” cuando los compromisos adicionales causarán estrés.
- ✓ No tenga miedo de pedir ayuda; es una forma de tomar el control y reconocer que no lo puede hacer todo. Permita que le ayuden las amistades y los familiares.

Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación le pueden ayudar a:

- calmar la mente
- agudizar el enfoque
- manejar la ansiedad, el dolor y otros síntomas físicos
- relajarse
- mantener la cabeza despejada para tomar decisiones de tratamiento

A algunas personas estas técnicas sencillas le mejoran bastante la calidad de vida.

Una técnica sencilla de relajación

Una técnica sencilla como esta puede ayudar a su cuerpo a relajarse y evitar una acumulación de tensión. Antes de empezar, ponga el celular en silencio y deje una nota en la puerta para que no se le interrumpa.

- Acuéstese, siéntese o póngase de pie con los pies separados. Deje que las manos descansen sueltamente en el regazo o al lado.
- Cierre los ojos y afloje la agitación durante unos minutos, respirando un poco más profundo y más lento que lo normal.
 - Tenga consciencia de cómo se siente el cuerpo entero desde los dedos de los pies, los pies, las pantorrillas, los muslos, el abdomen, el pecho, la columna, los dedos, los brazos, los hombros, el cuello, el cuero cabelludo y la cara.
 - Cada vez que exhale, enfóquese en un área distinta del cuerpo. Si existe tensión ahí, suéltela.
 - Deje que todos los músculos se relajen poco a poco y disfrute la sensación tranquila y calmada del relajación total
 - Descanse tranquilamente durante un rato y relaje la mente pensando en la experiencia agradable de relajación total.
 - Abra los ojos, estírese lentamente y siga adelante con su día.
- Permítase un período regular para la relajación. Diez a 15 minutos, dos veces al día, puede ser suficiente. Tal vez quiera grabar instrucciones con música relajante.

La meditación

La palabra *meditación* es un término general para distintas maneras de aumentar la autoconsciencia, relajarse y traer paz interior. Repetir una palabra o sonido (mantra) es una forma de meditación. Escoja una palabra que sea importante para Ud. Enfóquese en esta palabra y si nota que se le desvían los pensamientos, vuelva a enfocarse en la palabra. Es mejor hacer esto en un ambiente callado donde no haya distracciones. Con práctica, puede meditar en cualquier lugar y en cualquier momento.

La respiración profunda

La ansiedad y el estrés nos pueden obligar a hacer respiraciones cortas y poco profundas. La respiración poco profunda no permite que nos entre suficiente oxígeno al cuerpo y podemos terminar sintiéndonos hasta más ansiosos. Mientras practique la respiración, imagínese un entorno tranquilo.

1. Inhale profundamente.
2. Aguante la respiración durante varios segundos.
3. Exhale lentamente.
4. Repita 1-2 veces más.

Las imágenes dirigidas

Esta técnica combina la respiración profunda y la meditación. Mientras practica la respiración profunda, imagínese en un entorno tranquilo. Siga respirando profundamente hasta que se sienta relajado. Cuando esté relajado, cree un “sueño despierto” en la mente. Imagínese que su ansiedad o dolor están siendo borrados por una suave lluvia o que está sentado afuera en un día hermoso mientras el cuerpo gana fuerza gracias al sol que brilla.

- Pruebe con practicar estas técnicas de relajación mientras escucha música o los sonidos de la naturaleza.
- Expresé lo que siente. Registre sus emociones mediante la fotografía, un diario, el dibujo, la pintura o la música.
- Comparta sus emociones con personas de confianza.
- Únase a un grupo de apoyo, la Comunidad Roswell en línea o un programa de “compañeros” – ¡no tiene que enfrentarse a esto solo!

Puede requerir tiempo y práctica para llegar hasta el punto en que pueda utilizar estas técnicas de forma exitosa en situaciones de alto estrés. Los principiantes deben practicar cuando su nivel de estrés está bajo o moderado. Si se frustra durante una sesión, deténgase, y vuelva a intentar más tarde. Con la práctica regular, puede aprender a usar el poder de la mente para disminuir la ansiedad, reducir la incomodidad y aumentar su sentido de bienestar.

Recurso Roswell: Para ayudar a manejar la ansiedad, el temor o la depresión, o a lidiar con los cambios de vida ocasionados por su enfermedad, comuníquese con el Departamento de Trabajo Social al **716-845-8022**, o pídale a un miembro de su equipo de salud que le dé una referencia para verse con un psicólogo de Roswell Park.



El cuerpo y la imagen que tiene de sí mismo

Puntos claves

- Manténgase lo más activo que pueda. Esto le ayuda a mantener una perspectiva positiva.
- Los cambios físicos tales como la pérdida del pelo y los cambios de peso pueden ser temporales o permanentes. Prepararse para ello le puede ayudar a lidiar con los cambios.
- No toda la quimioterapia causa pérdida del pelo. Pregúntele a su médico/farmacéutico acerca de su régimen de tratamiento.

- El cáncer y su tratamiento pueden cambiar cómo se ve el cuerpo, cómo se siente y cómo funciona.
- Los cambios físicos pueden afectar cómo Ud. piensa y se siente respecto a su cuerpo, su apariencia y sí mismo. Para algunos, estos sentimientos hacen que se sientan tímidos, desconcertados o avergonzados. Para otros, esto desafía su visión de quiénes son.
- Los cambios físicos tales como la pérdida del pelo y los cambios de peso pueden ser temporales o permanentes. De cualquier modo, tendrá que buscar la manera de lidiar con ellos. Prepararse para ello puede ayudar a cambiar la forma en que se ve a sí mismo.
- Comprenda que no importa molestarse por los cambios en el cuerpo, pero sepa también que aceptar aquellos sentimientos forma parte del proceso de curación.

¿Qué puede hacer?

- Procure ser activo físicamente. La actividad física se ha vinculado a porcentajes más bajos de depresión entre los sobrevivientes del cáncer. Hable con su médico acerca de cuáles actividades le convienen a Ud. y vea la sección, *La actividad y el ejercicio*.
- Hable con su proveedor de salud acerca de su salud mental antes, durante y después del tratamiento.
- Lleve un registro de su ansiedad, depresión y otras preocupaciones.
- Visite el Centro de Recursos Roswell Park para obtener información y apoyo que ayudarán a guiarle durante su proceso. Hay un programa gratuito para obtener pelucas, un programa de Consejeros de Cáncer (reúne a un paciente recién diagnosticado o bajo tratamiento con un sobreviviente para compartir apoyo emocional y práctico) y materiales de educación para pacientes, relacionados con el cáncer, los procedimientos, los recursos y los servicios de apoyo.
- Cuando ya haya pasado el choque inicial del diagnóstico y haya encontrado un ritmo al tratamiento, puede empezar a reflexionar sobre cómo ha cambiado el cuerpo y cómo se siente Ud. al respecto. Puede empezar a cambiar la forma en que se ve a sí mismo e ir creando su “nueva normalidad”. Aunque este es un proceso positivo en general, puede incluir un duelo por lo que ha cambiado -- y eso es normal.
- Comprenda que la forma en que se ve y se siente es temporal, independientemente de la enfermedad o la salud. La apariencia de cualquiera puede cambiar durante un período por la razón que sea.



- Aunque los cambios que trae el cáncer pueden a veces llevar consigo sentimientos de temor, enojo y frustración, muchas personas dicen que han tenido también sentimientos positivos, entre ellos:
 - una apreciación por la fortaleza de su cuerpo
 - sentimientos de gratitud y tranquilidad
 - una apreciación de que la vida tiene sentido
 - nuevas relaciones con cuidadores y otros pacientes
 - un cambio en las prioridades y nuevas perspectivas acerca del significado de la vida y sus metas

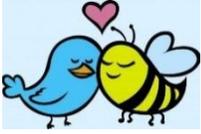


La pérdida del pelo

- Puede sorprenderse por su fuerte reacción a perder el pelo. Quizás esto hizo que el cáncer pareciera una realidad por primera vez, o simplemente no estaba preparado a verse así.
- No todas las farmacoterapias causan pérdida del pelo. Los regímenes de medicamentos combinados que incluyen doxorubicina, docetaxel, paclitaxel o etopósido tienen más probabilidad de causar la pérdida del pelo que las terapias de un solo medicamento.
- La quimioterapia intravenosa (IV) de alta dosis tiene más probabilidad de causar una pérdida total del pelo que la terapia de baja dosis o por vía oral. La pérdida total del pelo incluye las pestañas, las cejas y el pelo de la nariz, la axila y el área púbica.
- Lo extenso de la pérdida del pelo puede depender de varios factores: el medicamento que se use, la dosis, cómo se administre y con qué frecuencia.
- La pérdida del pelo puede empezar 2-3 semanas después de su primer tratamiento o puede ser que no empiece hasta después de su segundo ciclo.
- La pérdida del pelo puede ser rápida o lenta, parcial o total y el pelo puede caerse en mechas o simplemente ralearse.
- El pelo puede volver a crecer durante el tratamiento o 3-6 meses después de suspenderse el tratamiento.

¿Qué puede hacer?

- ✓ Sea proactivo y aprenda todo lo que pueda de antemano.
- ✓ Pregúntele a su médico o enfermero si su quimioterapia causa raleamiento o pérdida del pelo, cuándo puede esperar que empiece y si se espera que vuelva a crecer después de terminar el tratamiento.
- ✓ Si se le ha dicho que espere la pérdida del pelo:
 - Hágase cortar el pelo corto o rápese la cabeza.
 - Los sombreros, las bufandas y las gorras pueden ayudarle a sentirse mejor en cuanto a su apariencia y a la vez prevenir la pérdida de calor y proteger su cuero cabelludo del sol.
 - Consiga una peluca u otra cobertura para la cabeza. El Centro de Recursos para Pacientes y Familiares les ofrece a los pacientes de cáncer una peluca y una cobertura de cabeza cada año sin costo. Hay estilistas de pelucas disponibles una o dos veces a la semana. Puede hacer una cita para que le estilicen la peluca. El Centro de Recursos se encuentra en el primer piso del hospital, en la cafetería. Está abierto de lunes a viernes, 9 a. m. - 4 p. m. El teléfono es **716-845-8659**.



Sexualidad y fertilidad

Puntos claves

- Si posiblemente desee tener una familia en el futuro, hable con su médico antes de empezar la farmacoterapia.
- El tratamiento *puede* afectar su deseo sexual, pero varía de persona en persona.
- La intimidad no siempre significa el sexo. Muchas parejas han encontrado nuevas formas de intimidad, aprecian más a la pareja e informan tener una relación más fuerte.
- No quede embarazada, engendre un hijo ni tenga sexo sin protección durante el tratamiento y durante algunos meses después. Se recomienda usar anticonceptivos de barrera (preservativo, diafragma).

El cáncer y/o la quimioterapia le pueden afectar la sexualidad al causar cambios en la función sexual, el deseo sexual (la libido) o la habilidad para continuar la vida sexual que tenía antes del diagnóstico. Incluso si la sexualidad ha sido una parte importante de su vida hasta ahora, Ud. o su pareja pueden sentirse diferentes.

Si bien la sexualidad puede hacer maravillas para la imagen que tiene de sí mismo, el cuerpo y las relaciones, acuérdesese de que su tratamiento puede cambiar las cosas, y tal vez tenga que probar algo nuevo. A continuación presentamos algunas sugerencias de otras personas que mantuvieron o aumentaron la intimidad en su relación durante la farmacoterapia.

- Un diagnóstico de cáncer y su tratamiento no significan necesariamente que perderá el interés en el sexo, pero esto podría ocurrir. Es importante que sea honesto con su pareja.
- Ud. o su pareja pueden pensar que el sexo no debería importar o desearse mientras Ud. lucha contra el cáncer. Pero el sexo y el amor y el cariño que lo acompañan pueden ser una afirmación de la vida.
- El deseo sexual puede ir de no tener ningún interés hasta tener un deseo muy activo para el sexo. Varía de persona a persona y a lo largo del tiempo.
- El estrés, la fatiga, el dolor, los cambios hormonales y las náuseas pueden disminuir el deseo sexual.
- Trate de ver esto como una oportunidad para probar cosas nuevas y descubrir cómo Ud. y su pareja pueden encontrar placer e intimidad juntos.
- Puede ayudar si la pareja íntima que no tenga cáncer también le cuenta al proveedor de salud sus preocupaciones respecto a la sexualidad y la intimidad.
- Algunas parejas informan tener más intimidad, un aumento en la cercanía física (sin relaciones sexuales), una mayor apreciación por el cónyuge y una relación más fuerte.
- Puede ser que no le interese el sexo. También es común que las personas experimenten problemas con el sexo durante el tratamiento para cáncer. Hasta que termine su tratamiento y se sienta mejor, Ud. y su pareja tal vez necesiten encontrar nuevas formas para ser íntimos. Esto puede significar pasar tiempo



de calidad juntos, sentirse más cerca (física y emocionalmente) uno al otro, sentirse amado por su pareja; y acariciarse, besarse y tocarse.

- No se puede contraer el cáncer al besar, tocar o tener sexo con alguien que tiene cáncer. El sexo no causa que el cáncer crezca más rápido ni aumenta la posibilidad de una recaída.
- ✓ Aunque puede ser incómodo iniciar una conversación sobre la sexualidad con su médico o enfermero, valdrá la pena si aprende maneras de mejorar su relación y disminuir el estrés.
- ✓ Recuérdele a su pareja de cuánto lo/la ama y aprecia.
- ✓ Tómese el tiempo – apréciense y disfrútense, y agradezcan la bendición de poder ser completamente abiertos e íntimos uno con el otro.
- ✓ Cree un ambiente especial –pruebe con encender velas y reproducir música.

