

Guía de quimioterapia/ inmunoterapia para pacientes nuevos





Mi información personal

Nombre del médico: _____

Número de teléfono del consultorio: _____

CUÁNDO LLAMAR AL CONSULTORIO

No dude en llamar al consultorio si tiene preguntas, inquietudes o si experimenta alguno de los síntomas que se abordan en esta guía. Si llama después del horario de atención, contamos con un servicio de llamadas que recibirá su mensaje y se comunicará con el médico de guardia. Nuestros médicos devolverán las llamadas fuera del horario de atención por problemas de emergencia, como fiebre, dolor incontrolado o síntomas nuevos que sean graves.

Comuníquese con el consultorio de inmediato si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

Temperatura superior a 100.4°

Exceso de hematomas

Hemorragia que no se detiene

Náuseas y vómitos que duran más de 24 horas

Diarrea que dura más de 24 horas

Aparición severa/repentina de un dolor nuevo

Cambio en el estado mental

Contenido

- 1 Preparación para su primer día de tratamiento
Consejos rápidos durante el tratamiento
¿Qué es el cáncer?
- 2 Preguntas y respuestas sobre la quimioterapia
- 5 Recetas
Efectos secundarios de la quimioterapia
- 6 Efectos secundarios en la salud mental
- 16 Actividad durante el tratamiento
- 17 Nutrición durante el tratamiento
- 18 Día de tratamiento
- 19 Después del tratamiento
- 20 Supervivencia
CareSpace
Recursos para pacientes
Inmunoterapia o terapia dirigida
- 22 Biosimilares
- 23 Preguntas frecuentes
- 24 Definiciones de biosimilares



Acerca de esta guía

Esta es su guía para el tratamiento. En ella encontrará información sobre los efectos secundarios comunes y cómo controlarlos. También encontrará información sobre qué síntomas o efectos secundarios debe observar y cuándo debe llamar a su médico si hay problemas. Si tiene alguna pregunta después de leer esta información, hable con su equipo de atención médica.

Preparación para su primer día de tratamiento

Pregúntele a su médico si necesita abordar alguno de estos puntos antes de comenzar el tratamiento:

- ¿Necesita ver a un dentista?
- ¿Necesita hacerse una prueba de audición o visión?
- ¿Su tratamiento requiere que consulte a un cardiólogo?
- ¿Necesitará un puerto o una vía PICC para el tratamiento?
- ¿Necesita consultar a un médico especializado en fertilidad para la planificación de la fertilidad? Esto debe debatirse si desea tener hijos una vez finalizado el tratamiento.
- ¿Debería vacunarse contra la gripe, el COVID-19, la neumonía, la varicela/culebrilla, etc.?

Asegúrese de anotar cualquier pregunta que tenga, para que pueda hablar con su médico o enfermero y obtener las respuestas que necesita.

Tenga en cuenta que esta guía es solo para conocimientos generales. No reemplaza el hecho de hablar con su equipo de atención médica. Si tiene alguna pregunta sobre su tratamiento o efectos secundarios, llame a su médico o enfermero.

Consejos rápidos durante el tratamiento

- Escuche a su cuerpo: puede sufrir muchos cambios durante el tratamiento. Asegúrese de hablar con su equipo de atención médica en cada cita para que podamos ayudarlo con cualquier problema. Puede encontrar información sobre efectos secundarios y nutrición más adelante en esta guía.
- Manténgase en contacto y deje que otros lo ayuden. Con suerte, habrá familiares y amigos, o incluso grupos religiosos, que estarán felices de ayudarlo con el transporte, las tareas del hogar, el jardín o la preparación de comidas. Deje que lo ayuden y mantenga a estas personas cerca. Es probable que necesite

ayuda antes de finalizar el tratamiento, incluso si se siente bien al principio.

- Cumpla con el cronograma: se le dará un cronograma para sus tratamientos cuando concurra a su primera visita. Los horarios son flexibles, pero es conveniente que se esfuerce al máximo para cumplir con sus citas. Si no se siente bien, acuda a la cita con su médico. Si pierde una cita, asegúrese de reprogramarla lo antes posible. Se realizarán análisis de laboratorio antes de su tratamiento y, si son aceptables, continuará con su tratamiento.
- Beba abundante líquido: es muy importante que se mantenga hidratado durante el tratamiento. Una ingesta adicional de líquidos ayudará a su cuerpo a eliminar las toxinas que se liberan como resultado del tratamiento. Cuanta más agua beba, mejor se sentirá entre ciclos. Debe consumir al menos dos o tres litros de bebidas sin cafeína (preferiblemente agua) cada día, a menos que los profesionales médicos le indiquen lo contrario.
- Manténgase activo, pero vaya poco a poco: el ejercicio ligero lo mantendrá animado y lo ayudará con sus patrones de sueño; sin embargo, es importante escuchar a su cuerpo y descansar cuando sea necesario. Puede encontrar más información sobre la actividad durante el tratamiento más adelante en esta guía.
- Cuídese: es importante que usted se ponga a sí mismo en primer lugar mientras recibe tratamiento. Trate de hacer primero sus cosas antes de hacer cosas por los demás. Nuevamente, deje que otros lo ayuden cuando sea necesario.

¿Qué es el cáncer?

