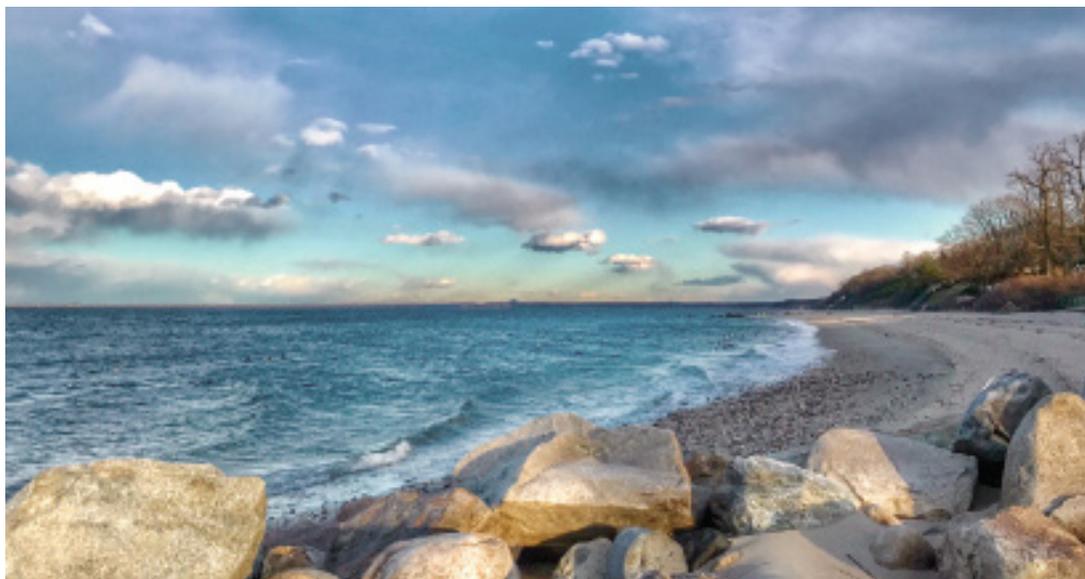


Educación para el Paciente

# Guía Rápida para Pacientes en Tratamiento de Quimioterapia



Este paquete es un recurso para usted. Contiene información importante que puede ayudarlo durante el tratamiento de quimioterapia. También incluye números de teléfono de contacto para usted. Consulte a su enfermero o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta.



Stony Brook Cancer Center



## Su Información

### Nombre

---

Nombre

Inicial del segundo nombre

Apellido

### Enfermedades

---

Diagnóstico

---

### Proveedores de atención médica

---

Oncólogo tratante

---

N.º de teléfono:

---

Enfermero especializado o auxiliar médico

---

N.º de teléfono:

---

Enfermero orientador/coordinador

---

N.º de teléfono:





## Planes para el Tratamiento de Quimioterapia

---

---

---

---

---

---

---

---



## Citas de Seguimiento

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Fecha Hora

**Llame al (631) 638-1000 si no puede asistir a su(s) cita(s).**



## Cómo Comunicarse con Nosotros

### ¿Cuándo debería llamar al consultorio si tengo un problema?

Llámenos lo más temprano posible a partir del horario de apertura del consultorio, a las 8:30 a. m. Llame lo más temprano posible, de manera que tengamos tiempo suficiente para programar una cita, en caso de que sea necesario.

Llame a nuestro departamento al \_\_\_\_\_.

Hágalo de 8:30 a. m. a 5:00 p. m.

Después del horario de atención, durante los días festivos y los fines de semana:

**Para la mayoría de los pacientes: llame al (631) 689-8333 y pida al operador del hospital que lo comunique con el hematólogo/oncólogo de guardia.**

**Para los pacientes de Oncología Urológica: Llame al (631) 689-8333 y pida al operador del hospital que lo comunique con el residente de Urología de guardia.**

**Para los pacientes de Oncología Ginecológica: Llame al (631) 444-2989 y siga las instrucciones.**

### LLÁMENOS PARA INFORMAR LO SIGUIENTE:

- Hematomas o hemorragias no relacionadas con una lesión
- Diarrea o estreñimiento
- Llagas en la boca o dolor de garganta
- Dificultad leve para respirar
- Náuseas y vómitos
- Hinchazón nueva de un brazo o una pierna
- Dolor
- Sarpullido o picazón
- Otros problemas o preguntas