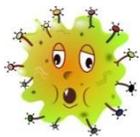
Lidiar con los cambios físicos

- ✓ Tome una ducha o baño tibio para ayudar a relajar el cuerpo.
- ✓ Duerma una siesta antes de tener relaciones sexuales para ayudarle a sentirse menos cansado.
- ✓ Si necesita tomar medicamentos para prevenir las náuseas o el dolor, tómelo 30 a 60 minutos antes de la actividad sexual. Fíjese que algunos de estos medicamentos pueden interferir con el rendimiento sexual. Pregunte por los efectos secundarios, las alternativas y las opciones de dosis.
- ✓ Algunos tratamientos pueden causar sequedad vaginal en las mujeres o disfunción eréctil en los hombres. Hable con su equipo de oncología acerca de usar lubricantes vaginales y otras opciones para hacer que las relaciones sexuales resulten más cómodas o para ayudar a tener y mantener una erección.

La fertilidad

Deben salir bien muchas cosas para que una pareja haga un bebé y que una mujer lleve un embarazo a término y tenga un bebé saludable. El cáncer y su tratamiento pueden trastornar los niveles hormonales, afectar la ovulación (mujeres) o la producción de esperma (hombres), causar disfunción eréctil (hombres) o hacer que el sexo sea incómodo o doloroso.

- **Hijos futuros: Si piensa que tal vez quiera tener hijos algún día, hable con su médico inmediatamente.** La clase y la dosis de farmacoterapia usadas hacen que sea difícil de predecir si una mujer o un hombre serán infértiles después. Si su tratamiento puede causar infertilidad y Ud. desea hijos, tendrá que tomar algunos pasos como congelar óvulos o esperma, antes de empezar el tratamiento.
- **No quede embarazada ni engendre un hijo durante el tratamiento y durante unos meses después.** La quimioterapia puede dañar los óvulos de la mujer y/o la esperma del hombre y ocasionar defectos congénitos. Si hay daños al óvulo o al esperma, se le podría dañar el embrión, o se podría perder el embarazo. Hable con su médico sobre cuánto tiempo es necesario tomar precauciones una vez que haya terminado su tratamiento.
- **Use preservativos:** Los medicamentos usados en el tratamiento contra el cáncer pueden permanecer en el semen y los fluidos vaginales, así que use un preservativo incluso si está utilizando otros métodos anticonceptivos.
- **La mayoría de los sobrevivientes de cáncer todavía tienen la opción de ser padres de familia.** Tal vez no suceda de la manera que había pensado antes del cáncer, pero si puede ser flexible, encontrará que tiene opciones. Estas incluyen el tratamiento para la infertilidad, la adopción o utilizar un óvulo o embrión donado (a veces con una sustituta para llevar el embarazo).



Prevenir la infección

Puntos claves

- ✿ Cuando los gérmenes (las bacterias, los virus, los hongos) entran a su cuerpo y se multiplican, pueden causar infección, enfermedad o daños a los órganos y tejidos.
- ✿ El nadir (nivel más bajo de los glóbulos blancos que combaten la infección) dura como una semana. Esto es cuando Ud. corre el mayor riesgo de infección y debería tener más cuidado.
- ✿ **Lavarse las manos es una de las mejores formas de prevenir la infección.**
- ✿ Por más cuidadoso que sea, siempre puede tener una infección durante el tratamiento.

Es importante comprender qué es una infección antes de aprender acerca de las cosas que podrían disminuirle el riesgo. La infección comienza cuando los gérmenes (las bacterias, los virus, los hongos) entran a su cuerpo y se multiplican, causando enfermedad o daños a los órganos y tejidos. El cáncer, los medicamentos utilizados para tratar el cáncer y otros medicamentos como los esteroides pueden aumentar su riesgo de infección al debilitar su sistema inmunológico.

Algunas farmacoterapias causan la *neutropenia*, una disminución en el número de glóbulos blancos saludables (neutrófilos) que ayudan a protegerle de la infección. La neutropenia puede ser uno de los efectos secundarios más peligrosos de la farmacoterapia. Generalmente, sus glóbulos blancos están al nivel más bajo entre 7 y 12 días después de un tratamiento. Este punto bajo se llama el nadir y puede durar hasta una semana. Durante el nadir corre mayor peligro de infección. (Su riesgo es más alto si su recuento de neutrófilos es muy bajo o si la neutropenia dura mucho tiempo.) Tenga mucho cuidado durante este período. Es posible que se le pida que se tome la temperatura cada noche e informe de cualquier fiebre a su médico.

Sugerencias para la prevención

- ✓ **Las manos limpias previenen las infecciones. Lavarse las manos es uno de los mejores métodos para prevenir el contagio de las infecciones. ¿Cuándo?**
 - antes de comer, tomar o tomar medicamentos
 - después de usar el excusado, toser, estornudar o limpiarse la nariz
 - antes de tocarse los ojos, la nariz, la boca, los lentes de contacto
 - antes y después de hacer cualquier procedimiento con sus líneas intravenosas, sonda o vendajes
 - después de tocar cosas en su entorno que frecuentemente son tocadas por otras personas
- ✓ **Lávese las manos vigorosamente con agua y jabón durante 20 segundos.**
 1. Use agua tibia. El agua caliente le puede reseca la piel.
 2. Use jabón líquido o jabón seco de tocador.
 3. Frótese las manos durante 20 segundos. Lávese los pulgares, entre los dedos, el dorso de las manos y por debajo de las uñas.
 4. Enjuáguese bien con agua tibia. Si permanece jabón en la piel, le puede causar picazón.
 5. Use toallas de papel para secarse las manos dando palmaditas y cerrar la llave. Use el codo para presionar el botón de la secadora.



- ✓ Use desinfectantes de mano a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles o si las manos no están visiblemente sucias.
- ✓ Pregunte a sus proveedores, familiares y cuidadores si se han lavado las manos antes de que lo toquen.
- ✓ **Practique una buena higiene personal.** La piel es la primera defensa del cuerpo contra una infección.
 - Báñese o dúchese regularmente y use un jabón suave.
 - Use una toalla limpia cada día. No comparta toallas con otras personas.
 - Examine la piel cuidadosamente en busca de erupciones, enrojecimiento, cortaduras que no se sanan o áreas de irritación.
 - Si tiene vendajes y estos se mojan, reemplácelos con vendajes secos inmediatamente.
- ✓ Evite las personas que están enfermas. Durante la temporada de la gripe y los resfríos, evite multitudes grandes y densas.
- ✓ Tómese la temperatura si se siente caliente, ruborizado, con escalofríos o si no se siente bien. La fiebre podría ser la única señal de que tiene una infección, y una infección durante la quimioterapia puede poner en peligro la vida.

Más sugerencias

- ✓ No maneje el excremento de los animales. Haga que otra persona limpie la caja de desechos de los gatos o recoja el excremento de su perro. Si Ud. lo tiene que hacer, use guantes. Después de quitarse los guantes, lávese las manos.
- ✓ Descanse lo suficiente. La fatiga le puede poner estrés en el sistema inmunitario.
- ✓ Consuma una dieta bien equilibrada con alimentos nutritivos.
- ✓ No ingiera alimentos arruinados o vencidos, ni carne y mariscos crudos.
- ✓ Mantenga refrigeradas las frutas y verduras.
- ✓ Lave completamente las frutas y verduras. Pida una copia de *Food Safety for Cancer Patients* [Seguridad alimenticia para pacientes con cáncer] de su enfermero o del personal en el Centro de Recursos (ubicado en la cafetería en el 1er piso del hospital principal), o vaya a: [fda.gov/downloads/Food/FoodbornellnessContaminants/UCM312761.pdf](https://www.fda.gov/downloads/Food/FoodbornellnessContaminants/UCM312761.pdf)
- ✓ Hágase vacunar para prevenir las enfermedades, pero siempre hable primero con su proveedor de salud. Anime a las personas en su hogar a que también se vacunen.
- ✓ Evite las lesiones; hasta los pequeños cortes o rasgaduras en la piel pueden infectarse.
- ✓ Use zapatos para proteger los pies.
- ✓ Hable a su médico o enfermero acerca de su riesgo. Aquí hay unas preguntas que puede hacer:
 - ¿El tratamiento me aumentará el riesgo de tener un recuento bajo de glóbulos blancos?
 - ¿Hará algo en particular para ayudar a evitar que me infecte? ¿Qué puedo hacer yo?
 - Si tengo fiebre, ¿eso significa que tengo una infección?
 - ¿Cómo sabré si tengo una infección y qué debería hacer?
 - ¿Cómo decidirá cómo tratar mi infección?

Recuerde, a veces ocurre una infección no obstante lo cuidadoso que sea.



Precauciones para la seguridad en casa

Puntos claves

- ✿ Cuando se tiene cáncer se puede correr un riesgo más alto de caerse. Los medicamentos le pueden dar vértigo.
- ✿ Guarde una lista de sus medicamentos, para qué los toma y la dosis – llévela consigo a las citas.
- ✿ Tome precauciones durante 2-3 días después del tratamiento para evitar exponerse a los fluidos corporales, los cuales pueden contener químicos tóxicos de la farmacoterapia.

Manténgase seguro – prevenga las caídas

Se puede sentir débil o cansado por los tratamientos. Los medicamentos pueden causar que se sienta mareado, tenga dificultad para ver u oír o causar una disminución repentina de la presión sanguínea. Cualquiera de estas situaciones puede provocarle inestabilidad.

Estas sugerencias ayudarán a mantenerlo seguro en su casa.

- ✓ Si se siente mareado, débil, aturdido o con poco equilibrio, pídale a un familiar o cuidador que le ayude.
- ✓ Si ha estado acostado por un rato, asegúrese de incorporarse algunos minutos antes de tratar de ponerse de pie. Esto puede ayudar con los mareos.
- ✓ Use lentes o audífonos cuando los necesite. Use zapatos formales que tengan suelas antideslizantes.
- ✓ Evite las zapatillas flojas, los pies descalzos o las medias flojas. Use un andador, muletas o soportes.
- ✓ Los tapetes son inseguros y deben quitarse. Mantenga los artículos frecuentemente usados donde estén fáciles de alcanzar.
- ✓ Sea consciente de todos sus tubos o líneas.
- ✓ Recuerde, los medicamentos pueden alterar las sensaciones en los dedos y los pies.

Manténgase seguro – evite los errores farmacéuticos

Mantenga una lista de TODOS los medicamentos que toma. Apunte:

- ✓ el nombre del medicamento y para qué lo toma
- ✓ la potencia del medicamento (p. ej. 10 mg) y la dosis que toma
- ✓ con qué frecuencia lo toma y cómo lo toma (¿por vía oral? ¿por inyección?)
- ✓ incluya los productos de venta libre, los suplementos herbales y de otras clases, las vitaminas, los minerales y productos alternativos/de fortalecimiento.



Lleve esta lista a todas sus citas médicas y comparta esta información con sus médicos, farmacias y otros proveedores de salud.

Es importante mantenerse seguro durante su tratamiento.

- Los medicamentos utilizados para tratar el cáncer pueden ser muy fuertes. Debe tomarlos exactamente como los receta su médico.
- Los medicamentos que previenen o controlan los efectos secundarios también pueden tener efectos secundarios desagradables.
- Cierta medicamento o cierta dosis puede salvarle la vida a una persona. Ese mismo medicamento o dosis puede causar que otra persona se ponga muy enferma o incluso se muera.
- Ciertos alimentos u otros medicamentos pueden disminuir, fortalecer o bloquear las acciones previstas de un medicamento.
- ✓ Pregunte si tiene alguna duda o preocupación acerca de sus medicamentos. Cuando recoge un reabastecimiento en la farmacia, vea el nombre y el medicamento. Si se ve diferente o el nombre suena diferente, pregúntele al **farmacéutico**, no a la persona que trabaja en el mostrador.
- ✓ Use sólo 1 farmacia (o 1 cadena de farmacias) para llenarle todas las recetas, siempre y cuando sea posible.
- ✓ Infórmele a su médico de cualquier efecto secundario.

Manténgase seguro – precauciones caseras después de la quimioterapia

Si está recibiendo quimioterapia intravenosa, por favor siga estas precauciones durante las primeras 48 horas después de su tratamiento. Ellas le ayudarán a evitar el contacto con los químicos tóxicos que se pueden encontrar en los fluidos corporales de un paciente (orina, vómito, sangre, heces, saliva, sudor, semen y secreciones vaginales) después de una infusión.

- Asegúrese de que alguien esté con el paciente durante este tiempo ya que es posible que necesite un poco de ayuda.

Usar el excusado

- ✓ Cierre la tapa del excusado y eche agua dos veces después de cada vez que lo use.
- ✓ Dependiendo de los medicamentos que se administren, se le puede pedir que use un excusado distinto que las demás personas en el hogar, si es posible.
- ✓ Los hombres deben sentarse para orinar para evitar salpicar.
- ✓ Después de usar el excusado, lávese las manos con agua y jabón.

Los artículos contaminados

- Para botar los artículos contaminados: Coloque los artículos en una bolsa plástica sellada y luego en la basura.
- Tiene que usar guantes cuando maneje fluidos corporales del paciente. Luego bote los guantes y lávese las manos.
- Después de ocupar cualquier recipiente o dispositivo para desechos corporales, lávese las manos y el recipiente/dispositivo completamente con agua y jabón. Séquelo con toallas de papel y bote las toallas.
- Quítese los calzones absorbibles y desechables inmediatamente cuando se ensucien y bótelos.
- Las sábanas o la ropa que se ensuciaron con fluidos corporales: Lave por máquina dos veces con agua caliente con detergente de ropa corriente. Lave separadas de otra ropa. No lave a mano. Si no se van a lavar inmediatamente, métalas en una bolsa plástica sellada.
- **¿Contacto accidental?** Lave el área expuesta varias veces con agua enjabonada e infórmeselo a su médico en la próxima cita. Una sola exposición puede no hacer mucho daño, pero las exposiciones repetidas sí pueden provocar daños; tome precauciones adicionales para evitar las exposiciones repetidas.