Las células normales/sanas se dividen según las necesidades del cuerpo. Dejan de dividirse cuando entran en contacto con células similares y mueren al final de su ciclo de vida.

Las células cancerosas no se comportan de esta manera. A menudo continúan dividiéndose y desplazando a las células normales del cuerpo y no mueren. Así es como empiezan a crecer los tumores.

- La mayor parte de los diferentes tipos de cáncer reciben el nombre del área del cuerpo donde se inician.
- Cuando el cáncer se propaga a otras áreas del cuerpo, se llama metástasis.
- El tratamiento depende del tipo de cáncer y de la etapa de la enfermedad.
- Existen cuatro etapas del cáncer. El cáncer en etapa I (uno) generalmente significa que el tumor es pequeño y está localizado en un área, y que no se ha diseminado a los ganglios linfáticos ni a otras partes del cuerpo. El cáncer en etapa IV (cuatro) es cuando el cáncer se ha diseminado a otras áreas del cuerpo; la etapa IV a menudo se denomina enfermedad metastásica.

¿Cómo se trata el cáncer?

- Terapia local: elimina o destruye el cáncer en una sola parte del cuerpo.
- Cirugía: es posible que deba consultar a un cirujano antes o después de la quimioterapia, según el plan de atención.
- Radioterapia: es posible que deba consultar a un oncólogo radiólogo para recibir tratamientos de radiación antes, durante o después de la quimioterapia.
- Terapia sistémica: destruye las células cancerosas en todo el cuerpo. Estos medicamentos se administran y se dirigen a todas las áreas de su cuerpo para tratar mejor su cáncer.
- Quimioterapia: información en la siguiente sección.
- Terapia hormonal: algunos pacientes pueden recibir tratamiento con terapia hormonal. Este tipo de terapia solo es eficaz si las células cancerosas tienen receptores hormonales positivos. Su médico debatirá esto con usted en caso de que esta terapia sea necesaria.
- Inmunoterapia/terapia dirigida: consulte la página 20
- Biosimilares: consulte la página 22

Preguntas y respuestas sobre la quimioterapia

¿Qué es la quimioterapia?

La quimioterapia (también llamada quimio) es un tipo de tratamiento contra el cáncer que utiliza medicamentos para destruir las células cancerosas.

¿Cómo funciona la quimioterapia?

La acción de la quimioterapia interrumpe el crecimiento de las células cancerosas, que crecen y se dividen rápidamente. La mayoría de los medicamentos de quimioterapia no distinguen entre las células normales y las células cancerosas. A menudo afectan las células del cuerpo que se reproducen más rápido, como las que recubren la boca y los intestinos o las que hacen que el cabello crezca. El daño a las células sanas puede causar efectos secundarios. A menudo, los efectos secundarios mejoran o desaparecen una vez finalizada la quimioterapia.

¿Cuál es el objetivo de la quimioterapia?

Dependiendo del tipo de cáncer y de su grado de avance, existen diferentes objetivos para el tratamiento de quimioterapia:

- Curación: si el objetivo del tratamiento es la curación, esto significa que las células cancerosas se eliminarán hasta el punto de ser indetectables.
- Control: un objetivo de control significa que se espera que el tratamiento evite que el cáncer crezca o se disemine a otras áreas del cuerpo.
- Paliativo: este tipo de tratamiento ayuda a proteger y preservar o incluso recuperar (en algunos casos) su calidad de vida.

¿Cómo se utiliza la quimioterapia?

La quimioterapia se puede utilizar sola o junto con otros tratamientos, como cirugía o radioterapia. Se administra en diferentes momentos según el objetivo del tratamiento.

- Se puede utilizar para ayudar a reducir el tamaño de un tumor antes de la cirugía o la radiación (terapia neoadyuvante).
- Se puede utilizar después de una cirugía o terapia de radiación para destruir las células cancerosas que puedan quedar en el cuerpo (terapia adyuvante).

- A veces se utiliza al mismo tiempo que la terapia de radiación o terapia biológica para que el tratamiento sea más efectivo (tratamiento concurrente).
- Es posible que se necesite tratamiento adicional con quimioterapia si el cáncer regresa (cáncer recurrente) o para tratar el cáncer que se ha diseminado a otras partes del cuerpo (cáncer metastásico).

¿Cómo decide mi médico qué medicamentos de quimioterapia se deben utilizar?

Existen diferentes medicamentos de quimioterapia. Se pueden utilizar solos o combinados. Algunos se utilizan para tratar numerosos tipos de cáncer, mientras que otros solo pueden utilizarse para tratar uno o dos tipos de cáncer. La decisión se toma conforme a diversos criterios:

- ¿Qué tipo de cáncer se está tratando?
- ¿Cuál es el estado de salud general del paciente? ¿Hay otros problemas de salud que deban considerarse?
- ¿El paciente ha recibido quimioterapia en el pasado?

¿Con qué frecuencia el paciente tendrá que recibir quimioterapia?

El tratamiento varía para cada paciente. Algunos pacientes reciben tratamiento en forma semanal, mientras que otros reciben tratamiento cada dos, tres o cuatro semanas. Su cronograma dependerá del tipo de cáncer que tenga, cuál sea el objetivo del tratamiento y cómo reacciona su cuerpo al tratamiento.