### LLÁMENOS LAS 24 HORAS PARA INFORMAR LO SIGUIENTE:

- Fiebre de 100.4 °F (oral) o más, o temblores o escalofríos
- Vómitos o diarrea incontrolables
- Hemorragia de aparición reciente o dificultad para respirar
- CUALQUIER ACONTECIMIENTO que usted considere que no puede esperar hasta el comienzo del horario de atención

**911**

**Llame a una ambulancia o diríjase a la sala de emergencias más cercana si el problema es POTENCIALMENTE MORTAL o usted CREE que podría serlo.**



Stony Brook Cancer Center



## Cómo Prepararse para Su Cita

### ¿Qué debo traer?

Consejos sobre lo que debe traer el primer día de infusión de quimioterapia:

- La carpeta informativa sobre la infusión de quimioterapia.
- Ropa cómoda.
- Si tiene una vía o un catéter, vista una camisa amplia con escote en V.
- Agua.
- Refrigerios.
- Almuerzo (según la duración del tratamiento).
- Teléfono celular.
- Su licencia de conducir u otra forma de identificación, y su tarjeta del seguro médico.
- Libro o revista.



## ¿Dónde puedo obtener más información sobre la quimioterapia?

Creamos un video educativo para pacientes y familiares, que se encuentra disponible para que lo vea cuando le resulte conveniente. El video ofrece información sobre la forma de manejar los síntomas mencionados en este paquete.

Se puede acceder al video por medio del siguiente enlace: [bit.ly/chemotherapyinfo](https://bit.ly/chemotherapyinfo).

Para ver el video en un dispositivo móvil con cámara, escanee este código QR:

Además, le pedimos que escriba todas las dudas que tenga luego de ver el video, para que podamos abordar sus inquietudes al comenzar este proceso.



---

---

---

---







## Definiciones de Palabras Relacionadas con la Quimioterapia y Su Atención Médica

Durante el transcurso de su tratamiento y sus visitas a la clínica, es posible que escuche algunos términos que desconoce. A continuación, incluimos una lista breve de definiciones; sin embargo, si alguna vez no está seguro de qué significa una palabra o necesita una aclaración, pregunte. Queremos que se sienta cómodo y seguro mientras se encuentre bajo nuestro cuidado.

**Quimioterapia** se refiere a los fármacos que interfieren con la capacidad de las células cancerígenas para dividirse y reproducirse. Una característica de las células cancerígenas es que se dividen y crecen con rapidez. Algunos fármacos matan las células cancerígenas en reposo, mientras que otros matan dichas células durante una etapa determinada de la división celular. Sin embargo, la quimioterapia también puede dañar las células sanas del cuerpo que se dividen con rapidez, lo que provoca efectos secundarios. Aunque son desagradables, existen medicamentos e intervenciones disponibles para ayudar a controlar estos efectos secundarios a lo largo de su tratamiento.

– Los ejemplos incluyen, entre otras opciones, los siguientes medicamentos: *Adriamycin®*, *cisplatino* y *vincristina*.

**Inmunoterapia** se refiere a los fármacos que interfieren con la capacidad de las células cancerígenas para dividirse y crecer, ya sea al dirigirse a un objetivo en la superficie de la célula cancerígena (receptor); al bloquear la capacidad de la célula cancerígena de esconderse del sistema inmunitario; o al evitar que el tumor genere nuevos vasos sanguíneos, lo que provoca su muerte por falta de alimento. Puede escuchar nombres como “bioterapia”, “anticuerpos monoclonales”, “terapia dirigida” o “medicina de precisión”. No todos los pacientes con cáncer son candidatos para estos tratamientos. Su oncólogo le informará si usted podría beneficiarse con la inmunoterapia.

– Los ejemplos incluyen, entre otras opciones, los siguientes medicamentos: *nivolumab*, *pembrolizumab* y *durvalumab*.

**Inmunodepresión** es un estado en el que la capacidad de su cuerpo para luchar contra las infecciones no es normal. Por lo general, esto sucede luego de la quimioterapia o radioterapia, pero también puede relacionarse con la enfermedad en sí misma.



## Definiciones (continuación)

**CBC** es la sigla en inglés de "hemograma completo" (Complete Blood Count), el análisis sanguíneo que utilizamos para monitorear la cantidad de glóbulos blancos, glóbulos rojos y plaquetas en su sangre. El tratamiento contra el cáncer o la propia enfermedad pueden afectar todas estas células.