Fiebre

Puntos claves

- Pregúntele a su médico si es probable que su tratamiento cause fiebre – y por qué. La fiebre puede ser un signo de infección, la cual puede ser muy seria, particularmente si su sistema inmunitario está debilitado.
- Si tiene el recuento de glóbulos blancos extremadamente bajo, puede tener una infección pero no tener fiebre.
- La fiebre no siempre es un signo de infección. Algunos cánceres y medicamentos y desequilibrios hormonales pueden causar fiebre.

Su equipo le dirá cuándo debe reportar su fiebre. Cuando llame, es posible que se le envíe al Centro de Asesoramiento y Tratamiento (ATC), nuestro centro de atención de urgencia, el cual está abierto las 24 horas. Favor de notar que el ATC no es una clínica donde se pueda acudir sin cita previa; tiene que referirle su médico de Roswell o el médico de turno.

En general, llame si su fiebre:

- es de 100.4 °F (38 °C) o más
- causa escalofríos o tiritos
- no responde al/a los medicamento(s) aprobado(s)
- dura más de 24 horas, o si vuelve al cabo de 24 horas
- va acompañada de nuevos síntomas o de síntomas que se van intensificando
- le impide comer o beber

Cómo funciona la fiebre

- Un *pirógeno* causa que el “termostato” de su cuerpo se reinicie a una temperatura más alta. Su cuerpo genera calor para alcanzar esa temperatura.
- Los vasos sanguíneos en los brazos y las piernas se estrechan y vuelven a dirigir la sangre a los órganos internos, lo cual aumenta la temperatura de la sangre. (Con menos sangre en los brazos y las piernas, puede empezar a sentir frío y ponerse más cobijas o ropa. Esto reduce la pérdida de calor y ayuda a generar más calor corporal.)
- La actividad del hígado aumenta y genera calor.
- Puede empezar a tiritar, y los músculos liberarán calor.
- Estos procesos continúan hasta que llegue al nuevo “punto de ajuste”. Cuando hay demasiado calor, el hipotálamo le dice a su cuerpo que invierta los procesos. Se le dilatan los vasos sanguíneos, empieza a sudar y se baja la fiebre.
- Los medicamentos *antipiréticos*, como la aspirina y el acetaminofén, pueden reiniciar (bajar) el punto de ajuste.

¿Qué debo hacer si creo que tengo fiebre?

- ✓ Si empieza a sentirse caliente o frío, o primero uno y luego el otro, tómese la temperatura cada 2-3 horas y apunte los resultados.
- ✓ **Si la temperatura llega a 100.4 °F (38 °C) — o el nivel que haya especificado su médico — llame al médico.**
- ✓ Tome muchos fluidos – especialmente agua. Las paletas de hielo son una buena opción si tiene náuseas. Evite el alcohol y la cafeína.
- ✓ **No tome aspirina, ibuprofeno/Advil® o acetaminofén/Tylenol® a menos que su médico le haya dicho que puede hacerlo.**
- ✓ No se esfuerce; manténgase quieto y descanse.
- ✓ Ponga un pañuelo frío o una bolsa de hielo en la cabeza si se siente caliente o si le duele la cabeza.

Sugerencias

- ✓ Si tiene fiebre y ya ha hablado con su equipo médico, siga con los fluidos, el descanso y los pañuelos fríos.
- ✓ Ahora es un momento importante para tomar decisiones alimenticias nutritivas. Hasta cuando estemos bien de salud, nuestros cuerpos queman calorías de los alimentos que ingerimos para conseguir energía para mantener funcionando a nuestros cuerpos. Esto requiere un suministro constante de agua y “combustible” –proteínas, carbohidratos y grasas. **Cuando estemos estresados por la fiebre, la infección, los tratamientos de cáncer o la curación de heridas, aumenta nuestro requerimiento de “combustible”.**
- ✓ Dele a su cuerpo el fluido y los alimentos que suministran los bloques de construcción que necesita. Sea inteligente.
- ✓ **Escoja agua y alimentos que contengan mucha agua, como la sopa de pollo.**
- ✓ Las frutas frescas proporcionan vitaminas y antioxidantes. (Lávelas completamente.)
- ✓ Los huevos, las aves de corral, el pescado, la leche, la carne, la quinua, los frijoles, las lentejas, las nueces/mantequilla de nueces y el queso todos tienen alto contenido de proteína.
- ✓ Los yogures griegos con cultivos vivos y activos pueden proporcionar probióticos y proteínas.
- ✓ Si está bajo tratamiento, tome la fiebre muy en serio y enfréntese con ella inmediatamente.
- ✓ Véase la sección titulada *Prevenir la infección* para encontrar más ideas de cómo bajar el riesgo.



Fatiga

Puntos claves

- La fatiga es común durante el tratamiento para el cáncer, pero se puede controlar.
- Se pueden hacer ajustes pequeños a sus actividades diarias que pueden ayudarle a ahorrar energías.
- **Se ha comprobado que el ejercicio combate la fatiga y aumenta la energía.**
- Si la fatiga es persistente o se intensifican los síntomas, llame inmediatamente a su médico o enfermero.

La fatiga, generalmente descrita como el sentirse cansado, débil o exhausto, afecta la mayoría de la gente durante el tratamiento para el cáncer. La fatiga del cáncer puede resultar del medicamento, como un efecto secundario del tratamiento, de una falta de ejercicio/actividad o del mismo cáncer. Puede experimentar una fatiga leve, o puede sentirse completamente exhausto. Puede tener cortos episodios de fatiga o la misma puede durar varios meses después de que termine el tratamiento.

Sentirse cansado todo el tiempo puede ser difícil. Cansarse en extremo puede hacer la vida diaria muy estresante, hacer más probable que se sienta enfermo y hacer más difícil que Ud. lidie con las dos cosas. Escuche a su cuerpo y descanse si le hace falta.

Use su energía juiciosamente

Sabemos que no es fácil, pero trate de hacer algunos cambios, para no llegar a sentirse agotado.

- ✓ Si está trabajando, averigüe si puede disminuir las horas de trabajo.
- ✓ Arrégleselas para tener ayuda con cuidar a los niños los días de tratamiento y durante un par de días después.
- ✓ Si está cuidando niños solo, involúcrelos en una actividad tranquila para que pueda supervisar o participar estando sentado: hacer dibujos, juegos de tablero, ver televisión o disfrutar de juegos de computadora/video.
- ✓ Siéntese para cumplir las tareas siempre que sea posible: prepare las comidas y lave los trastos sentado, use una silla en la ducha.
- ✓ Cuando esté de pie, inclínese en un mostrador o una pared para quitar el peso de sus pies.
- ✓ Practique los movimientos corporales adecuados. No se doble, ni se tuerza ni alargue el brazo si no lo tiene que hacer.
- ✓ Deslice los objetos para moverlos en vez de alzarlos y llevarlos.
- ✓ Use aparatos eléctricos para realizar las tareas.
- ✓ Use un carro con ruedas o una bolsa para mover los objetos de un lugar a otro.
- ✓ Use las dos manos cuando sea posible.



- ✓ Use trozos de forro de hule para estantes para prevenir que los trastos se deslicen.
- ✓ Sujete los tazones para mezclar en una gaveta para que pueda remover con las dos manos.
- ✓ Use un aparato de manos libres para hablar por teléfono.
- ✓ Use platos de papel y tazas plásticas en lugar de cerámica o vidrio.
- ✓ Use comidas preparadas. Averigüe con su tienda de comestibles local para saber si entregan alimentos. Si tiene 60 años o más, se puede comunicar con Meals on Wheels. Si tiene menos de 60 años y necesita ayuda con las comidas, hable con alguno de nuestros trabajadores sociales.

Establezca prioridades y haga planes

- ✓ Elimine o reduzca las tareas que no sean muy importantes.
- ✓ Delegue tareas a las amistades o familiares que se ofrezcan para ayudarlo.
- ✓ Considere contratar un servicio o un adolescente local para limpiar o trabajar en el jardín para que Ud. no lo tenga que hacer.
- ✓ Guarde los artículos de uso frecuente en lugares de fácil acceso.
- ✓ Reúna todo lo que necesitará para completar una tarea antes de comenzarla para que todo esté en un solo lugar.
- ✓ Cocine cantidades más grandes y congele o refrigere las porciones sobrantes para después.
- ✓ Tome descansos cuando le haga falta.
- ✓ Programe tiempo suficiente para completar las tareas. Se usa más energía cuando se va de prisa.
- ✓ Trate de mantener un registro de actividad para averiguar si hay ciertas horas durante el día en las que tiene más (o menos) energía, y cuáles actividades o tareas le resultan particularmente cansadoras.

¡Muévase!

Planifique un ejercicio para cada día a pesar de la fatiga. Los estudios demuestran que el ejercicio ayuda a combatir la fatiga y aumenta la cantidad de energía que tenemos. Debería hacer ejercicio hasta cuando no tiene ganas de hacerlo, aunque sólo sea por unos cuantos minutos a la vez.

Hable con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio. Cuando tenga la aprobación del médico, pruebe unas de las siguientes sugerencias:

- Las actividades aeróbicas – caminar, correr, remar, andar en bicicleta o bailar – son una forma excelente para hacer ejercicio y obtener energía. Si la fatiga es más severa y estas actividades son imposibles, pruebe con vestirse y caminar por la casa. **Lo importante es moverse lo más que pueda, aunque sólo sea un poco.**
- Pregúntele a su médico si necesita verse con un terapeuta físico o laboral para que le diseñe un régimen de ejercicio que ayude a aumentar su energía y resistencia.



Cambios en el paladar

Puntos claves

- Las úlceras bucales y los cambios en el paladar pueden hacer que sea difícil comer o beber lo suficiente para recibir una nutrición adecuada.
- Hay unos pasos sencillos que puede dar en caso de tener un gusto metálico en la boca o para ayudar con los gustos y sabores alterados o raros.
- Infórmele a su médico si ha dejado de comer debido a los cambios en el paladar, las úlceras bucales u otros síntomas.

Los cambios en el paladar, los cuales afectan aproximadamente a la mitad de las personas que reciben farmacoterapia, pueden hacer que sea muy difícil obtener las calorías y nutrientes que necesita para la curación y para mantener la salud. Si la comida y la bebida no tienen buen sabor – o peor, si hasta tienen mal sabor – no comerá ni beberá tanto como necesita. Si no come ni bebe tanto como necesita, puede resultar en una pérdida de peso, un desequilibrio de electrolitos, deshidratación y un desequilibrio nutritivo. Hable a su médico si tiene problemas con el paladar.

¿Cuál es la causa?

La causa exacta no queda clara. La quimioterapia ataca las células que se reproducen rápidamente, lo cual puede formar parte del problema. Otra posibilidad es que algunas personas hacen una asociación mental entre la quimioterapia y un síntoma tal como las náuseas o la diarrea, y esto les ha afectado el sentido del gusto o el deseo de comer.

Los medicamentos de quimioterapia que más frecuentemente se asocian con los cambios en el paladar son los medicamentos con platino (el carboplatino, el cisplatino), la ciclofosfamida, el fluorouracilo o 5 FU, la doxorubicina, el paclitaxel, la vincristina y la dacarbazina. La vincristina, el cisplatino y la ciclofosfamida probablemente causarán un sabor metálico en la boca *durante la infusión*. Las inmunoterapias como la IL-2 y el interferón también pueden causar cambios en el paladar. Los pacientes informan que los alimentos saben más picantes, más insípidos o amargos.

Sugerencias

- ✓ Si algo le huele bien en este momento – cómalo en este momento.
- ✓ Evite los alimentos que tengan olores que le molestan.
- ✓ No coma durante varias horas antes y después de su farmacoterapia.
- ✓ Busque sabores más fuertes – hierbas, especias aromáticas, azúcar, limón o frutas cítricas (No coma frutas cítricas si tiene úlceras bucales).
- ✓ Coma aves de corral, huevos, mantequillas de nueces u otras proteínas en vez de carne de res, la cual muchas veces causa un sabor metálico.
- ✓ Use alimentos ya preparados de las tiendas, los restaurantes, la familia o las amistades.



- ✓ No fume – lo puede hacer peor.
- ✓ Beba más líquidos – por lo menos 2 litros al día para mantenerse hidratado (pero no justo antes de comer).
- ✓ Mantenga la boca limpia y saludable. Cepille los dientes antes y después de cada comida.
- ✓ Use tenedores y cucharas de plástico si los alimentos le saben a metal.
- ✓ Haga que la hora de comer sea amena.
- ✓ Evite sus alimentos preferidos porque si no saben tal como los recuerda, estará desilusionado y no comerá.
- ✓ Agregue grasas saludables a su dieta.