La quimioterapia se administra en ciclos. Un ciclo de tratamiento es un período de quimioterapia seguido por un período de descanso. Por ejemplo, puede recibir un tratamiento de quimioterapia una semana, seguido de una semana de descanso. Estas dos semanas serán un ciclo de quimioterapia. El período de descanso le da tiempo a su cuerpo para recuperarse y permitir que las células sanas se reconstruyan.

¿Puedo saltarme un ciclo de quimioterapia?

No es recomendable saltarse un tratamiento; sin embargo, a veces su médico deberá ajustar el cronograma de su tratamiento de acuerdo a cómo se sienta y a los efectos secundarios del tratamiento. Si esto sucede, el médico/enfermero lo debatirá con usted y le explicará el cambio. También revisarán cuándo planean continuar con el próximo ciclo de tratamiento.

¿Cómo se administra la quimioterapia?

La quimioterapia se puede administrar de varias maneras.

- Por vía intravenosa (IV): se administra directamente en una vena.
- Inyección: se trata de una inyección en un músculo o tejido adiposo justo debajo de la piel.
- Por vía oral: muchos medicamentos de quimioterapia vienen en forma de píldoras que se pueden tomar en el hogar. Si bien esto puede resultar más práctico que otras formas, es muy importante que cumpla con el cronograma si esta es la manera en que recibirá su quimioterapia. Asegúrese de comprender exactamente cómo y cuándo tomar sus medicamentos orales.
- Por vía tópica: algunos medicamentos de quimioterapia vienen en forma de crema que se aplica sobre la piel.
- Por vía intraperitoneal (IP): esta quimioterapia va directamente a la cavidad peritoneal (el área que contiene los órganos en el abdomen, como los intestinos, el estómago y el hígado).
- Por vía intraarterial (IA): una forma de quimioterapia que se administra directamente en la arteria que suministra sangre al cáncer.
- Por vía intratecal (IT): algunos medicamentos de quimioterapia pueden dirigirse directamente al líquido cefalorraquídeo para destruir las células cancerosas.

La quimioterapia intravenosa es la forma más común de recibir tratamiento. Se puede administrar a través de una vía intravenosa en el brazo o mediante un port-a-cath (puerto) colocado en el pecho por un cirujano. Su cirujano le dará instrucciones para el cuidado posoperatorio de la incisión del puerto. En los días de tratamiento, accedemos al puerto con una aguja especial y podemos administrar medicamentos a través de él que no se pueden administrar mediante una vía intravenosa normal. También podemos extraer sangre del puerto los días de tratamiento. Los días que no recibe tratamiento, sus análisis de laboratorio pueden obtenerse del puerto o del brazo.

Cuando finalice el tratamiento, se retirará la aguja. Cubriremos la zona con un apósito. Qúitese el apósito cuando llegue a su casa.

En caso de que no se le coloque un puerto, haremos todo lo posible para colocarle una vía intravenosa en un área accesible. Intentamos evitar las áreas articulares de la muñeca y el codo.

En ocasiones, se coloca un catéter central de inserción periférica (PICC) en la parte superior del brazo y se puede usar durante varias semanas seguidas para el tratamiento.

Los puertos y los PICC pueden constituir una fuente de infección para usted; es por eso que debe mantener el área limpia y seca y seguir todas las instrucciones de su cirujano y enfermero después de su colocación.

A veces, la quimioterapia se administra a través de una bomba que usted se lleva a casa. Si su tratamiento lo requiere, su médico y enfermero le explicarán qué esperar y cómo proceder.

¿Cómo se sentirá el paciente durante la quimioterapia?

La quimioterapia afecta a las personas de manera diferente. No hay forma de que su equipo de atención médica sepa exactamente cómo reaccionará usted a la quimioterapia. Su reacción dependerá de su estado de salud antes de la quimioterapia, de lo bien que se hidrate y se alimente y de cuánto descanse. Los efectos secundarios suelen aparecer entre 24 y 48 horas después del tratamiento; sin embargo, pueden comenzar inmediatamente después de la quimioterapia.

El efecto secundario más común es la fatiga. Recomendamos a cada paciente que cuente con alguien que pueda llevarlo y traerlo al tratamiento, especialmente durante el primer tratamiento. Asegúrese de reservar tiempo para descansar y acepte la ayuda de amigos y familiares.

¿Podré trabajar durante la quimioterapia?

Muchas personas pueden seguir trabajando mientras reciben quimioterapia, según el tipo de trabajo que realicen. Hable con su equipo de atención médica para saber si podrá trabajar.

¿Puedo tomar medicamentos recetados y de venta libre mientras recibo tratamiento de quimioterapia?

Es probable que durante el tratamiento de quimioterapia pueda continuar con los medicamentos recetados que habitualmente toma; sin embargo, siempre hable con su equipo de atención médica sobre los medicamentos que toma. Asegúrese de informar a su médico sobre todos los medicamentos que toma, incluidos laxantes, medicamentos para las alergias, medicamentos para el resfriado,

analgésicos, ibuprofeno o aspirina. Algunos medicamentos recetados y de venta libre pueden afectar la acción de la quimioterapia en su sistema y es posible que deba dejar de tomarlos. Traiga los frascos de pastillas o una lista de sus medicamentos a todas las citas. Necesitaremos saber el nombre de cada medicamento, por qué lo toma, cuánto lo toma y con qué frecuencia lo toma.