**Neutropenia** se refiere a un recuento bajo de neutrófilos, un tipo específico de glóbulo blanco que es importante en la lucha contra las infecciones. Si la cantidad de estas células es demasiado baja, usted tiene un mayor riesgo de desarrollar una infección. Su médico o enfermero podrá informarle cuál es su recuento de neutrófilos según un análisis de sangre.

**H&H** (hemoglobinas y hematocritos) se refiere a su recuento de glóbulos rojos. Estas células suministran el oxígeno al cuerpo. Observamos estos niveles para determinar si usted podría necesitar una transfusión sanguínea.

**Plaquetas** se refiere al tipo de células que ayudan a que su sangre coagule. El aumento de los hematomas, las hemorragias nasales o el sangrado de encías podrían ser signos de niveles bajos de plaquetas. Puede que necesite transfusiones de plaquetas.

**Alopecia** se refiere a la pérdida del cabello. Esto sucede con frecuencia en muchos tratamientos de quimioterapia, aunque no todos la provocan.

**Antieméticos** se refiere a los medicamentos que se administran para prevenir o tratar las náuseas. Hay muchos tipos disponibles y puede que, a veces, deba probar alguno diferente.

– Los ejemplos incluyen, entre otras opciones, los siguientes medicamentos: ondansetrón (nombre comercial: Zofran®), palonosetrón (nombre comercial: Aloxi®) y proclorperazina (nombre comercial: Compazine®).



## Instrucciones Generales

- Tome una ducha o un baño de esponja con agua tibia (no caliente) y un jabón suave todos los días. No comparta las toallas ni los paños de baño con otros integrantes de su familia.
- Lávese las manos con frecuencia, sobre todo, antes y después de preparar alimentos o usar el baño, y cada vez que tome la mano de alguien.
- Mantenga una buena higiene bucal. Cepílese los dientes con un cepillo de dientes suave después de cada comida y antes de irse a dormir.
- Evite el contacto cercano con personas resfriadas o con gripe, o que se hayan vacunado en los últimos tiempos. Si tiene neutropenia (recuento bajo de glóbulos blancos), evite los lugares muy concurridos.
- Si tiene neutropenia (recuento bajo de glóbulos blancos), evite nadar en el mar, los lagos o las piscinas públicas.
- Tómese la temperatura si siente calor, tiene dolor de cabeza o escalofríos, está sudando y si solo se siente mal. Llame al médico si su temperatura supera los 100.4 °F.
- Llame al médico en cuanto aparezcan los primeros signos de infección (vea los ejemplos en la sección "Prevención de infecciones").
- Hacer una actividad física como caminar está bien y es bueno para usted, pero no se exija hasta el punto de quedarse sin aliento.
- Utilice una afeitadora eléctrica para afeitarse si tiene un recuento de plaquetas bajo.
- Evite soplar la nariz con fuerza, ya que podría tener hemorragias nasales.
- Durante su tratamiento, no hay restricciones generales en la dieta. Por lo general, no se recomienda el consumo de alcohol; sin embargo, puede hablar al respecto con su médico. Si su recuento de glóbulos blancos es bajo, puede que le indiquemos una dieta especial. En ese caso, recibirá instrucciones especiales.

***Informe a su equipo de oncología sobre todas las vitaminas y todos los productos herbales que consume, ya que estos pueden interferir con su tratamiento contra el cáncer.***

---

---

---

---



## Cuándo Notificar a Su Médico

**Recuerde:** LLAME a su médico lo antes posible si tiene algunos de estos síntomas o problemas. No se sienta incómodo por llamar si considera que algo no está bien. Cuanto antes llame para informar acerca de un problema, antes podremos ocuparnos de resolverlo.

Llame si aparecen los siguientes signos o síntomas:

- Temperatura que supera los 100.4 °F (temperatura oral).
- Enrojecimiento, hinchazón, secreción o sensibilidad alrededor del catéter o cualquier herida.
- Dolor, hinchazón o enrojecimiento en la garganta, los ojos, los oídos, la piel, las articulaciones o el abdomen (vientre).
- Escalofríos o sudor con fiebre o sin ella.
- Tos de aparición reciente.
- Dificultad para respirar.
- Hemorragia anormal.
- Cambios en el estado mental.
- Diarrea en volúmenes grandes o con calambres abdominales.
- Náuseas o vómitos incontrolables.
- Ardor o dolor al orinar, u orina turbia o con sangre.
- Ampollas pequeñas, como herpes febril, cerca de la boca o en cualquier otra parte del cuerpo.
- Dolor o sensibilidad en la boca o la lengua.
- Hemorragia en las encías, la nariz, el lugar del catéter, etc.
- Heces con sangre.
- Cambios en la piel (p. ej., sarpullido).