Sugerencias para problemas que dificultan el comer

- ✓ **Las úlceras bucales:** Escoja alimentos que sean fáciles de comer: plátanos, sandía, fresas, peras, puré de manzana, arroz, pan tostado, mantequilla de maní, paletas de hielo, Jell-O®, Boost® o Ensure® (batido de proteínas), requesón, yogur, sopas de crema, queso, frutas secas, leche
- ✓ **Un sabor metálico en la boca:** Use cubiertos de plástico, no de metal. Pruebe con alimentos fríos. Pruebe con usar un poco de endulzante, como el sirope de arce
- ✓ **Un sabor metálico o amargo:** Pruebe con las mentas, el chicle o el hielo
- ✓ **La comida sabe demasiado dulce:** eche unas gotas de limón o lima
- ✓ **Demasiado salada:** agregue ½ cucharadita de jugo de limón
- ✓ **Demasiado amargo:** agregue un poco de endulzante
- ✓ **La comida es insípida:** adóbelala antes de cocinar, agregue especias aromáticas o condimentos antes de comer. Agregue sal marina.
- ✓ **La carne roja tiene un sabor extraño:** cambie a otras fuentes de proteína: pollo, huevos, pescado, pavo, frijoles, etc.
- ✓ **Cualquier mal sabor en la boca:** Chupe un confite duro con un sabor fuerte como la menta o el limón. Pruebe con enjuagar la boca con refresco de jengibre.

Al hablar con su médico

- Revise TODOS los medicamentos con su médico o farmacéutico clínico para averiguar si hay alguna combinación de medicamentos que aumente los cambios en el paladar. En caso de que así sea, hable acerca de posibles cambios.
- Avísele a su médico si Ud.
 - ha dejado de comer o beber debido a los cambios en el paladar
 - ha bajado 5 libras (2.5 kg) o más.
 - tiene úlceras bucales, acidez, estreñimiento, depresión, náuseas, fatiga o dolor



Pérdida del apetito

Puntos claves

- La farmacoterapia puede cambiar el sabor de la comida o causar efectos secundarios como las úlceras bucales que le dificultan comer.
- Hay alimentos que puede quitar de la dieta o agregar a ella que le ayudarán a mantener la buena nutrición y evitar la pérdida de peso.
- Llame a su médico para informar cualquier síntoma que posiblemente esté contribuyendo a su disminución del apetito o cualquier pérdida o aumento significativo de peso.

Coma bien, especialmente durante el tratamiento para el cáncer. Sea consciente de que la farmacoterapia puede cambiar cómo sabe o huele la comida. Los efectos secundarios como las úlceras bucales y la dificultad para tragar pueden dificultarle comer. Las náuseas o la fatiga también pueden resultar en una pérdida del apetito. Hable con su equipo de salud si no tiene hambre o si le cuesta comer. No espere hasta que se sienta débil, haya perdido mucho peso o esté deshidratado.

Sugerencias para ayudar el apetito

- ✓ Ser activo puede aumentar el apetito. Pruebe con hacer una caminata corta todos los días.
- ✓ Coma un bocadillo saludable cada tantas horas en vez de 3 comidas grandes.
- ✓ Aproveche cualquier alimento que le interesa, como los 'alimentos reconfortantes' de su pasado.
- ✓ Si el olor de un alimento le molesta, no lo coma.
- ✓ Use un platillo pequeño y póngale sólo un poco de comida.
- ✓ Coma con la familia o con los amigos o vea televisión mientras coma.
- ✓ Coma los bocadillos y las comidas según un horario y siga el horario, incluso si no tiene hambre.
- ✓ Si no está comiendo mucho, aproveche cada cucharada. Escoja alimentos que sean altos en proteína y en calorías. Añádale proteína en polvo a la comida.
- ✓ Escoja comidas que sean suaves o húmedas (versiones de puré de frutas de los alimentos para bebés).
- ✓ Tome 2 litros al día para mantenerse hidratado, pero no tome un vaso grande justo antes de una comida o merienda.
- ✓ Haga que sea más fácil comer. Mantenga porciones pequeñas al alcance. ¿Habrán quién le hace las compras o cocina para Ud.?
- ✓ Coma los alimentos a temperatura ambiente. Evite los alimentos de temperatura muy caliente o fría.
- ✓ Evite los alimentos muy condimentados/picantes, pesados, así como los alimentos ácidos y con alto contenido de sal o azúcar.

Sugerencias para los problemas que dificultan el comer

- ✓ **Cualquier mal sabor en la boca:** Chupe un confite duro con un sabor fuerte como menta o limón. Pruebe con enjuagarse la boca con refresco de jengibre. Si es un sabor metálico, use cubiertos plásticos. Trate de comer los alimentos fríos.
- ✓ **Úlceras bucales:** Escoja alimentos que sean fáciles de comer: plátanos, sandía, fresas, peras, puré de manzana, arroz, pan tostado, mantequilla de maní, paletas de hielo, Jell-O®, Boost® o Ensure® (batido de proteínas), requesón, yogur, sopas de crema, queso, frutas secas, leche
- ✓ **Náuseas:** plátanos, sandía, peras, puré de manzana, arroz, pan tostado, mantequilla de maní, paletas de hielo, Jell-O®, Boost® o Ensure® (batido de proteínas), galletas no condimentadas o cereal seco.
- ✓ **Estreñimiento:** Camine y muévase, coma alimentos que tengan alto contenido de fibra y tome 2 litros al día (particularmente de agua). Hable al médico acerca de tomar un ablandador de heces o un laxante.

Al hablar con su médico

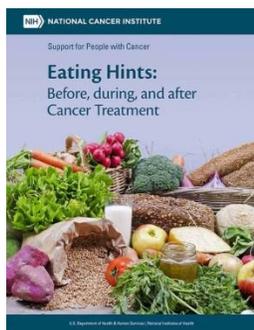
Lo que su médico necesita saber: Cuéntele al médico sus síntomas que pueden estar intensificando sus problemas con el apetito o el comer como las úlceras bucales, la acidez, el estreñimiento, la depresión, las náuseas, la fatiga o el dolor.

Los medicamentos

- Revise TODOS los medicamentos con su médico o farmacéutico clínico para averiguar si hay alguna combinación de medicamentos que esté contribuyendo a los trastornos del apetito. De ser el caso, hable acerca de posibles cambios – un medicamento diferente, una dosis diferente, tomarlo a otra hora.
- Si tiene náuseas, pregunte por los medicamentos. Si ya está tomando medicamentos anti-náuseas, ¿habrá que hacer cambios?
- Hable del uso de medicamentos de dispensación con receta para aumentar el apetito.

Preguntas para hacerse

- ¿Cuáles alimentos debería comer?
- ¿Hay bebidas con alto contenido de proteína o vitaminas que me pueden ayudar?
- ¿Cuánta agua, u otros líquidos, debería tomar cada día?
- ¿Cuáles ejercicios pueden ayudar a aumentar el apetito?
- ¿Me serviría ver a un nutricionista clínico (RD) ya que sigo bajando de peso?



Recurso

Para más ideas de cómo conseguir la nutrición que necesite, vea el folleto del Instituto Nacional del Cáncer: Sugerencias para comer: Antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer. El libro está disponible en el Centro de Recursos para Pacientes y Familiares (ubicado dentro de la cafetería en el primer piso), en la Biblioteca de Salud en el portal para pacientes y en Internet en: www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints



Náuseas y vómitos

Puntos claves

- Los avances en las quimioterapias pueden prevenir, disminuir o tratar las náuseas y los vómitos
- Es muy importante mantenerse hidratado. Si el médico le dice que lo puede hacer, tome agua durante la infusión. Tome 2-3 litros de agua diariamente – especialmente durante los primeros días después de un tratamiento.
- Note las Sugerencias para la Prevención para prepararse *antes* de que empiecen las náuseas.

- Las náuseas y los vómitos no siempre son efectos secundarios de la quimioterapia y muchas personas no experimentan ninguno de los dos. Para quienes sí, los avances en las quimioterapias significan que estos efectos secundarios pueden prevenirse, disminuirse o tratarse.
- Puede tener náuseas durante el tratamiento, dentro de las 24 horas (aguda) o mucho después (tardía).
- Las náuseas pueden ser causadas por los efectos de los medicamentos en las células que le recubren el estómago. También pueden resultar de la irritación en la boca, el esófago o el estómago; o por afectar el sentido de equilibrio (como el mareo debido al movimiento).
- Pregúntele al médico/enfermero si las náuseas o los vómitos son un efecto secundario de su régimen de tratamiento, cuándo suele ocurrir, cuánto durará y cómo los piensa prevenir/tratar.
- Su médico le puede recetar medicamentos antieméticos (anti-náuseas). Es posible que necesite tener paciencia mientras busque el medicamento o la combinación de medicamentos que le dará el mejor resultado.
- Es importante tratar las náuseas y los vómitos para mejorar su calidad de vida y para evitar problemas serios como la deshidratación, la desnutrición, el desequilibrio de electrolitos y los cambios mentales. Manténgase en contacto con sus médicos y enfermero respecto a cómo se siente.

Sugerencias para la prevención

- ✓ Consuma 5 comidas pequeñas o meriendas, o más, durante el día en vez de 3 grandes comidas.
- ✓ Beba la mayoría de sus fluidos entre las comidas. En las comidas, beba sólo suficiente para que la comida sea húmeda.
- ✓ Coma antes de que le dé demasiado hambre.
- ✓ Coma galletas secas o cereal a primera hora. Úselos como bocadillos a lo largo del día.
- ✓ Descanse a menudo. Si ha comido dentro de las últimas 2 horas, descanse sentado o con la cabeza elevada.
- ✓ Un leve bocadillo 1-2 horas antes del tratamiento podría ayudar. Después, espere una hora antes de comer.
- ✓ Chupe confites duros, hielo o paletas de hielo durante los tratamientos.
- ✓ Tome medicamentos anti-náuseas tal y como se recetan.
- ✓ Enjuáguese la boca con frecuencia para deshacerse de los sabores desagradables en la boca.

Evite:

- ✗ los alimentos fritos, picantes o grasosos los días de tratamiento y durante 2-3 días después
- ✗ los alimentos que tengan olores fuertes o desagradables (incluso mientras se cocinen)
- ✗ los productos de cafeína y tabaco
- ✗ la ropa que le ajuste en las áreas del estómago y la garganta
- ✗ hacer ejercicio justo después de comer...pero hacer una caminata lenta al aire libre podría ayudar

Alimentos que ayudan	Alimentos que se deben evitar
Las paletas de hielo	Los alimentos grasosos, fritos o con mucho aceite
Las sopas y gaseosas transparentes (tome la gaseosa sin gas o remuévala bien antes de tomar para quitarle lo carbonado) y Gatorade®	Alimentos con alto contenido de fibra: salvado, avena, frutas frescas, panes integrales, brócoli, maíz y frijoles
El té aguado, los jugos y néctares de fruta	Los productos lácteos
El pan blanco, el arroz, las papas, la pasta; los cereales de crema de arroz o trigo; las galletas saladas; el pan tostado seco	El café, el té, las bebidas energéticas y los confites que contengan cafeína
Los plátanos, el puré de manzana y las frutas cocinadas	Las frutas ácidas/cítricas
El yogur, el budín, el requesón, el queso, los huevos revueltos o blandos, la mantequilla de maní suave	Las comidas picantes
El pollo/pavo cocinado (sin piel), la carne de res magra y el pescado	Las comidas y bebidas ácidas
Los suplementos líquidos, como Ensure®	El alcohol

¿Tiene náuseas o vómitos?

- ✓ Tome el medicamento anti-náuseas cada vez que sienta náuseas o según el horario de la receta.
- ✓ Coma y tome los alimentos/bebidas a temperatura ambiental.
- ✓ ¿Le resulta difícil comer o beber? Pruebe con un alimento salado y blando como los pretzels para ayudarlo a retener fluidos.
- ✓ Distráigase con actividades tranquilas, como la lectura.
- ✓ ¿Está bajando de peso o no puede alcanzar sus necesidades nutritivas? Pídale al médico que le mande a consultar con nuestros nutricionistas.
- ✓ Pruebe con las técnicas de integración y relajación tales como la acupuntura, la respiración profunda, las imágenes dirigidas, el toque curativo, escuchar música, leer un libro o la meditación.
- ✓ Pruebe la dieta 'BRAT' [por sus siglas en inglés] (**Plátanos, Arroz, Puré de manzana y Pan tostado**). Nótese: La dieta BRAT no cumple con las necesidades básicas nutritivas. Si no puede ingerir otros alimentos en 2-3 días, llame al médico.
- ✓ Si las náuseas le duran 1-2 horas, deje de comer y simplemente tome sorbitos de agua. Si las náuseas duran más tendrá que buscar maneras para obtener los nutrientes y fluidos que se necesitan.
- ✓ Si vomita, espere una hora y pruebe con líquidos transparentes. Si no vomita, pruebe con bocados pequeños de la lista de **Alimentos que ayudan**.
- ✓ Beba 2-3 litros diarios para evitar la deshidratación. Beba una variedad de fluidos para ayudar a proporcionar las calorías, el sodio (sal) y los demás electrolitos que necesita el cuerpo. Los caldos son una buena fuente del sodio, y algunas bebidas deportivas tienen electrolitos agregados (lea las etiquetas).



Diarrea y deshidratación

Puntos claves

- ✿ Manténgase bien hidratado, tomando 2-3 litros diariamente y limite los productos con cafeína.
- ✿ Comer alimentos blandos, suaves y bajos en fibra puede ayudar a prevenir la diarrea.
- ✿ Una diarrea intensa puede resultar en deshidratación, lo cual puede poner en peligro la vida. Comuníquese con su médico si tiene un ataque repentino de diarrea que dure más de 24 horas.

sus tratamientos, por una infección o incluso por el estrés.

Una diarrea que dure mucho tiempo puede resultar en deshidratación (falta de agua en el cuerpo), pérdida de peso y/o desequilibrios de electrolitos como bajos niveles de sal y potasio. Al cuerpo le hacen falta agua, sal y potasio para funcionar adecuadamente.