Esto también se aplica a cualquier hierba, mineral, vitamina o suplemento dietético. No empiece a tomar ningún medicamento nuevo sin consultarlo con su médico.

¿Cómo sabré si la quimioterapia está funcionando?

Su médico lo verá periódicamente para evaluar cómo se encuentra. Él/ella también solicitarán análisis de sangre y pueden pedir exploraciones o radiografías. La presencia o ausencia de efectos secundarios no es un buen indicador de la eficacia de la quimioterapia.

¿Cuánto cuesta la quimioterapia?

Es muy difícil afirmar con seguridad cuánto cuesta exactamente la quimioterapia. Hay muchos factores que pueden afectar los costos, tales como:

- Qué tipo de quimioterapia recibe
- Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo recibirá tratamiento
- ¿En qué centro recibirá tratamiento (clínica u hospital)?
- Seguro médico y en qué parte del estado/país vive

Si necesita hablar con alguien sobre el costo de su tratamiento, solicite hablar con un asesor financiero para pacientes.

¿Qué son los ensayos clínicos y cómo puedo participar?

Los ensayos clínicos para tratamientos contra el cáncer se utilizan para ayudar a encontrar mejores maneras de combatir el cáncer. También pueden denominarse ensayos de investigación. A veces, un ensayo prueba un nuevo medicamento de quimioterapia o una nueva combinación de medicamentos. Hable con su equipo de atención médica para saber si un ensayo clínico puede ser una opción para usted.

Recetas

Nos aseguraremos de que reciba en su casa las recetas básicas que necesitará, antes de asistir a su primer día de tratamiento. Asegúrese de informarnos qué farmacia utilizará para que podamos enviarle recetas en forma electrónica. Su equipo de atención médica analizará las recetas con usted y revisará cómo y cuándo debe tomar los medicamentos.**

Es posible que le envíen otros medicamentos para comenzar con el tratamiento o antes del tratamiento. Su equipo de atención médica revisará todas las recetas con usted. Asegúrese de comprender cómo tomar todos sus medicamentos.

***Renovaciones de recetas: llame al consultorio con dos o tres días de anticipación para obtener renovaciones, especialmente de narcóticos (analgésicos) u otras sustancias controladas.*

Notas para mis recetas:

Efectos secundarios de la quimioterapia

¿Qué son los efectos secundarios?

Los efectos secundarios son síntomas causados por los tratamientos contra el cáncer. Pueden variar de un paciente a otro. Recuerde, la gravedad de los efectos secundarios no determina la eficacia del tratamiento. Los efectos secundarios comunes son cambios en el apetito y el gusto, constipación, diarrea, fatiga, caída del cabello, recuentos bajos de células sanguíneas, llagas en la boca y náuseas o vómitos. En esta sección, se proporciona información sobre los posibles efectos secundarios, junto con sugerencias que pueden ayudar a aliviarlos. Informe siempre a su médico y/o enfermero si sufre estos u otros efectos secundarios. Hay muchas maneras en que podemos ayudarlo a combatir estos problemas durante el tratamiento.

¿Por qué tengo efectos secundarios?

La acción de la quimioterapia consiste en eliminar las células cancerosas. La mayor parte de los medicamentos de quimioterapia no distinguen entre las células cancerosas y las células sanas. La mayoría de los efectos secundarios que puede experimentar son el resultado de los efectos que el medicamento tiene sobre las células sanas de rápido crecimiento, como las células que hacen crecer el cabello, las células que recubren la boca o los intestinos y las células de la médula ósea que producen células sanguíneas.

¿Cuánto tiempo durarán los efectos secundarios?

Esto dependerá de su estado de salud general y del tipo de tratamiento que reciba. La mayoría de los efectos secundarios desaparecerán una vez finalizado el tratamiento; sin embargo, algunos efectos secundarios pueden tardar meses o años en desaparecer.

Una pequeña cantidad de medicamentos de quimioterapia pueden causar efectos secundarios a largo plazo que no desaparecen. Esto puede incluir daños al corazón, riñones, pulmones, nervios y sistema reproductivo. Pregunte a su equipo de atención médica si la quimioterapia que recibirá puede causar estos efectos secundarios.

¿Cómo puedo tratar los efectos secundarios?

Existen numerosas maneras en que su equipo de atención médica puede aliviar o eliminar los efectos secundarios causados por la quimioterapia. Hable con su médico o enfermero si experimenta algún síntoma nuevo después de comenzar con el tratamiento, ya que podría ser un efecto secundario. Consulte también la siguiente información sobre cómo tratar los efectos secundarios más comunes de la quimioterapia.

Preguntas para mi equipo:

Efectos secundarios en la salud mental

Ansiedad

Es completamente normal sentirse ansioso ante un diagnóstico de cáncer y el inicio de un tratamiento. Es un momento sumamente aterrador para los pacientes y sus familias. La ansiedad puede experimentarse como un miedo o estrés abrumador, preocupación o incluso momentos de pánico total. La ansiedad puede causar diferentes sentimientos en el cuerpo.

- Puede afectar su apetito, y hacer que no quiera comer.
- Puede causar dolores de cabeza y dolor o tensión muscular.
- Puede causar malestar estomacal y causar diarrea o náuseas/vómitos.
- Puede causar falta de aire o dificultad para respirar.
- Puede hacer que se sienta nervioso e incapaz de quedarse quieto.
- Puede causar dificultad para dormir por la noche.