## Prevención de Infecciones

La quimioterapia o radioterapia lo volverán más vulnerable a las infecciones, ya que generan una disminución de los glóbulos blancos. Los glóbulos blancos evolucionan a partir de las células madre, las cuales nacen en la médula ósea. Una infección puede aparecer en cualquier parte del cuerpo, como la boca, la piel, los pulmones, la sangre, las vías urinarias, el recto y el aparato reproductor. Es de vital importancia tomar medidas de precaución para prevenir las infecciones.

Tome las siguientes medidas de precaución:

- Lávese las manos con frecuencia a lo largo del día. Asegúrese de lavarlas extremadamente bien antes de comer y tanto antes como después de ir al baño.
- Limpie la zona rectal con suavidad pero minuciosamente después de defecar. Si utiliza paños para bebés, asegúrese de que no contengan alcohol.
- Manténgase lejos de las personas enfermas que puedan contagiarle enfermedades, como resfrío, gripe, sarampión o varicela. Evite los lugares concurridos si su recuento de glóbulos blancos es bajo.
- No se corte ni se arranque las cutículas de las uñas. En cambio, utilice cremas y removedores para cutículas.
- Utilice una afeitadora eléctrica en lugar de una común para evitar las heridas o cortes en la piel, en especial, si sus recuentos de plaquetas y glóbulos blancos son bajos.
- Tome una ducha o un baño de esponja con agua tibia (no caliente) todos los días. Séquese la piel con toques suaves. No la frote.
- Si tiene la piel seca o agrietada, utilice crema o aceite (una botella nueva) para suavizarla o cicatrizarla.
- Limpie los cortes y raspones de inmediato con agua tibia, jabón y un producto antiséptico.
- No haga tareas de jardinería ni limpie la suciedad de los animales sin utilizar guantes.
- No se coloque ninguna vacuna (inyección) sin antes hablar al respecto con su médico.
- Evite ir a lugares en construcción y remodelación mientras tenga riesgo de contraer una infección.



## **Prevención de Infecciones (continuación)**

Aunque tome precauciones, es posible que contraiga una infección. Preste atención a los signos y síntomas que puedan aparecer. Puede que las personas con el sistema inmunitario deprimido no muestren signos obvios de una infección. Es importante que perciba los cambios más pequeños que pueda sentir y que informe al respecto a su médico. Si tiene fiebre, no tome aspirinas, Tylenol® ni ningún otro medicamento para bajar la temperatura sin antes hablar al respecto con su médico. Tenga siempre un termómetro al alcance de la mano.

Estos son algunos de los síntomas de una infección:

- Fiebre de más de 100.4 °F.
- Escalofríos o sudor con fiebre o sin ella.
- Heces blandas.
- Cambios en la frecuencia con la que orina o sensación de ardor al orinar.
- Dolor de garganta o llagas en la boca.
- Secreción o picazón vaginal extraña.
- Enrojecimiento, hinchazón o sensibilidad alrededor de una herida, el catéter o la vía intravenosa, o cualquier otra superficie de la piel.
- Tos o dificultad para respirar.





## Reacciones y Medidas de Precaución

### **Náuseas y Vómitos**

Las náuseas y los vómitos pueden ser difíciles de controlar. La mejor manera de controlar las náuseas es a través de su medicamento antiemético según la indicación médica, *lo antes posible en cuanto note las náuseas*. En algunos casos, el médico puede recetarle un medicamento para tomar de forma constante, aunque no tenga náuseas. Los fármacos tienen distintos efectos en las diferentes personas, y es posible que deba tomar más de un medicamento para sentirse mejor. No se rinda. Si no logra controlar las náuseas y los vómitos con los medicamentos, informe a su médico de inmediato. Es posible que necesite medicamentos y reposición de líquidos por vía intravenosa. Si no puede comprar sus medicamentos contra las náuseas, hable con su médico al respecto.

#### Otros consejos útiles:

- Evite consumir porciones grandes para no sentir el estómago lleno. Consuma porciones pequeñas de comida a lo largo del día.
- Coma y beba despacio.
- No consuma alimentos dulces, fritos o grasosos.
- Consuma alimentos fríos o a temperatura de ambiente, para que no lo afecten los olores fuertes.
- Si las náuseas son un problema por las mañanas, trate de consumir alimentos secos, como cereales, tostadas o galletas saladas antes de levantarse (no pruebe esta técnica si tiene llagas en la garganta o la boca, o si tiene dificultades debido a la falta de saliva).
- Descanse en una silla después de comer, pero no se acueste por completo durante al menos dos horas.
- Respire de manera profunda y lenta cuando sienta náuseas.
- Distráigase hablando con amigos o familiares, escuchando música o mirando una película o un programa de televisión.