Sugerencias para la prevención

- ✓ Beba 2-3 litros (4 tazas = 1 litro) de agua todos los días a menos que el médico le restrinja el consumo de fluidos. Lleve consigo una botella de agua para acordarse de beber. Beba los líquidos con sorbos pequeños.
- ✓ Coma con frecuencia porciones pequeñas de alimentos suaves y blandos bajos en fibra. Ejemplos: plátano, arroz, pasta, pan blanco, pollo o pavo sin piel o pescado blanco y suave.

Evite:

- ✗ alimentos y bebidas muy calientes o fríos – deben estar a temperatura ambiente.
- ✗ productos de alcohol y tabaco
- ✗ alimentos grasosos, aceitosos o fritos
- ✗ verduras o frutas crudas
- ✗ especias/condimentos fuertes
- ✗ panes y cereales integrales, nueces y palomitas
- ✗ alimentos y bebidas que forman gas (frijoles, repollo, refrescos gaseosos)
- ✗ suplementos herbales como pimienta de cayena y ginseng

Limite o evite los productos con cafeína:

- Bebidas gaseosas regulares y dietéticas, Dr. Pepper®, Sunkist Orange®, Mountain Dew®, A&W® *cream soda*
- Bebidas energéticas como Red Bull®
- Café, té, chocolate
- Medicamentos de venta libre como NoDoz®, Vivarin®, Excedrin®, Bayer Select®, Midol®, Anacin®
- Medicamentos de dispensación con receta como Cafergot®, Fiorinal® y Norgesic®

¿Tiene diarrea?

- ✓ Beba 8-10 vasos cada día de fluidos transparentes (agua, caldo, Jello®, Gatorade®, etc.) Los líquidos transparentes son aquellos a través de los cuales se puede ver, a temperatura ambiente (aproximadamente 72-78 °F o 22-25 °C) se consideran líquidos transparentes.
- ✓ Los suplementos como Ensure y Boost, como también los líquidos transparentes y dulces como los jugos de frutas, pueden intensificar la diarrea. Es mejor tomar estos líquidos en sorbitos pequeños. Tomar cantidades pequeñas y frecuentes le puede proporcionar la nutrición que necesita y ayudarlo a tolerarlos mejor.
- ✓ Coma/beba pequeñas cantidades de comida y bebida frecuentemente a lo largo del día en vez de hacer 3 grandes comidas.
- ✓ Tome medicamentos de venta libre como loperamida/Imodium®, Kaopectate® o cápsulas Maalox® o Pepto® para controlar la diarrea. Consulte primero con su médico.
- ✓ Si el área anal llega a estar adolorida: límpiela suavemente con agua tibia y séquela completamente. Aplique al área una crema protectora contra el agua como Desitin®. Mantenga el área adolorida expuesta al aire todo lo que pueda.
- ✓ **Los alimentos que pueden ayudar: yogur*, requesón*, arroz, pasta, papas, crema de trigo, harina, huevos (bien cocinados, pero no fritos), mantequilla de maní suave, pan blanco, verduras bien cocinadas, pollo o pavo sin piel, carne de res magra, pescado horneado o asado y frutas peladas enlatadas.**
- ✓ ***Algunas personas necesitan evitar la leche y los productos lácteos porque la lactosa les enferma.**
- ✓ **Evite las cáscaras, semillas y fibras de frutas no peladas; las verduras con alto contenido de fibra como el brócoli, el maíz, los frijoles, el repollo, los guisantes y la coliflor, incluso cocinados; los alimentos que tengan alto contenido de azúcar y/o grasa; y los alimentos enumerados en la sección "Sugerencias para la prevención".**
- ✓ La dieta BRAT (plátanos, arroz, puré de manzana, pan tostado) puede ser útil durante uno o dos días. Ni la dieta BRAT ni una dieta de líquidos transparentes cumple con las necesidades básicas del cuerpo para calorías o proteína. Ninguna de las dos dietas debe usarse por más de 1-2 días sin avisarle a su médico. Mantenerse demasiado tiempo en la dieta BRAT puede causar una deficiencia de zinc. El zinc desempeña un papel clave en el sistema inmunitario, el crecimiento y el desarrollo de la piel. Agregar pollo, carne, pescado o productos lácteos a su dieta lo antes posible puede satisfacer las necesidades del cuerpo con respecto al zinc.
- ✓ Si le da un ataque repentino e intenso de diarrea, no ingiera nada sino líquidos transparentes* durante 12-24 horas. Esto permitirá que sus intestinos descansen y repongan los fluidos que ha perdido. Avísele a su médico o enfermero lo antes posible.
- ✓ Asegúrese de tener la aprobación de su médico para cualquier tratamiento, dieta u otras medidas que utiliza.

Deshidratación

- La deshidratación es lo que sucede cuando el cuerpo pierde demasiada agua.
- Los signos tempranos de deshidratación pueden ser difíciles de notar. La deshidratación intensa resulta en cambios en la química corporal (desequilibrios de electrolitos), los cuales pueden llegar a poner en peligro la vida. No se debería dejar que las personas con diarrea intensa se cuiden solas.

Prevenir la deshidratación

- ✓ Tome los medicamentos según los recete su médico. Si se le van acabando, pida una recarga.
- ✓ Tome por lo menos una cucharadita de cualquier líquido transparente cada minuto.



Estreñimiento

Puntos claves

- Causas: Algunos medicamentos de quimioterapia y opioides, una dieta baja en fibra, la falta de ejercicio, el desequilibrio de hormonas o electrolitos, no beber suficiente cantidad de agua y el uso excesivo de laxantes.
- Comer alimentos con alto contenido de fibra, mantenerse hidratado y aumentar la actividad física ayudarán a que sus intestinos se muevan.
- Hay muchas clases de laxantes. Hable a su médico de lo que más le conviene a Ud.

El estreñimiento consiste en heces duras y secas que son difíciles de evacuar y/o en ir al excusado con menos frecuencia de lo normal (para Ud.). El estreñimiento ocurre cuando el colon (intestino grueso) quita demasiada agua de las heces. Esto sucede cuando las heces pasan por el colon demasiado despacio o cuando el colon absorbe el agua más rápido que lo normal. Aproximadamente la mitad de las personas con cáncer experimentan estreñimiento. Las causas comunes incluyen:

- El cáncer o tratamiento para el cáncer que bloquea el intestino, presiona los nervios que controlan el colon o daña las células que recubren el aparato digestivo.
- Los medicamentos para las náuseas o las convulsiones, para el dolor (opioides), medicamentos de quimioterapia vinca-alcaloides como vincristina/Oncovin®, vinblastina/Velbe® y vinorelbina/Navelbine®.
- Una cantidad insuficiente de actividad física, fibra en la dieta, agua (deshidratación) o comida.
- El uso excesivo o a largo plazo de laxantes.
- Los desequilibrios hormonales que alteran el metabolismo como los niveles bajos de la hormona tiroidea.
- Los desequilibrios de electrolitos como los niveles altos de hierro, calcio o potasio.
- La depresión.

Los síntomas

- Sentirse lleno/hinchado, retorcijones, dolor abdominal, gas, pérdida del apetito, 2+ días sin evacuar las heces, esforzarse para evacuarlas, sentir presión en el recto, náuseas o filtración anal* que se parece a la diarrea.

* Heces que se mueven, una gran cantidad de heces trabada en el colon/recto (impacción).

La prevención – la mejor alternativa

- ✓ **Consuma más fibra.** La fibra atrae el agua hacia las heces y las ablanda. Agregue la fibra a su dieta *despacio* para evitar los gases y la distensión – 5 gramos al día si su médico está de acuerdo.
- ✓ **Consuma y cocine con alimentos que son laxantes naturales** como semillas, uvas pasas, ciruelas pasas, jugo de ciruela pasa, salvado, papaya y verduras fibrosas (batatas dulces, ayote, espinacas, col rizada).
- ✓ **Beba 2-3 litros cada día, particularmente agua** para mantenerse hidratado y para que la fibra siga moviéndose a través del colon. Las bebidas calientes (cacao, té, agua caliente con limón) pueden ayudar a estimular el colon. Procure tener una bebida caliente y un alimento con alto contenido de fibra para el desayuno.

✓ **Aumente la actividad física.** Incluso una caminata corta puede ayudar a poner en movimiento los intestinos. Siempre consulte con su médico antes de comenzar cualquier actividad nueva.

✓ **Tenga un plan para la prevención.** Si está tomando medicamentos opioides, pregunte por una rutina intestinal para prevenir el estreñimiento. Los opioides retardan la acción del colon y causan estreñimiento.



Alimentos para ayudar con el estreñimiento

Panes y granos	Frutas y verduras	Bocadillos
<ul style="list-style-type: none"> • Salvado o cereales integrales • Arroz integral o silvestre • Guisantes y frijoles secos cocinados (pintos, negros o rojos) • Pan o pasta integral 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta seca, como albaricoques, dátiles, ciruelas pasas y uvas pasas • Fruta fresca, como manzanas, arándanos y uvas • Verduras crudas o cocinadas como brócoli, maíz, guisantes, vainicas y espinacas 	<ul style="list-style-type: none"> • Granola • Nueces • Palomitas • Semillas, como las de girasol 

Laxantes de venta libre

- **Consulte con su equipo de salud antes de usar cualquiera de estos productos.**
- No use laxantes por más de 1 semana sin la aprobación de su médico.
- Los laxantes pueden interferir con otros medicamentos. Tome otros medicamentos 2 horas antes o después de un laxante. Si no está seguro si sus medicamentos tendrán interacción, pregúntele a su farmacéutico.

Clase de laxante	Cómo funciona	Productos
Ablandadores de heces	Aumentan la cantidad de agua y grasa en el colon	<ul style="list-style-type: none"> • docusato/Colace®
Estimulantes	Intensifican las contracciones del colon y mueven las heces por el colon más rápidamente	<ul style="list-style-type: none"> • bisacodilo/Correctol®, Dulcolax® • senósidas/Senokot®, Ex-Lax®
Formadores de masa (suplementos de fibra)	Pasan rápidamente por el colon, llevando consigo las heces. ¡Sólo funcionan si toma mucha agua!	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Plantago ovato</i>/Metamucil® • metilcelulosa/Citrucel® • policarbofilo/FiberCon®
Preparaciones osmóticas	Atraen agua hacia colon. Es posible que su médico combine un laxante osmótico con un laxante estimulante.	<ul style="list-style-type: none"> • hidróxido de magnesio/Milk of Magnesia® • polietilenglicol/Miralax® • sorbitol, citrato de magnesio, lactulosa y supositorios de glicerina
Lubricantes	Retienen agua en el colon (ablandan) y hacen que las heces sean aceitosas (más fáciles de evacuar)	<ul style="list-style-type: none"> • Fleet® Mineral Oil Enema, lavativo de aceite mineral



Cambios de la piel y las uñas

Puntos claves

- ☀ Su piel y uñas pueden sostener cambios durante su tratamiento para el cáncer.
- ☀ Es posible que pueda disminuir las alteraciones de la piel al cambiar su rutina para cuidar el cutis y tener cuidado con la clase de productos que usa.
- ☀ Use instrumentos limpios para mantener sus uñas limpias y arregladas. Siempre consulte con su médico antes de hacerse una manicura o pedicura.

Los tratamientos para el cáncer pueden causar una variedad de cambios de la piel y las uñas, como erupciones de la piel, piel reseca, picazón (prurito), piel que se pela, enrojecimiento, sensibilidad a la luz del sol (quemaduras de sol), ampollas y uñas quebradizas o desteñidas. Los tratamientos pueden bajarle el sistema inmunitario y aumentar su riesgo de infección. Algunas de estas afecciones pueden ser graves. Hable con su equipo de salud sobre la probabilidad de que su tratamiento cause problemas. En caso de que así sea, pregunte cuáles síntomas debería advertir.

Sugerencias para la prevención – mantenga saludable la piel

Cosas sencillas que Ud. puede hacer para ayudar a prevenir o minimizar los problemas con la piel.

- ✓ **Manténgase hidratado.** Tome bastante agua (si no tiene restricciones de fluidos).
- ✓ ¡Humedezca la piel! Dúchese en agua tibia, no caliente. Después de ducharse, aplique loción humectante en la piel mientras siga húmeda. Busque un humectante que no obstruya los poros. Sólo dúchese/báñese una vez al día. Aplique la crema humectante por lo menos dos veces al día. Si tiene la piel muy seca, pruebe con un humectante con manteca de karité, la cual es más espesa y proporciona una mejor barrera. Un humectante eficaz debe absorberse rápidamente y no dejar un residuo grasoso. Si le molestan los olores fuertes, elija productos libres de fragancia. Obtenga un frasco de muestra para asegurarse de que las afirmaciones en la etiqueta sean ciertas. Existen productos para piel sensible (Lubriderm® Daily Moisture Lotion for Sensitive Skin, Cetaphil® Moisturizing Cream) pero es posible que le sirva mejor un producto de un solo ingrediente como la manteca de karité o de cacao.
- ✓ Ajuste el cuidado de su piel según la estación. La piel tiende a estar más seca en el invierno (un frío excesivo y la sequedad de algunas fuentes de calor) y más grasosa en el verano (el calor y la humedad) – ninguno de los dos extremos es bueno para la piel. Invierno: evite los jabones alcalinos desodorantes (Dial®, Camay®, Ivory®) y use los jabones con mucha grasa (Dove® Cetaphil®, Oil of Olay®, Aveeno®) con agua tibia.
- ✓ Manténgase fuera del sol – o bloquéelo. Use mangas y pantalones largos. Proteja la cara, las orejas y el cuello con un sombrero de ala grande. Use un protector solar de amplio espectro (SPF 30 para arriba), especialmente en las manos, la cara y el cuello. Pregúntele a su médico si debería usar protector solar todos los días.