No tratar la ansiedad puede hacer que al cuerpo le resulte más difícil combatir el cáncer.

Para controlar la ansiedad, usted puede:

- Escuchar música relajante o utilizar la meditación guiada.
- Hacer cosas que disfrutaba antes de recibir su diagnóstico.
- Descansar mucho en un lugar tranquilo.
- Escribir sus sentimientos o leer por placer.
- Hacer ejercicio ligero en la medida de lo posible.
- Hablar con su equipo de atención médica sobre cómo se siente y ver cómo pueden ayudarlo.

Los cuidadores pueden ayudar a tratar estos sentimientos al:

- Permanecer con el paciente durante estos momentos. Tratar de tranquilizar y mantener la calma.
- Hablar con el paciente sobre temas que habrían debatido antes de su diagnóstico.
- Hablar con el equipo de atención médica en caso de estar preocupados por el paciente.

Depresión

Muchas personas experimentan sentimientos de tristeza después de recibir el diagnóstico de cáncer y durante el tratamiento. Esto es normal y puede cambiar día a día. Sin embargo, si experimenta estos sentimientos durante más de uno o dos días seguidos, puede ser un signo de depresión. Esto puede ser un problema grave y debe abordarse con su equipo de atención médica. Si se siente deprimido, hable con su médico o enfermero. Necesitamos saber si hay algún problema para poder ayudar. Algunos signos de la depresión son:

- Sentimiento de impotencia o desesperanza o de que su vida no tiene sentido
- Falta de interés por estar con la familia o amigos
- No disfrutar de los pasatiempos/actividades que solía disfrutar
- Llorar durante largos períodos o todos los días
- Disminución del apetito o pérdida de peso
- Cambios en el nivel de energía, dormir todo el tiempo o no dormir bien
- Pensar en quitarse la vida, pensar en un plan para suicidarse o pensamientos frecuentes de muerte o morir

Si experimenta alguno de estos signos, hable con su equipo de atención médica de inmediato.

Si alguna vez siente ganas de hacerse daño a sí mismo o a otros y no puede comunicarse con su equipo de atención médica, llame al 911 o concurra a la sala de emergencias más cercana. También puede llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255.

Quimiocerebro

Este es un término que se utiliza para describir la sensación de confusión o pensamiento confuso que puede ocurrir durante el tratamiento del cáncer. A veces, los medicamentos administrados durante el tratamiento pueden afectar el cerebro y la forma de vivir del paciente. Muchos pacientes lo describen como "una sensación de caminar con la cabeza en una nube". Es posible que le resulte más difícil concentrarse en sus actividades habituales. Es posible que tenga problemas para recordar cosas como nombres o fechas. Es posible que no pueda encontrar las palabras adecuadas o que le lleve más tiempo de lo habitual realizar

actividades. Esto puede ocurrir rápidamente y permanecer durante todo el tratamiento e incluso después de finalizar el tratamiento.

Para controlar el efecto de quimiocerebro, usted puede:

- Hacer listas y anotar todo.
- Utilizar una agenda para anotar citas y fechas importantes.
- Armar rompecabezas, jugar juegos o tomar clases para ejercitar el cerebro.
- Asegurarse de dormir lo suficiente y comer bien. También debe asegurarse de mantenerse hidratado.
- Seguir una rutina diaria.
- No intentar hacer muchas cosas a la vez. Evitar hacer muchas tareas al mismo tiempo.
- Llevar un diario de sus problemas cotidianos para poder realizar un seguimiento.

Constipación

La constipación es una afección que hace que las deposiciones ocurran con menos frecuencia de lo habitual, que las heces sean duras o secas y/o que usted tenga problemas para evacuar las heces. Esto puede deberse a varios factores, incluidos analgésicos, tratamientos de quimioterapia, medicamentos para las náuseas, deshidratación, ubicación del cáncer, disminución de la actividad y no comer o beber lo suficiente.

La constipación también puede causar gases, hinchazón, náuseas y dolor abdominal. Los patrones intestinales de cada persona son diferentes, por lo que es importante que sepa qué patrón es normal para usted.

Llame al consultorio del médico si tiene constipación persistente (no defeca en dos o tres días) o dolor abdominal.

Para controlar la constipación, usted puede:

Llevar un registro de sus deposiciones. Mostrar este registro a su médico o enfermero y hablar sobre lo que es un patrón normal para usted. Esto hace que sea más fácil determinar si tiene constipación.

Beber al menos ocho vasos de agua u otros líquidos al día. Muchas personas descubren que beber líquidos tibios o calientes, como café y té, ayuda a controlar la constipación. Los jugos de frutas, como el de ciruela pasa, también pueden ayudar.

Mantenerse activo todos los días. Para mantenerse activo, puede caminar, andar en bicicleta o hacer yoga. Si no puede caminar, pida información sobre ejercicios que pueda hacer en una silla o en la cama. Hablar con su médico o enfermero sobre diferentes formas en las que puede mantenerse más activo.

Consultar con su médico o enfermero antes de usar suplementos de fibra, laxantes, ablandadores de heces o enemas.