### **Cansancio/Anemia**

Su tratamiento de quimioterapia puede reducir la capacidad de la médula ósea para producir glóbulos rojos, que son los encargados de llevar el oxígeno a todos los rincones del cuerpo. Si los glóbulos rojos son escasos, los tejidos del cuerpo no reciben el oxígeno suficiente. Esta afección se denomina "anemia".

La anemia puede hacer que se sienta cansado y débil. Puede tener dificultad para respirar o sentirse mareado. Si es necesario, puede recibir transfusiones de sangre para ayudar a combatir este problema. Preste atención a las señales del cuerpo y haga lo que este le pida. Deberá descansar con mayor frecuencia; además, puede que necesite ayuda con más tareas de las que acostumbra. Descanse mucho y tome siestas a lo largo del día. Si está sentado o recostado, levántese con lentitud. Eso ayudará a evitar los mareos.

***Aprenda a adaptar sus horarios. Haga las tareas más importantes durante los períodos en que tenga más energía. Dar una caminata diaria (incluso una corta) ayuda a que la sangre circule y aumente su nivel de energía.***

## Reacciones y Medidas de Precaución (continuación)

### **Cambios en la Piel y Medidas de Precaución**

Es muy importante tomar medidas de precaución para proteger la piel. La quimioterapia puede aumentar la sensibilidad de la piel a los efectos del sol, lo que puede provocar quemaduras solares y daño por exposición a los rayos ultravioletas, sobre todo si se expone entre las 10 a. m. y las 3 p. m. Asegúrese de utilizar bloqueador con un factor de protección solar mínimo de 15 cuando esté al aire libre. No olvide aplicarse el protector solar de nuevo según la indicación. Utilice anteojos de sol para protegerse los ojos. Además, debe usar sombreros y prendas livianas para proteger las zonas sensibles de la piel. Los labios también necesitan protección, y hay muchos productos disponibles que contienen protector solar.

Algunos pacientes pueden experimentar cambios en la piel durante la quimioterapia; por ejemplo, los siguientes:

- **Rubor facial:** en general, el enrojecimiento en la zona del cuello hacia arriba, que aparece a partir del día posterior a la quimioterapia, se produce a causa de los esteroides que se administran antes del tratamiento.
- **Sarpullido:** en algunos tratamientos, es esperable que aparezca un sarpullido, pero debe informar al respecto a su médico, a menos que este le haya indicado lo contrario.
- **El oscurecimiento de la piel** o las uñas también es un efecto secundario frecuente. Este aspecto volverá a la normalidad una vez que termine la quimioterapia.

### **Cuidado bucal para las llagas en la boca (mucositis)**

Un efecto secundario frecuente de la quimioterapia son las llagas en la boca (mucositis). Por lo general, la mucositis aparece cuando el paciente se vuelve neutropénico (tiene un recuento bajo de glóbulos blancos). Es extremadamente necesario mantener una buena higiene bucal. A continuación, se detallan las instrucciones que debería seguir para la higiene bucal.

1. Límpiense con suavidad los dientes y la lengua con un cepillo de dientes suave, de cuatro a cinco veces al día. En los casos graves de mucositis, la higiene bucal debe realizarse cada dos horas (mientras esté despierto) con una esponja o un paño.
2. Enjuáguese la boca durante un minuto después de cada comida y antes de irse a dormir con un enjuague bucal de sal y bicarbonato. En casa, mezcle una cucharadita de bicarbonato de sodio y una cucharadita de sal en seis onzas de agua tibia. *Evite los enjuagues bucales con alcohol.*
3. Después de la higiene bucal, aplíquese un hidratante en los labios para evitar que se sequen y se agrieten, según sea necesario.
4. Pruebe el enjuague bucal y la pasta dental de Biotène® para realizar una limpieza suave y tratar la boca seca. Se venden sin receta en la mayoría de las farmacias locales.
5. Las papilas gustativas pueden alterarse como consecuencia de la quimioterapia. Los enjuagues con sal y bicarbonato que se mencionaron antes (punto 2) pueden ser de ayuda para este problema.
6. Si tiene dolor bucal, pero no hay llagas visibles, enjuáguese la boca con sal y bicarbonato. Si observa pústulas o ampollas en la boca, llame al médico o enfermero.