- ✓ Trate su piel suavemente. Use productos para piel sensible (libres de fragancia y alcohol). No rasgue, frote ni friegue la piel. Use telas suaves y no irritantes. Pregúntele a su médico o enfermero antes de usar compresas calientes o frías en la piel.
- ✓ Sea lo más activo posible – las caminatas cortas son buenas. Si no puede caminar, mueva los brazos y las piernas. Esto ayuda a la circulación, lo cual lleva los nutrientes a la piel y ayuda a prevenir problemas de la piel tales como las llagas.
- ✓ Maquillaje. El maquillaje libre de aceite tiende a ser bien tolerado por todos los tipos de piel. Busque maquillaje, bálsamo de labios, etc. que contenga protector solar.
- ✓ Afeitarse. Mujeres: si tiene erupciones en la piel después de afeitarse las piernas, no vuelvan a afeitarse hasta que la piel se haya sanado completamente. Hombres: si tiene erupciones en la cara después de afeitarse, deje de afeitarse unos cuantos días. No use productos perfumados en la cara como loción para después de afeitarse.
- ✓ Infórmele a su enfermero inmediatamente si la piel empieza a arder o doler durante la quimioterapia.

¿Tiene erupción en la piel?

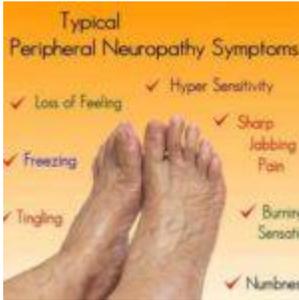
- ✓ Pregúntele a su médico o enfermero cómo limpiar el área. (En general, manténgala limpia y seca.)
- ✓ Si su médico le receta una crema para la erupción en la piel, úsela tal y como le ordene.
- ✓ Hable con su médico antes de usar cualquier producto de venta libre en la erupción en la piel o tomar antihistamínicos.

Sugerencias para la prevención – Mantenga saludables las uñas

Los problemas con las uñas pueden surgir semanas o meses después de iniciar el tratamiento y pueden continuar después de que termine el tratamiento. Las uñas de las manos y los pies pueden researse y se pueden desarrollarse líneas y crestas. Los lechos ungueales se pueden volver de color café o negro, y hasta se le pueden caer unas uñas. Para cuidar sus uñas, recomendamos:

- ✓ No se muerda las uñas.
- ✓ Evite las uñas postizas o las envoltaduras.
- ✓ Consulte con el médico antes de hacerse una manicura o pedicura. Si el riesgo de infección es demasiado alto y se quiere pintar las propias uñas, use un esmalte libre de formaldehído (como Pacifica 7 Free Nail Color o Bliss Genius Nail Polish) y un quitaesmalte sin acetona (vea la etiqueta) que son más suaves.
- ✓ Córtese las uñas frecuentemente. Córte las cortas y manténgalas limpias, usando herramientas limpias para uñas. Alise las orillas melladas y quite los padrastros inmediatamente para que no se agarren en algo y se arranquen.
- ✓ Protéjase las manos. Use guantes al lavar los platos, trabajar en el jardín o limpiar la casa especialmente cuando esté usando productos químicos abrasivos.
- ✓ Avísele a su equipo de salud si una de sus uñas está floja o se cae.





Hormigueo y entumecimiento - la neuropatía periférica (PN)

Puntos claves

- La PN consiste en daños a los nervios fuera del cerebro y la columna vertebral – generalmente en las manos y los pies.
- Síntomas: entumecimiento, hormigueo, quemazón y un aumento o disminución de sensibilidad, que aumenta el riesgo para sufrir lesiones como quemaduras o cortaduras.
- Hasta la fecha, no existe manera de prevenir la PN y no hay cura, aunque puede desaparecer por sí sola.
- Si Ud. contrae PN, hay algunas cosas que puede intentar para aliviar los síntomas como la rigidez y para disminuir el riesgo de lesionarse.

Resumen

- La neuropatía periférica, o PN, ocurre cuando se dañan los nervios periféricos. Los nervios periféricos son nervios ubicados fuera del cerebro y la columna vertebral.
- Hay dos clases de nervios periféricos.
 - Los **nervios sensoriales** le ayudan a sentir dolor, tacto, temperatura, posición y vibración.
 - Los **nervios motores** le ayudan a moverse y mantener el tono muscular.
- Los pequeños nervios sensoriales en los dedos de manos y pies, y en las manos, los pies, los brazos y las piernas, son los que se afectan con más frecuencia.
- Si su quimioterapia puede dañar los tejidos de los nervios, se le preguntará por síntomas de PN **antes** de comenzar la quimioterapia para establecer una línea de base. La PN podría comenzar más temprano o podría ser más grave en las personas que ya tienen síntomas de PN.
- La potencia y la dosis de su quimioterapia juegan un papel en la PN. Los síntomas pueden aparecer después de que el/los medicamento/s se haya(n) acumulado en su sistema a lo largo de varios tratamientos.
- Los síntomas de PN generalmente aparecen en un patrón “media-guante”, o sea que no se pasan de las muñecas o los tobillos.
- Los síntomas pueden incluir entumecimiento, hormigueo (como agujas y alfileres), una sensación de ardor o apretón, una sensibilidad disminuida a las temperaturas calientes o frías, y/o sensaciones aumentadas o disminuidas de presión o dolor. Los síntomas pueden:
 - aumentar su riesgo de lesionarse (quemarse porque no podía sentir que la olla o el agua estaban calientes o que se le infecte una cortadura porque no sabía que la tenía)
 - hacerle difícil de abotonar o cerrar la cremallera de la ropa
 - causar dolor cuando cierta tela le toque la piel

- Aunque es menos común, los nervios motores pueden ser afectados por la PN. Los síntomas incluyen mareos al pararse o incorporarse rápidamente, problemas con el equilibrio o al caminar, problemas con orinar o evacuar las heces y cambios en la presión sanguínea o la regularidad del latido del corazón (pulso).
- En muchos casos, la PN mejora gradualmente a lo largo del tiempo cuando el tratamiento se haya terminado. Para algunos medicamentos como el cisplatino y el oxaliplatino, puede intensificarse antes de mejorar.
- Hasta la fecha no se conoce ninguna forma de prevenir la PN. Los resultados de los estudios hasta hoy han sido mixtos o inconclusos, de modo que continúa la investigación.

¿Tiene neuropatía periférica?

- ✓ Manténgase lo más activo que pueda para ayudar a que los músculos sigan funcionando. Si hace ejercicio en un gimnasio, dígame al instructor que padece de neuropatía periférica y pida instrucciones.
- ✓ Los masajes a los pies y las manos pueden ayudar a aliviar la rigidez. Después del masaje, acuérdesse de limpiarse las lociones y cremas de las manos y los pies.
- ✓ Pida que otra persona chequee la temperatura del agua antes de ducharse, lavar los trastos, etc. Si no hay nadie disponible, pruebe el agua usando un termómetro o use una parte del cuerpo que no esté afectado por PN.
- ✓ Deshágase de los tapetes o cualquier otro obstáculo que pueda aumentar su riesgo de caer o tropezarse.
- ✓ Guantes para el horno, guantes, calcetines y zapatos – proteja las manos y los pies, particularmente cuando esté manejando artículos calientes o si está al aire libre en mal tiempo.
- ✓ Pregunte por entrenamiento de equilibrio y/o terapia física o laboral.
- ✓ Tenga un cuidado especial cuando esté en la ducha, en las escaleras o manejando artículos afilados.
- ✓ Pregunte si le convendría usar un andador u otro dispositivo de asistencia.
- ✓ El Centro Roswell para Atención de Apoyo puede ayudar con las maneras más actualizadas para manejar los síntomas de PN.
- ✓ Pídale a su enfermero el folleto de educación de paciente, *Peripheral Neuropathy [Neuropatía Periférica]* para más información. Este folleto también está disponible:
 - en el Centro de Recursos (abierto 9 a. m. – 4 p. m., lunes a viernes. Ubicado en el primer piso del hospital, dentro de la cafetería.)
 - en la Biblioteca de Salud en el Portal para Pacientes



La salud de la vejiga y los problemas urinarios

Puntos claves

- Beba bastante agua o fluidos antes y después de los días en que recibe farmacoterapia a menos que el médico le haya dicho que restrinja los fluidos.
- Existen pasos que puede dar para ayudar a evitar una infección del tracto urinario (UTI).
- La frecuencia y la urgencia urinarias y la orina turbia son signos de una infección del tracto urinario o UTI. Si cree que es posible que tenga una UTI, llame a su médico inmediatamente.

Después de su infusión, el cuerpo descompone los medicamentos y muchas veces se deshace de ellos al excretarlos en la orina. Los desechos de estos medicamentos descompuestos pueden ser irritantes o dañinos para la vejiga mientras la orina pasa por ella. Pueden causar inflamación y sangrado. Aunque es raro, es posible que la irritación intensa o duradera resulte en daños permanentes. Los daños en la vejiga son más probables en las personas que hayan recibido radiación en el área de la vejiga o la pelvis, que tengan una historia clínica de infecciones persistentes de la vejiga o del tracto urinario o que tengan un recuento bajo de plaquetas.

Las farmacoterapias que frecuentemente causan irritación de la vejiga incluyen:

- ciclofosfamida (Cytosan®)
- ifosfamida (Ifex®)
- medicamentos que se administran directamente en la vejiga como mitomicina y BCG (bacilo de Calmette-Guerin)

Pregunte a su médico o a los farmacéuticos clínicos acerca de los medicamentos incluidos en su plan de tratamiento. ¿Podrían causar cambios en la orina o en los hábitos urinarios? En tal caso, ¿cuáles síntomas necesita informarle a su médico?

Formas de prevenir o manejar los problemas urinarios

Su equipo de salud tomará medidas para prevenir la irritación y los daños de la vejiga, tales como:

- darle fluidos adicionales por vía IV (intravenosa)
- darle un medicamento que se llama Mesna® (uromitexán) que protege la vejiga
- controlar cualquier sangrado de la vejiga que ocurra

Lo que Ud. puede hacer

- ✓ **¡Beba!** Los días del tratamiento, beba fluidos adicionales antes de ir y durante por lo menos 24 horas después. Querrá mantener la orina de color amarillo claro o transparente. Beba 2-3 litros de fluido diariamente – preferiblemente agua – a menos que el médico le restrinja los fluidos. Evite las cosas que pueden empeorar los problemas de la vejiga como cafeína, alcohol, alimentos picantes y productos de tabaco.
- ✓ **Prevenga las infecciones urinarias.** Pregunte a su enfermero o médico por maneras en que puede bajar su riesgo de una infección del tracto urinario (UTI). Las mujeres y los ancianos corren mayor riesgo. A una persona que esté recibiendo farmacoterapia para cáncer, una UTI debe tratarse inmediatamente porque se puede volver un problema muy grave. A continuación, se dan algunas sugerencias para evitar contraer una UTI.
 - No se aguante para orinar – vaya al excusado frecuentemente.
 - Use pantalones no ajustados y ropa interior de algodón. Evite las pantimedias.
 - Dúchese en vez de bañarse en la tina.
 - Cuando vaya al excusado, límpiense de frente hacia atrás. Límpiense con agua y jabón, de ser posible.
 - Averigüe con su enfermero antes de usar cualquier producto cerca de los genitales (talco, cremas y lociones).
 - Si tiene una sonda, aprenda a usarla de forma segura para no contraer una infección.



Síntomas de un problema de la vejiga o urinario

- Dolor o ardor al orinar
- Orina turbia o de color rojizo/oxidado
- Necesidad de orinar a menudo (frecuencia)
- Necesidad intensa de orinar (urgencia)
- Dificultad para vaciar completamente la vejiga
- Dolor por arriba de la vejiga y/o en el área pélvica
- Espasmos o retorcijones de la vejiga

Preguntas para su médico

- ¿De cuáles síntomas o problemas le debo informar?
- ¿Cuáles pasos puedo dar para sentirme mejor?
- ¿Cuánto debería beber cada día? ¿Qué debería beber?
- ¿Cuáles alimentos y bebidas debería evitar?



Cerebro de quimioterapia – la memoria y la concentración

Puntos claves

- Los olvidos, una mala concentración, una capacidad disminuida de poder realizar varias tareas a la vez y dificultades en procesar la información son síntomas comunes del cerebro de quimioterapia.
- Existen cosas que puede hacer para fortalecer la memoria, mantenerse organizado y mejorar la concentración.
- Si vivir con el cerebro de quimioterapia le pone ansioso o triste, hay recursos disponibles para ayudarle a manejar las preocupaciones emocionales o elaborar formas de enfrentarse a ellas.

Cerebro de quimioterapia se refiere a los cambios en sus habilidades para recordar y pensar con claridad como resultado del tratamiento para el cáncer. Originalmente, se pensaba que era un resultado de la quimioterapia, pero los estudios demuestran que los pacientes que reciban otras clases de tratamiento pueden tener las mismas dificultades. La ciencia sigue buscando la(s) causa(s). Los efectos pueden consistir en una intensificación de una condición ya existente, o un nuevo cambio en la función. Algunas personas empeoran durante el tratamiento y luego gradualmente mejoran cuando se termina el tratamiento. Para otras, los problemas duran mucho tiempo o se hacen permanentes.

Los síntomas

- Olvidos, lapsos de memoria, dificultades para recordar algunas palabras
- Dificultad para concentrarse o enfocarse
- Una disminución o pérdida de la habilidad de hacer más de una cosa a la vez o de cumplir una tarea con pasos múltiples, dificultad con la organización
- Tardar más para procesar información o instrucciones

Manejar los síntomas

Si nota que se le hace difícil pensar con claridad o que tiene lapsos de la memoria, pruebe unas de estas sugerencias.