Pida información a su médico, enfermero o dietista sobre alimentos con alto contenido de fibra. Comer alimentos ricos en fibra y beber abundante líquido puede ayudar a ablandar las heces. Buenas fuentes de fibra incluyen panes y cereales integrales, frijoles y guisantes secos, verduras crudas, frutas frescas y secas, nueces, semillas y palomitas de maíz.

Informar a su médico o enfermero si no ha defecado en dos días. Su médico puede sugerirle un suplemento de fibra, un laxante, un ablandador de heces o un enema. No utilice estos tratamientos sin consultar primero con su médico o enfermero.

Si necesita medicación puede tomar:

- Senekot®: una o dos pastillas dos veces al día ó
- Peri-Colace: una o dos pastillas dos veces al día

Si la constipación persiste, también puede tomar:

- MiraLAX®: un paquete (17 gramos) diluido en ocho onzas de líquido una o dos veces al día
- Dulcolax®: 10 mg por vía oral dos veces al día

Diarrea

La diarrea consiste en evacuaciones intestinales frecuentes, blandas, sueltas o acuosas. Cuando los líquidos y los alimentos pasan demasiado rápido por el cuerpo, no hay tiempo para la absorción de nutrientes. Esto puede provocar desequilibrios electrolíticos, mareos, deshidratación y pérdida de peso. Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causar diarrea. Si tiene diarrea, tome IMODIUM-AD®, según las indicaciones de su médico.

Llame al consultorio si tiene alguno de estos síntomas:

- Cuatro o más deposiciones blandas en un período de 24 horas que no se controlan con IMODIUM-AD® o ajustes en la dieta
- Sensación de corazón acelerado o latidos intermitentes
- Sentirse mareado o aturdido
- Reducción en la producción de orina
- Dolor o calambres con la diarrea
- Fiebre superior a 100.4°

Para controlar la diarrea, usted puede:

Consumir cinco o seis comidas pequeñas y refrigerios cada día en lugar de tres comidas grandes. A muchas personas les resulta más fácil comer cantidades más pequeñas con mayor frecuencia.

Pedir información a su médico o enfermero sobre alimentos con alto contenido de sales, como el sodio y el potasio. Su cuerpo puede perder estas sales cuando tiene diarrea y es importante reponerlas. Los alimentos con alto contenido de sodio o potasio incluyen plátanos, naranjas, néctar de melocotón y albaricoque y papas hervidas o en puré.

Beber de 8 a 12 tazas de líquidos claros al día. Algunos ejemplos incluyen agua, caldo claro, ginger ale o bebidas deportivas, como Gatorade® o Propel®.

Beber despacio y elegir bebidas que estén a temperatura ambiente.

Dejar que las bebidas carbonatadas pierdan su efervescencia antes de beberlas. Agregar más agua si las bebidas le dan sed o malestar estomacal.

Consumir alimentos bajos en fibra. Los alimentos con alto contenido de fibra pueden empeorar la diarrea. Los alimentos con bajo contenido de fibra incluyen plátanos, arroz blanco, tostadas de pan blanco y yogur natural o de vainilla.

Limpiarse con delicadeza después de defecar. En lugar de papel higiénico, use una toallita húmeda para bebés o un chorrillo de agua de una botella con atomizador para limpiarse después de defecar. Informe a su médico o enfermero si sufre de dolor o sangrado en el área rectal o si tiene hemorroides.

Pregunte a su médico si debe probar una dieta de líquidos claros. Esto puede darle un descanso a sus intestinos. La mayoría de las personas siguen este tipo de dieta durante cinco días o menos.

Evite:

- Bebidas muy calientes o muy frías
- Cerveza, vino y otros tipos de alcohol
- Leche o productos lácteos, como helado, batidos, crema agria y queso
- Alimentos picantes, como salsa picante, salsa, chili y platos con curry
- Alimentos grasosos y fritos, como papas fritas y hamburguesas
- Alimentos o bebidas con cafeína, como café común, té negro, cola y chocolate
- Alimentos o bebidas que causan gases, como frijoles secos cocidos, repollo, brócoli, leche de soja y otros productos de soja
- Alimentos con alto contenido de fibra, como frijoles secos cocidos, frutas y verduras crudas, nueces y panes y cereales integrales.

Fatiga

La fatiga puede causar debilidad, agotamiento, cansancio o provocar la sensación de que se mueve más lentamente. Descansar no siempre ayuda. La fatiga es diferente para cada persona. Esto puede deberse al tratamiento de quimioterapia, al estrés, a la ansiedad o, en general, a sentirse abrumado. A medida que continúa el tratamiento, hay mayores demandas en su cuerpo y se utiliza mucha energía para reconstruir células sanas. La fatiga también puede ser más intensa si recibe quimioterapia y radiación al mismo tiempo.

Para controlar la fatiga, usted puede:

Hacer ejercicio.

Mantenerse activo es la mejor manera de ayudar a combatir la fatiga. Una caminata, un paseo en bicicleta o una breve sesión de yoga pueden ayudarlo a sentirse con más energía.

Comer y beber de forma saludable.

A menudo, esto significa de cinco a seis comidas pequeñas y refrigerios al día en lugar de tres comidas grandes.

Tener a mano alimentos que sean fáciles de preparar, como sopas enlatadas, comidas congeladas, yogur y requesón. Beber abundante líquido todos los días: aproximadamente ocho vasos de agua o jugo.