## Reacciones y Medidas de Precaución (continuación)

### Diarrea

La diarrea es un problema frecuente. Por lo general, se debe a la quimioterapia o radioterapia. Informe a su médico o enfermero acerca de la diarrea. Puede que sea necesario analizar sus heces para buscar causas infecciosas.

Pruebe estas ideas para aliviar su diarrea:

- Consuma cantidades más pequeñas de alimentos, pero con mayor frecuencia.
- Evite los alimentos ricos en fibras que puedan provocarle diarrea o calambres.

**Los alimentos ricos en fibra** incluyen panes y cereales integrales, frijoles, palomitas de maíz, y frutas y verduras frescas o crudas.

**Los alimentos bajos en fibras** incluyen panes blancos, arroz y fideos blancos, cereales cremosos, plátanos maduros pelados, fruta en conserva o cocida sin piel, huevos, puré de papas o papas asadas sin piel, puré de verduras cocidas, pollo o pavo sin piel (bien cocido) y pescado (bien cocido).

- Evite consumir café, té y dulces. No consuma alimentos fritos, grasosos o muy picantes, ya que provocan irritación, y pueden causar diarrea y calambres.
- Consuma jugo de manzana, agua, té suave, consomé o ginger-ale. Bébalos despacio y asegúrese de que estén a temperatura ambiente. Espere a que las bebidas carbonatadas pierdan el gas antes de beberlas.
- Evite la leche y los productos lácteos si estos empeoran la diarrea.
- Tenga Imodium A-D® al alcance de la mano. La versión genérica de este medicamento se llama "loperamida" y cuesta menos. No utilice este medicamento hasta que su médico o enfermero se lo haya indicado.

### Estreñimiento

Algunas personas que reciben quimioterapia sufren estreñimiento a causa de los fármacos que toman. El estreñimiento también puede deberse a la disminución de la actividad física o la menor ingesta de alimentos. Informe a su médico si no ha defecado durante más de un día o dos. Puede que deba tomar un laxante o un ablandador de heces. No tome estos medicamentos a menos que su médico lo haya autorizado. NO se permiten los enemas mientras los recuentos de glóbulos blancos y plaquetas sean bajos.

Puede probar estas ideas para tratar el estreñimiento:

- Consuma mucho líquido para ayudar a aflojar los intestinos. Los líquidos tibios funcionan especialmente bien.
- Consuma una gran cantidad de alimentos ricos en fibras. Los alimentos ricos en fibras incluyen el salvado, los panes integrales y los cereales.
- Se sugiere no realizar ejercicios extenuantes. Sin embargo, puede caminar al aire libre o en una cinta caminadora durante el tiempo que pueda tolerarlo con comodidad.
- Tome un ablandador de heces, como el docusato sódico, o un laxante que tenga a mano, como la leche de magnesio.
- Hable con su médico para establecer un plan específico para este problema.

## Reacciones y Medidas de Precaución (continuación)

### **Coagulación sanguínea y problemas de hemorragias**

El tratamiento de quimioterapia o radioterapia afectará la capacidad de la médula ósea para producir plaquetas, las células sanguíneas que ayudan a detener las hemorragias al hacer que la sangre coagule. Si su sangre no tiene la cantidad suficiente de plaquetas, usted puede sangrar o presentar hematomas con mayor facilidad de lo normal, incluso en caso de lesiones menores o imperceptibles.

Asegúrese de informar a su enfermero y médico si tiene algunos de estos signos:

- Hematomas inesperados o inexplicables.
- Puntos rojos pequeños (petequias) debajo de la piel, sobre todo en la parte inferior de las piernas.
- Heces negras o con sangre.
- Hemorragia en las encías o la nariz.

Estas son algunas maneras de evitar los problemas si su recuento de plaquetas es bajo:

- No tome ningún medicamento sin antes hablar al respecto con su médico o enfermero. Esto incluye las aspirinas y los analgésicos sin aspirina.
- No consuma bebidas alcohólicas.
- Utilice un cepillo de dientes suave para limpiarse los dientes. No utilice hilo dental ni mondadientes.
- Evite los deportes de contacto y otras actividades que puedan provocarle lesiones.

### **Dolores musculares**

Los dolores musculares son bastante frecuentes en pacientes que realizan determinados tratamientos de quimioterapia. Algunos fármacos pueden causar dolor en los músculos y las articulaciones (por ejemplo, Neulasta® → dolor en los huesos). Pregúntele a su médico si puede tomar Extra Strength Tylenol® o algún otro medicamento para aliviar el dolor.