- ✓ Lleve un diario para registrar la hora y el lugar en que experimentó por primera vez el cerebro de quimioterapia, qué estaba haciendo en ese momento, cuáles medicamentos está tomando, con qué frecuencia tiene síntomas y cualquier cosa que haya notado que intensifique o alivie los síntomas.
- ✓ Hable a su médico (traiga el diario). Pregunte si sabe por qué está teniendo estas dificultades, si podrían relacionarse con algo que se puede tratar con más facilidad (el desequilibrio de electrolitos, los bajos recuentos de sangre) y qué puede hacer Ud. para mejorar las cosas.
- ✓ Conozca sus limitaciones. Complete una tarea (o paso) a la vez. Mantenga una actitud positiva. Aprenda a pedir ayuda. Algunas personas utilizan el humor para ayudarles a pasar los momentos frustrantes ocasionados por el olvido o la distracción.



Ayuda para la memoria

- ✓ Mantenga la mente activa. Haga crucigramas o juegos de números (Sudoku). Es probable que ayude cualquier estimulación del cerebro, así que disfrute de los juegos, haga un curso o únase a un club de lectura.
- ✓ Manténgase activo. La actividad física regular y el comer alimentos saludables le hace bien al cuerpo y puede hacer que se sienta más alerta.
- ✓ Duerma. Asegúrese de descansar lo suficiente. La fatiga puede hacer que esté menos alerta y concentrado.
- ✓ Cuénteles a su familiar o amistad lo que le pasa, para que entienda si se le olvidan las cosas. Es posible que le puedan ayudar y darle ánimo.
- ✓ Cuando ponga algo en la cocina o en el horno, ponga una alarma. Si tiene un teléfono inteligente, puede utilizar la alarma del celular.
- ✓ Repita la información en voz alta después de que alguien se la dé y escriba los puntos importantes.

Organícese

- ✓ Use una agenda (libreta, celular o tableta) para crear un sitio donde puede apuntar qué necesita hacer. Tache las tareas a medida que las complete. Utilícela para estar al tanto de las citas, las tareas y las ocasiones especiales.
- ✓ Organice su entorno. Guarde las cosas en lugares conocidos para que se acuerde dónde están. Ponga una canasta cerca de la puerta de entrada para los artículos que usa todos los días, como llaves, celular, etc.
- ✓ Use notas adhesivas como recordatorios.
- ✓ Una app de navegación o GPS son muy útiles y no sólo para los viajes a larga distancia.



Mejore el enfoque y la concentración

- ✓ Evite las distracciones. Trabaje, lea y piense en un ambiente despejado y tranquilo para ayudarlo a concentrarse.
- ✓ Mantenga conversaciones en lugares tranquilos. Esto minimiza las distracciones y le permite concentrarse más en lo que dice la otra persona.
- ✓ Entréñese para concentrarse. Tome tiempo adicional para pensar en lo que está haciendo o visualizarlo. Repita las cosas a sí mismo en voz alta. Las señales auditivas le dan un impulso adicional a la memoria.

¿Quién puede ayudar con el cerebro de quimioterapia?

- Si vivir con los síntomas del cerebro de quimioterapia le hace ansioso o triste, comuníquese con el Departamento de Trabajo Social de Roswell Park al **716-845-8022**, o pida una referencia para verse con un psicólogo de Roswell Park para hacerse una evaluación adicional.
- *CancerCare* [Atención para el Cáncer] ofrece trabajadores sociales para ayudarlo a manejar cualquier preocupación emocional o práctica que puede estar ocasionando el cerebro de quimioterapia y ayudarlo a elaborar formas de enfrentarse a ello. Para hablar con un trabajador social profesional especializado en oncología, de forma gratuita, llame al **800-813-HOPE (4673)**.
- La *neuropsicología* se ocupa de cómo el cerebro y el sistema nervioso influyen en los procesos mentales y los comportamientos de una persona. Los neuropsicólogos se centran en cómo una enfermedad o lesión afectan el cerebro y las funciones cognitivas y el comportamiento de una persona.



Acercas de la marihuana medicinal (Cannabis medicinal)

Puntos claves

- El THC y el CBD son dos compuestos de la marihuana que pueden ser útiles para el dolor, las náuseas, la falta de apetito y los espasmos musculares.
- En el estado de Nueva York, tiene que ser certificado por un proveedor médico registrado y luego inscribirse en el programa de marihuana medicinal del estado de Nueva York.
- Una vez que se le apruebe, puede conseguir los productos en un dispensario. La marihuana medicinal no está cubierta por el seguro médico.

El término marihuana medicinal, o cannabis medicinal, se refiere al uso de la planta de cannabis o los extractos de esta para tratar los síntomas de la enfermedad. El tetrahidrocannabinol (THC) y el cannabidiol (CBD), dos de los compuestos principales en la planta de cannabis, pueden ser útiles para tratar el dolor, las náuseas y la falta de apetito.

La marihuana medicinal no cura el cáncer. Se ha demostrado, sin embargo, que sí ayuda con algunos síntomas comunes en los pacientes con cáncer, como el dolor crónico, las náuseas, los vómitos, la falta de apetito y unas clases de espasmos musculares. Hay investigaciones en curso para nuevas indicaciones para la marihuana medicinal para ayudar a tratar nuevo síntomas o enfermedades mientras se garantice la seguridad del paciente. **Por favor, tenga en cuenta que el uso de la marihuana medicinal posiblemente le descalifique para participar en algunos ensayos clínicos.**

Formas de marihuana medicinal disponibles en el estado de Nueva York

Hay varios productos disponibles. (Nueva York no permite las formas fumables ni comestibles)

- Cartucho/pluma de vapeo – surte efecto más rápido; no dura tanto
- Cápsulas o comprimidos – tarda un tiempo en hacer efecto, pero los efectos duran más
- Aceite
- Aerosol bucal
- Polvo

Efectos secundarios

Además de los beneficios, como tratar las náuseas y el dolor, existen varios riesgos. Los posibles efectos secundarios incluyen un aumento del pulso, confusión, dificultad para pensar y cambios de humor. Los riesgos a largo plazo son más altos para los niños cuyo cerebro sigue en desarrollo, pero se pueden presentar problemas de memoria también en los adultos. La marihuana es una sustancia controlada y su uso de esta droga será monitoreado.

Costos y seguros

A partir de abril del 2018, el Departamento de Salud del estado de Nueva York ha revocado la tasa de activación de \$50 para todos los pacientes y sus cuidadores designados. Si bien la ley del estado de Nueva York ni exige ni prohíbe que las compañías de seguro cubran la marihuana medicinal, sigue siendo una sustancia controlada de Clasificación I a nivel federal, de modo que no está cubierta por el seguro. Tal vez quiera empezar con un suministro para 5 días (en vez de 30 días) para ver lo bien que le funciona. No se puede devolver el producto no utilizado. Los precios varían entre las instalaciones de distribución.

El proceso

Debe tener una afección que le califique, como cáncer, y una afección asociada como náuseas o dolores intensos, PTSD o espasmos musculares intensos o persistentes. Luego, un proveedor médico, como uno que trabaje en el Programa de Cuidados de Apoyo y Paliativos de Roswell Park, efectuaría una evaluación.



Si Ud. es elegible...

- ✓ Le pediremos una identificación con foto, como por ejemplo una licencia de conducir del estado de Nueva York, y haremos una copia para nuestros archivos. Luego ingresaremos su información personal en el sitio web del Departamento de Salud del estado de Nueva York para certificarle y luego le daremos el documento de certificación en papel.
- ✓ Ud. solicita una tarjeta de identificación del registro. En línea: Para instrucciones, vaya a www.health.ny.gov/mmp y seleccione *How to Register* [*Cómo inscribirse*]. Necesitará el formulario de certificación que se le dio, así como comprobantes de identidad y de residencia en el estado de Nueva York. Se puede inscribir por teléfono, pero la inscripción puede tardar más tiempo.
- ✓ Una vez que esté inscrito, puede imprimir una tarjeta de identificación temporal para usar mientras espera la identificación permanente. También puede elegir 1 o 2 cuidadores que se pueden inscribir y comprar por Ud.
- ✓ Lleve su tarjeta de identificación y la carta de certificación médica a un dispensario aprobado por el estado de Nueva York. Se pueden encontrar las direcciones y los horarios de atención en www.health.ny.gov/mmp al seleccionar *Where to Purchase Products* [*Dónde comprar los productos*].

Monitoreo

La clínica prescriptora puede exigir un examen toxicológico (análisis de orina) antes de que empiece a usar la marihuana medicinal y lo monitoreará periódicamente mientras esté tomando la droga. Se espera que consiga la droga de un dispensario. Esto será averiguado por el proveedor certificador por medio del sitio web del Programa de Monitoreo de Recetas del estado de Nueva York.

Más información

- **Programa de marihuana medicinal del estado de Nueva York:** health.ny.gov/regulations/medical_marijuana
Información sobre el programa, inscripción para pacientes y cuidadores designados y ubicación de los dispensarios.
- Instituto Nacional sobre el Uso Indebido de las Drogas: La marihuana como medicina (Revisado en julio del 2019) www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/marijuana-medicine





Apoyo y recursos

El cáncer es una enfermedad compleja que puede tener un impacto en muchos aspectos de la vida. Hemos creado una lista de recursos de confianza – en Roswell, en la comunidad y más allá. Para más información, hable con su personal clínico, pase por aquí o llame al Centro de Recursos Roswell Park para Pacientes y Familiares al **716-845-8659**, o llame a **1-800-ROSWELL (1-800-767-9355)**.

En Roswell Park

- **Centro de recursos para pacientes y familiares: 716-845-8659.** Lunes a viernes, 9 a. m. – 4 p. m. www.roswellpark.org/patients/treatment-services/supportive-services/resource-center Personal amable, información acerca del cáncer y el apoyo, préstamo de DVD, cobijas, préstamo de ordenador (para pacientes internados) y programas de Consejero de Cáncer y para pelucas/sombreros gratis. Hospital, primer piso, en la cafetería.
- **Terapia de arte y música: 716-845-1550**
- **Centro de recursos de mamas 716-845-4432.** Información y pelucas para pacientes con cáncer de mama.
- **Cuestiones y preocupaciones financieras: 716-845-4782**
- **Asesoramiento genético: 1-800-ROSWELL.** Preguntas sobre las pruebas genéticas para Ud. o su familia.
- **Healing Touch [Toque Sanador]:** Terapia de energía complementaria no invasiva que promueve la salud y el bienestar. Martes y jueves 11 a. m.-2 p. m., Centro de Supervivencia, 3^{er} piso, Centro para las Ciencias Clínicas
- **Sala de hospitalidad:** Horario: lunes a viernes, 8 a. m. – 4 p. m. Hospital, primer piso cerca de Medicina de Radiación.
- **Atención Legal en Roswell Park: 716-845-1300, Ext: 6475.** Email: LegalCare@RoswellPark.org Consulta gratis y confidencial para los pacientes con problemas de trabajo, seguros o finanzas que estén relacionados con la salud.
- **Departamento de Nutrición: 716-845-2398.** Cuestiones de nutrición relacionadas con el diagnóstico o el tratamiento para el cáncer. Pídale una referencia a su enfermero o llame para hablar con un nutricionista clínico acreditado (RDN).

En Roswell Park (cont.)

- **Comunidad en línea:** cancerconnect.com/roswellpark Un lugar seguro, privado y compasivo para cualquier persona cuya vida haya sido tocada por el cáncer. Disponible las 24 horas. Moderado por un educador de pacientes de Roswell.
- **Farmacia para Pacientes Ambulantes: 716-845-8999.** Abierta de lunes a viernes, 9 a. m.-6 p. m. y sábados 9 a. m.-1 p. m. Servicios de recetas, entrega gratis dentro de 150 millas (240 km). Hospital, 1^{er} piso, junto a la cafetería.
- **Portal del paciente – MYROSWELL: 1-800-ROSWELL (1-800-797-9355).** <https://my.roswellpark.org> Acceso seguro a sus citas, resultados de análisis y mensajes entre Ud. y su equipo de atención médica.
- **Servicios de Rehabilitación: 716-845-3271.** Terapia física, laboral y de linfedema.
- **Trabajo Social: 716-845-8022.** roswellpark.org/psychosocial-oncology Cuestiones sociales, emocionales, de alojamiento y de transporte; servicios de traducción (las 24 horas); gratis y confidencial.
- **Centro de Apoyo y Paliativo: 716-845-8214** (o pídale una referencia a su médico). Manejo de síntomas, consejos y apoyo espiritual en cualquier momento después del diagnóstico.
 - **Manejo del Dolor: 716-845-4595**
 - **Cuidados Pastorales y Apoyo Espiritual: 716-845-8051**
 - **Departamento de Psicología: 716-845-3700**
- **Centro de Supervivencia y Cribado: 716-845-4800, opción 1.** Servicios para los pacientes que hayan terminado el tratamiento activo; análisis de cribado para la comunidad; adultos jóvenes con problemas de fertilidad.
- **Red para Adultos Jóvenes con Cáncer (AYA):** roswellpark.org/patients/treatment-service/supportive-services/aya aborda las necesidades médicas, psicológicas, sociales y educativas de las personas entre las edades de 18 y 39 que se están enfrentando al cáncer.
- **Servicios de Tratamiento para el Tabaco: 716-845-1300, Ext 7851.** Email: treattobacco@roswellpark.org Sitio web: roswellpark.org/prevention/health-behavior/tobacco-treatment-service
Línea para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York: 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)
nysmokefree.com

Recursos Locales

- **Livestrong @ the YMCA: 716-839-2543** (Amherst). **716-674-9622** (Southtowns). Programa de actividad física para los pacientes de cáncer.
- **Centro para Cuidados de Hospicio y Paliativos: 716-686-8077.** Sitio web: www.hospicebuffalo.com Proporciona cuidados paliativos en cualquier momento después del diagnóstico y cuidados de hospicio al final de la vida. Apoyo en el duelo.