Planificar tiempo para descansar.

Es posible que se sienta mejor si descansa o toma una siesta breve durante el día. Muchas personas sostienen que es mejor descansar solo de 10 a 15 minutos en lugar de tomar una siesta prolongada. Si toma una siesta, intente dormir menos de una hora. Hacer siestas cortas le ayudará a dormir mejor por la noche.

Tratar de no hacer demasiadas actividades.

Con fatiga, es posible que no tenga suficiente energía para hacer todas las cosas que desea hacer. Elija las actividades que desee realizar y deje que alguien más le ayude con las demás tareas. Pruebe actividades tranquilas, como leer, tejer o una actividad en línea.

Dormir al menos ocho horas cada noche.

Esto puede significar más horas de sueño de las que necesitaba antes de la quimioterapia. Es probable que duerma mejor por la noche si está activo durante el día. También puede resultarle útil relajarse antes de acostarse. Por ejemplo, puede leer un libro, armar un rompecabezas, escuchar música o realizar otros pasatiempos tranquilos.

Planificar un horario de trabajo que se adapte a sus necesidades.

La fatiga puede afectar la cantidad de energía que tiene para su trabajo. Puede sentirse lo suficientemente bien como para trabajar toda su jornada. O tal vez necesite trabajar menos, quizás solo unas horas al día o unos días a la semana. Si su trabajo lo permite, puede hablar con su jefe sobre diferentes formas de trabajar desde casa. O tal vez desee tomar una licencia médica (dejar de trabajar por un tiempo) mientras recibe quimioterapia.

Dejar que otros lo ayuden.

Pida ayuda a sus familiares y amigos cuando se sienta cansado. Quizás puedan ayudarlo con las tareas del hogar o llevarlo y traerlo a sus visitas médicas. Para ayudarlo, también pueden comprar alimentos y cocinar para que usted coma en el momento o congele las comidas para más adelante.

Llevar un diario para expresar cómo se siente cada día.

Esto le ayudará a planificar cómo utilizar mejor su tiempo. Comparta la información de su diario con su enfermero. Informe a su médico

o enfermero si nota cambios en su nivel de energía, ya sea que tenga mucha energía o que esté muy cansado.

Hablar con su médico o enfermero.

Su médico puede recetarle medicamentos que pueden ayudar a disminuir la fatiga, brindarle una sensación de bienestar y aumentar su apetito o también puede sugerirle un tratamiento si su fatiga se debe a la anemia.

Caída de cabello

La quimioterapia puede afectar las células que hacen crecer el cabello. No todas las quimioterapias provocan caída del cabello. Pregunte a su equipo de atención médica si el tipo de quimioterapia que recibe provocará caída de cabello. DigniCap®, un sistema de enfriamiento del cuero cabelludo, está disponible en algunos consultorios y puede prevenir la caída del cabello frente a algunos medicamentos de quimioterapia. Hable con su médico para obtener más información.

La caída de cabello suele producirse entre dos y tres semanas después del inicio del tratamiento. El cabello puede caerse en mechones o simplemente comenzar a afinarse. Si decide comprar una peluca, puede hacerlo antes de que se le caiga el cabello. Se le puede realizar una receta para la compra de una peluca. Deberá consultar con su seguro si cubrirán el costo de una peluca. También hay algunos grupos locales que proporcionan pelucas de forma gratuita a pacientes con cáncer. Pida esta información a su enfermero. Por lo general, el cabello comenzará a volver a crecer entre seis y ocho semanas después de finalizar el tratamiento.

Puede llevar a cabo lo siguiente antes de perder el cabello:

Cortarse el cabello o afeitarse la cabeza.

Es posible que sienta que tiene más control sobre la caída del cabello si primero se corta el cabello o se afeita la cabeza. Esto a menudo hace que la caída del cabello sea más fácil de controlar. Si se afeita la cabeza, se recomienda usar una afeitadora eléctrica en lugar de una maquineta con hoja de afeitar.

Lavar el cabello con delicadeza.

Usar un champú suave, como un champú para bebés. Secarse el cabello dando palmaditas (sin frotarlo) con una toalla suave.

Dormir con una funda de almohada de satén. El satén crea menos fricción que la mayoría de las fundas de algodón y puede resultarle más cómodo.

No usar artículos que puedan dañar su cuero cabelludo. Estos incluyen:

- Planchas alisadoras o rizadoras
- Tubos o rulos
- Secadores de cabello eléctricos
- Cintas y clips para el cabello
- Lacas para el cabello
- Tintes para el cabello
- Productos para hacer permanente o relajar el cabello

Puede llevar a cabo lo siguiente después de perder el cabello:

Proteger su cuero cabelludo.

Su cuero cabelludo puede doler durante y después de la caída del cabello. Para protegerlo, use sombrero, turbante o bufanda cuando esté afuera. Trate de evitar lugares con mucho calor o mucho frío. Esto incluye camas solares y exteriores al sol o al aire frío. Y siempre aplique protector solar o bloqueador solar para proteger su cuero cabelludo.

Mantenerse abrigado.

Es posible que sienta más frío una vez que pierda el cabello, ya que el calor corporal puede perderse a través del cuero cabelludo. Use un gorro, turbante, bufanda o peluca para mantenerse abrigado.