### **Pérdida del cabello**

La caída del cabello es un efecto secundario frecuente en muchos tratamientos de quimioterapia, aunque no ocurre en todos los casos. Se debe evitar el uso de tinturas y químicos para el cabello. La pérdida del cabello puede ocurrir en todo el cuerpo o ser solo un adelgazamiento en algunas zonas.

Pregúntele a su médico qué puede suceder en este sentido y pídale la prescripción de una peluca antes de empezar el tratamiento, si se recomienda. La Sociedad Estadounidense del Cáncer (American Cancer Society) tiene un programa para las personas cuyos seguros no cubren el costo de una peluca. Encontrará adjunta una lista de proveedores que recomendaron algunos de nuestros pacientes anteriores. También puede pensar en la posibilidad de llevar el cabello corto o utilizar alguna clase de cubierta para la cabeza durante el tratamiento.

En este período, su cuero cabelludo puede estar extremadamente sensible, por lo que su médico puede indicarle acetaminofeno (Tylenol®) para tratar este problema. Sin embargo, debe conversarlo primero. Por lo general, la pérdida del cabello es temporal.



## Cómo Retomar Sus Actividades

Puede que tenga ganas de retomar una actividad que realizaba antes de su diagnóstico o puede que tarde un tiempo en sentirse capaz de llevar adelante su rutina habitual. No se presione para retomar las actividades antes de sentirse bien y trate de no enojarse si su recuperación lleva más tiempo de lo que le gustaría. El cuerpo necesita tiempo para recuperarse de todo lo que ha atravesado.

Su equipo le dirá cuándo puede regresar al trabajo, la escuela o la rutina diaria habitual. Gran parte de esta decisión tendrá que ver con sus recuentos sanguíneos y sus niveles de cansancio; hasta que estos se encuentren en el nivel necesario, puede que deba quedarse en su casa para disminuir el riesgo de sufrir una hemorragia o, lo más grave, una infección.



## Relaciones Sexuales

Con respecto a la actividad sexual, recomendamos que no tenga relaciones coitales ni orales durante tres a siete días luego de la quimioterapia. Si realizarán una actividad sexual, usted y su pareja deben utilizar un método de barrera (preservativo regular o bucal) en el día de la quimioterapia y durante la semana siguiente, con el fin de limitar la exposición de su pareja a los fármacos que usted recibió. Esto depende de usted, según cómo se sienta al respecto. Estas medidas de precaución se sugieren para disminuir el riesgo de sufrir una infección, una hemorragia o cansancio. Usted y su pareja deben mantener una higiene minuciosa, y usted debe asegurarse de que su pareja no tenga ningún signo de infección (como resfríos, llagas supurantes o herpes). Si tiene alguna pregunta o experimenta algún problema, como sequedad vaginal o impotencia, hable al respecto con su médico.

Los métodos anticonceptivos (para evitar el embarazo) también son importantes. Se sugiere encarecidamente utilizar un preservativo. En las mujeres, el tratamiento de quimioterapia suele provocar una menopausia temporal o permanente (ausencia de la menstruación). Sin embargo, algunas mujeres pueden seguir siendo fértiles, por lo que pueden embarazarse durante el tratamiento contra el cáncer. Si el embarazo se produce en esta etapa, el tratamiento puede provocar defectos de nacimiento en el embrión o feto, o puede perderse el embarazo (aborto espontáneo). Hable con su médico acerca de otras opciones de métodos anticonceptivos que serían buenas para usted durante el tratamiento contra el cáncer.

Aunque retome la actividad sexual, puede suceder que esta no le genere demasiado interés. Esto puede suceder por muchos motivos, como el cansancio, el estrés y los cambios en los niveles hormonales. Es importante recordar que, al igual que con todo lo demás, volver a la normalidad en el aspecto sexual tomará tiempo.

La Sociedad Estadounidense del Cáncer ofrece información útil sobre la forma de manejar los numerosos efectos secundarios asociados al cáncer, lo que incluye las inquietudes sobre la fertilidad y la sexualidad. Para obtener copias de este material, ingrese en [cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects.html](http://cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects.html) o comuníquese con su oficina nacional al (800) ACS-2345.