Organizaciones Nacionales y Recursos en Internet

- **El Instituto Nacional del Cáncer (NCI): 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)** cancer.gov Chat en vivo disponible. Forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud. Información sobre cánceres, tratamientos, apoyo, investigación, ensayos clínicos y terapias complementarias y alternativas
- **Comunidad de Apoyo para el Cáncer: 1-888-793-9355** cancersupportcommunity.org Chat en vivo disponible. La misión de la CSC es asegurar de que todas las personas impactadas por el cáncer sean facultadas por el conocimiento, fortalecidas por la acción y sustentadas por la comunidad. El listado alfabético de la CSC de los nombres de las organizaciones, información de contacto y los servicios/programas que se ofrecen: cancersupportcommunity.org/resources
- **Cuidados para el Cáncer: 1-800-813-HOPE (4673)** cancerca.org Servicios gratis de apoyo profesional e información para ayudar a manejar los desafíos emocionales, prácticos y financieros del cáncer. Consejos, grupos de apoyo, asistencia financiera, programas de comunidad, talleres educativos y publicaciones
- **Cancer.net: cancer.net** Un sitio centrado en el paciente con información de la Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica (ASCO) acerca de los cánceres, enfrentarse con el cáncer, investigación y supervivencia.
- **Sociedad de Leucemia y Linfoma: 1-800-955-4572** lls.org Chat en vivo disponible. Proporciona apoyo e información sobre los cánceres de la sangre y del sistema linfático, y sobre la calidad de vida.
- **Recursos para Pacientes y Cuidadores de la Red Nacional Integral del Cáncer (NCCN): nccn.com** Una alianza sin fines de lucro de 27 centros de cáncer principales que reúne a los expertos de oncología para crear pautas de tratamiento para los cánceres. Este sitio ofrece versiones para los pacientes de las pautas de tratamiento de la NCCN.
- **Sociedad Americana del Cáncer: 1-800-227-2345** cancer.org Chat en vivo disponible. Información relacionada con el cáncer, apoyo, servicios y recursos
- **Sociedad Canadiense del Cáncer: 1-888-939-3333** (llamada gratis en Canadá) **416-961-7223** cancer.ca Información relacionada con el cáncer, apoyo, servicios y recursos para mejorar la calidad de vida de los pacientes con cáncer.



Piense en su Vida – Vivir Bien con el Cáncer

Piense en su Vida empezó con cuatro mujeres que tuvieron sus propias experiencias con el cáncer; dos en el Reino Unido y dos en los EE. UU. Los materiales del sitio web y las herramientas de reflexión tienen como objetivo ayudar a aquellas personas que se sientan fuera de control, indefensas o abrumadas por los cambios que un cáncer les haya traído a la vida.

Las herramientas de reflexión de *Piense en su Vida* tienen como objetivo ayudarle a recuperar el control; ayudarle a pensar en lo que está pasando, juntar el apoyo que necesita y mirar hacia adelante. Puede utilizar estas herramientas de reflexión dondequiera que se encuentre en la odisea del cáncer, desde el descubrimiento inicial de que algo no anda bien, durante el tratamiento y hasta en la vida después del cáncer.

Cómo empezar su recorrido en *Piense en su Vida*

Los materiales y las herramientas están divididos en cinco etapas en el recorrido del cáncer: descubrimiento, diagnóstico, tratamiento, fin del tratamiento y la vida con el cáncer.

En cada etapa, hay herramientas recomendadas que Ud. puede probar – y sugerencias para los co-sobrevivientes también. Por ejemplo, en la etapa del descubrimiento, se enumeran las siguientes herramientas, junto con algunos ejemplos:

- **Día Bueno – Día Malo.** Si desea ayuda para averiguar cómo hacer frente a la espera de los resultados de los análisis o para ver al médico
- **Qué Funciona – No Funciona.** Si está preocupado por algo, como el enfoque que utiliza su médico, los análisis a los que se somete, la frustración que está sintiendo.
- **Esperanzas y Temores.** Si desea ayuda para reflexionar sobre lo que está sintiendo, y para tomar alguna acción o encontrar apoyo.

Otras herramientas: Perfil de una Sola Página, Qué Funciona/No Funciona, Cuadro de Comunicación, Toma de Decisiones, Esperanzas y Temores, Emparejar el Apoyo, Los Sueños, Preguntas Cuatro-Más-Una y Buen Apoyo para la Salud. Las herramientas son sencillas – unas cuantas preguntas o categorías – junto con algunas preguntas o comentarios orientadores.

Hemos proporcionado dos herramientas en este libro – el Perfil de una Sola Página y Día Bueno/Día Malo. Se pueden encontrar todos los materiales de “Vivir Bien con el Cáncer”, incluso las herramientas y un cuaderno de ejercicios extensivo, en su sitio web en: thinkaboutyourlife.org/journeys/living-well-with-cancer

Si le interesa leer más de sus materiales o utilizar las herramientas o cuaderno de ejercicios, puede crear una cuenta en su sitio web rápidamente y sin costo alguno.

Mi herramienta para la reflexión Perfil de una Sola Página

El Perfil de una Sola Página le dice rápidamente a las personas qué le importa más a Ud. y como le pueden ayudar mejor

Haga una lista por cada pregunta. Las preguntas con viñetas tienen como objetivo ayudarle a comenzar.

¿Qué aprecian los demás de mí?

- ¿Qué es lo que otras personas aprecian, les gusta o admiran de Ud.?
- ¡Esta puede ser difícil! ¿Qué le dicen las personas cuando le dan un cumplido?
- ¿Es valiente? ¿Gracioso? ¿Inteligente? ¿Bueno para las manualidades? ¿Buen cocinero? ¿Solucionador de problemas?

¿Qué es importante para mí?

- ¿Cuáles son las cosas que le son queridas y que han hecho que usted sea quién es?
- ¿Cuáles son sus intereses?
- ¿Cómo le gusta pasar el tiempo libre?
- ¿Quién lo conoce y lo ama mejor?
- ¿Qué es lo que no quiere en absoluto que suceda en su vida?
- ¿Qué cualidades quiere que tengan las personas a su alrededor?

¿Cuál es la mejor manera de apoyarme?

- En un mundo ideal, ¿cómo se comportarían las personas a su alrededor?
- ¿Qué necesitan saber las personas para ayudarle a tener mejores días o que esté en su mejor momento?
- ¿Qué pueden hacer las personas para ayudarle a tener mejores días o que esté en su mejor momento?
- Si está pensando en la vida doméstica, ¿qué haría que un día ordinario le fuera más fácil?
- Si se siente mal, ¿cómo le pueden ayudar sus familiares y amistades?
- ¿Qué haría que un día en el trabajo le fuera mejor?

The image shows a worksheet template for a 'One Page Profile' reflection tool. It features a silhouette of a person's head with the text 'Your face here!' inside. The page is divided into three sections by dashed lines: 'What other people appreciate about me' at the top right, 'What is important to me' at the bottom left, and 'How best to support me' at the bottom right.

Herramienta para la reflexión Día Bueno/Día Malo

Sean cuales sean los retos con que se está enfrentando, no cabe duda de que será más difícil hacerle frente a unos días que a otros. Al ver los elementos de un buen día, puede encontrar las maneras de hacer que los días más difíciles vayan mejor. Si sabe por qué los días malos son difíciles y qué los puede hacer más fáciles, puede tomar acción. Esta herramienta consiste simplemente en tres columnas – Día Bueno, Día Malo y Próximos Pasos – con orientación.

Piense en un día (o una parte del día) que fue bastante bueno. ¿Qué sucedió en este día bueno?

- ¿Qué le ayuda a enfrentarse a las situaciones?
- ¿Cuándo se sonríe?
- ¿Quién tiene a su alrededor?
- ¿Con quién habla (o no habla)?
- ¿Qué hace?
- ¿Cuáles son sus rutinas?
- ¿Con quién se reúne o con quién hace las cosas?
- ¿Hace ejercicio?
- ¿Cómo se ve eso?
- ¿Qué come?
- ¿Qué hace por sí mismo?
- Cuando está en casa, ¿qué hace?
- ¿Cómo fue una mañana de maravilla? ¿Al mediodía? ¿La noche?

Piense en un día (o una parte del día) que fue bastante malo. ¿Qué sucedió?

- ¿En cuáles puntos llegan las cosas a sentirse abrumadoras?
- ¿Cuáles rutinas no ocurrieron?
- ¿Qué no pudo hacer?
- ¿Adónde tuvo que ir o adónde no pudo ir?
- ¿Qué hizo que hubiera preferido no hacer?
- ¿Durmió lo suficiente?
- ¿Sabía al despertarse que iba a pasar un día malo?
- ¿No comió bien?
- ¿Cómo fue una mañana mala? ¿Al mediodía? ¿La noche?
- ¿Hubo algún pensamiento en particular que le hizo no estar feliz?

Próximos Pasos

Aquí es donde Ud. busca las cosas que puede controlar. ¿Cuál es un paso que puede dar hacia lograr más días buenos? Por ejemplo: “Voy a vincular esta información a mi página de Facebook”, o “Enviaré esto por correo electrónico a mi hermana para que sepa qué está pasando”, o “Voy a llamar al médico para conseguir una cita”.

Mensaje de las creadoras de “Piense en su vida”

Nosotras consideramos que esto se trata de usted

“Nosotras trabajamos con individuos, comunidades y organizaciones que desean encontrar mejores formas de trabajar y vivir. Siempre ponemos a las personas – y no a los procesos, las teorías o los sistemas – en el centro de lo que hacemos. Esto se llama ‘pensamiento y planificación centrados en la persona’, pero simplemente significa que empezamos con Ud. Esta es su vida, y Ud. siempre debería ser quién tiene control de ella.

Las herramientas para la reflexión en el sitio web *Piense en su vida* se basan en nuestros años de experiencia al trabajar con las personas en momentos de cambios mayores o desafíos en la vida.

Pero también se basan profundamente en nuestra experiencia personal: empezamos este trabajo porque cada una ha vivido con el cáncer – ya sea en sí misma o como co-sobreviviente. Elaboramos este sitio web porque nosotras mismas necesitábamos utilizar las herramientas para la reflexión centradas en la persona y queríamos compartir lo que intentábamos y aprendíamos.

Fuimos pioneras en la utilización de las herramientas para la reflexión centradas en la persona con los sobrevivientes de cáncer, y luego las elaboramos más profundamente con personas que padecen de condiciones de largo plazo, personas al final de la vida y personas que se enfrentan con otros eventos que cambian la vida.”

La financiación para *Piense en su vida* es proporcionada por la fundación HSA, una organización benéfica registrada en Inglaterra y Gales (No. 1125219).



Las herramientas para la reflexión y otros materiales se utilizan con el permiso de los Asociados de Helen Sanderson (HAS) para “Piense en su vida”.

Sitio web: thinkaboutyourlife.org



Servicios farmacéuticos

La farmacia de Roswell Park entiende los cuidados para el cáncer y puede proporcionar servicio especializado y personalizado a todos los pacientes de Roswell Park. Nuestros farmacéuticos tienen experiencia y conocimientos sobre el cuidado del cáncer, y sirven exclusivamente a los pacientes con cáncer.

Los medicamentos para el cáncer pueden ser peligrosos si no se toman correctamente y pueden tener efectos secundarios complejos. Nuestros farmacéuticos le aconsejarán sobre el uso adecuado de sus medicamentos y están disponibles para contestar sus preguntas.

Ubicación: Primer piso del hospital principal, al lado de Sunflower Café (cafetería).

Servicios

- ✓ Rebastecerle las recetas mientras esté aquí.
- ✓ Pacientes internados: El servicio de conserje le puede llenar la(s) receta(s) inmediatamente antes de que se le dé de alta.
- ✓ Quimioterapia por vía oral y otros medicamentos de especialidad que pueden ser difíciles de encontrar.
- ✓ Productos comunes de venta libre.
- ✓ Servicio de entrega gratis a las direcciones locales. Envío de un día para otro gratis para todas las direcciones.
- ✓ Si está tomando quimioterapia por vía oral: Llamadas de cortesía de su farmacéutico para recordarle cuándo se acerca el momento de reabastecer el medicamento.
- ✓ Atención personalizada específica al cáncer de parte su farmacéutico para ayudarle con sus necesidades de atención de salud.

Horario

Lunes a viernes: 9 a. m. - 6 p. m. y sábado: 9 a. m. - 1 p. m.

Contacto

Teléfono: 716-845-8999 Fax: 716-845-8996 Email: RoswellParkPharmacy@RoswellPark.org

Cuando la farmacia está abierta, las llamadas serán atendidas por un miembro del equipo de la farmacia. Después de horas hábiles, favor de dejar un mensaje. Si es urgente, llame al número principal de Roswell: **716-845-2300** o llamada gratis: **1-800-ROSWELL**

Trasladar las recetas a la farmacia Roswell

En su próxima visita clínica, pídale al médico que nos envíe sus recetas por vía electrónica; las tendremos listas antes de que se marche del hospital. Si necesita un reabastecimiento, podemos comunicarnos con su farmacia actual para pedir un traslado del reabastecimiento. Una vez que sus recetas estén listas, las puede recoger o pedir que se entreguen a la casa.

Tomando la iniciativa