## Técnicas de Relajación

Puede utilizar diferentes métodos para lidiar con el hecho de tener cáncer y su tratamiento. Las técnicas que se describen a continuación pueden ayudarlo a relajarse. También son de ayuda para aliviar las náuseas y los vómitos que pueden aparecer con el tratamiento. Pruebe algunos de estos métodos para descubrir el que funciona mejor para usted.

**Contracción y relajación muscular.** Recuéstese en una habitación tranquila. Respire de forma lenta y profunda. Al inhalar, contraiga un músculo o un grupo de músculos en particular. Por ejemplo, puede cerrar los ojos con fuerza, fruncir el ceño, apretar los dientes, cerrar un puño, o poner rígidos los brazos o las piernas. Contenga la respiración y mantenga los músculos contraídos durante uno o dos segundos. Luego, exhale, libere la contracción y permita que el cuerpo se relaje por completo. Repita el proceso con otro músculo o grupo de músculos.

También puede probar una variante de este método que se llama “relajación progresiva”. Comience por los dedos de un pie y vaya subiendo. De manera progresiva, contraiga y relaje todos los músculos de una pierna. A continuación, haga lo mismo con la otra pierna. Luego, contraiga y relaje el resto de los grupos musculares del cuerpo, incluso los del cuero cabelludo. Recuerde contener la respiración al contraer los músculos y exhalar al liberar la contracción.

**Respiración rítmica.** Ubíquese en una posición cómoda y relaje todos los músculos. Si mantiene los ojos abiertos, fije la mirada en un objeto distante. Si cierra los ojos, imagine un entorno pacífico o solo despeje la mente y concéntrese en la respiración.

Inhale y exhale por la nariz de manera lenta y cómoda. Si lo desea, puede mantener un ritmo constante repitiendo lo siguiente en la mente: “Inhalar, uno, dos; exhalar, uno, dos”. Sienta cómo se relaja y se afloja cada vez que exhala.

Puede practicar esta técnica durante unos pocos segundos o hasta 10 minutos. Para finalizar la respiración rítmica, cuente lentamente y en silencio hasta tres.

**Imaginación.** La imaginación es una forma de soñar despierto, en la que se usan todos los sentidos. Por lo general, se practica con los ojos cerrados.

Para empezar, respire lentamente y sienta cómo se relaja. Imagine una bola de energía sanadora, tal vez una luz blanca, que se forma en algún lugar del cuerpo. Cuando pueda “ver” la bola de energía, imagine que, al inhalar, puede soplar la bola a cualquier parte del cuerpo en la que sienta dolor, tensión o molestias, como las náuseas.

Al exhalar, imagine que la bola sale del cuerpo y se lleva consigo los sentimientos dolorosos o incómodos (asegúrese de respirar naturalmente y no soplar). Siga imaginando la bola que se acerca y se aleja de usted cada vez que inhala y exhala. Puede notar que la bola se hace cada vez más grande a medida que se lleva más y más tensión e incomodidad.

Para finalizar la técnica de imaginación, cuente lentamente hasta tres, inhale profundo, abra los ojos y dígame a usted mismo: “Me siento alerta y relajado”.

## Técnicas de Relajación (continuación)

**Visualización.** La visualización es un método similar a la imaginación. En esta técnica, usted crea una imagen interna que represente su lucha contra el cáncer. Algunas personas en tratamiento de quimioterapia utilizan las imágenes de misiles destruyendo las células cancerígenas o caballeros con armaduras dándoles batalla.

**Distracción.** Usted utiliza esta técnica cada vez que una actividad aleja su mente de las preocupaciones o molestias. Algunos ejemplos de actividades que distraen son mirar la televisión, escuchar la radio, leer o ir al cine. También puede hacer trabajos manuales, como tejer, armar rompecabezas, construir maquetas o pintar. Puede sorprenderse con la manera cómoda en la que pasa el tiempo.

**Esta es la regla más importante a recordar en todos los tratamientos de quimioterapia o radioterapia:**

**Cada persona es única.**

Ninguna persona tendrá exactamente la misma reacción o experiencia que otra, incluso si recibe el mismo tratamiento. Por ese motivo, es importante que mantenga informado a su equipo de tratamiento acerca de todos los cambios, los problemas o las inquietudes.

- Haga preguntas (escríbalas a medida que se le ocurren).
- Tome notas.
- Traiga a un familiar o amigo para que también escuche.

### **RECUERDE:**

Todos tenemos el mismo objetivo: trabajar juntos para ayudarlo a luchar contra esta enfermedad, guiándolo durante los tratamientos de la manera más saludable y cómoda posible.