Hablar sobre sus sentimientos.

Muchas personas sienten enojo, depresión o vergüenza por la caída del cabello. Si se siente sumamente preocupado o molesto, es posible que desee hablar sobre estos sentimientos con un médico, un enfermero, un familiar, un amigo cercano o alguien que haya sufrido caída del cabello a causa del tratamiento contra el cáncer.

Recuentos bajos de células sanguíneas

Sus recuentos de células sanguíneas pueden verse alterados por el tratamiento y su médico los controlará de cerca.

Neutropenia

Se trata de un recuento bajo de glóbulos blancos (WBC) y un recuento bajo de neutrófilos. Los glóbulos blancos son las células que combaten las infecciones en el cuerpo. La

quimioterapia a menudo hace que disminuya la cantidad de estas células en el cuerpo, pero este es un efecto secundario normal. Si su recuento de glóbulos blancos es demasiado bajo, no se podrá llevar a cabo su tratamiento y el enfermero le dará precauciones contra infecciones. Existen medicamentos que se pueden administrar para ayudar a aumentar estos recuentos de glóbulos. Su equipo de atención médica hablará con usted sobre estos medicamentos, si es necesario.

¿Cuándo tengo mayor riesgo de sufrir una infección?

El término "nadir" significa punto bajo. Usted corre el mayor riesgo de infección cuando alcanza el punto más bajo después de cada ciclo de quimioterapia. Esto suele ocurrir de siete a diez días después del día de tratamiento.

¿Cuáles son los síntomas de infección que debo observar?

La fiebre suele ser el primer signo de infección. **Llame al consultorio de su médico si tiene fiebre de 100.4 o más.** El número del consultorio se encuentra en la portada de esta guía. No tome medicamentos para bajar la fiebre sin la aprobación de su médico. Estos son medicamentos como ibuprofeno (Motrin® o Advil®), naproxeno (Aleve®) o acetaminofén (Tylenol®).

Otros síntomas de infección incluyen:

- Escalofríos
- Hinchazón o enrojecimiento en cualquier parte del cuerpo, especialmente una herida, área intravenosa o puerto
- Tos reciente o que empeora
- Dolor al orinar u orina turbia

Si experimenta escalofríos, mareos, dificultad para respirar, cambios en el estado mental o confusión, concurra a la sala de emergencias más cercana o llame al 911 para obtener ayuda.

Para evitar infecciones, usted puede:

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón

Asegúrese de lavarse las manos antes de cocinar y comer, después de ir al baño, sonarse la nariz, toser, estornudar o tocar animales. Lleve consigo desinfectante para manos para los momentos en que no cuente con agua y jabón.

Usar toallitas desinfectantes para limpiar las superficies y los elementos que toque.

Esto incluye teléfonos públicos, cajeros automáticos, picaportes y otros elementos comunes.

Limpiarse con cuidado y delicadeza después de defecar.

En lugar de papel higiénico, use una toallita húmeda para bebés o un chorrito de agua de una botella con atomizador para limpiarse. Informe a su médico o enfermero si sufre de dolor o sangrado en el área rectal o si tiene hemorroides.

Mantenerse alejado de personas que estén enfermas.

Esto incluye a personas con resfriados, gripe, sarampión o varicela. También debe mantenerse alejado de niños que acaban de recibir una vacuna elaborada con "virus vivos" contra la varicela o la polio. Llame a su médico o enfermero si tiene alguna pregunta.

Mantenerse alejado de multitudes.

Trate de no estar rodeado de mucha gente. Por ejemplo, planifique ir de compras o al cine cuando las tiendas y los cines estén menos llenos.

Tener cuidado de no cortarse ni lastimarse.

No corte ni rasgue las cutículas de las uñas. Utilice una afeitadora eléctrica en lugar de una maquinilla con hoja de afeitar. Y tenga mucho cuidado al utilizar tijeras, agujas o cuchillos.

Estar atento a signos de infección o cambios alrededor de su catéter.

Los signos que debe observar incluyen secreción, enrojecimiento, hinchazón o dolor. Informe a su médico o enfermero cualquier cambio que observe cerca de su catéter.

Mantener un buen cuidado bucal.

Cepílese los dientes después de las comidas y antes de acostarse. Utilice un cepillo de dientes sumamente suave. Para suavizar aún más las cerdas, haga correr agua caliente sobre ellas justo antes de cepillarse. Utilice un enjuague bucal que no contenga alcohol. Consulte con su médico o enfermero antes de acudir al dentista.

Cuidar bien su piel.

No se apriete ni rasque las espinillas. Use loción para suavizar y curar la piel seca y agrietada. Para secarse después del baño o la ducha, dé palmaditas suaves en la piel. Tenga cuidado de no frotarse la piel.

Limpiar las cortadas de inmediato.

Use agua tibia, jabón y un antiséptico para limpiar sus cortadas. Limpie su cortada de esta manera todos los días hasta que tenga una costra.

Tener cuidado con los animales.

No limpie la caja de arena de su gato, no recoja excrementos de perro ni limpie jaulas de pájaros o peceras. Asegúrese de lavarse las manos después de tocar mascotas u otros animales.

No aplicarse la vacuna contra la gripe ni ningún otro tipo de vacuna sin consultar primero con su médico o enfermero.

Algunas vacunas contienen un virus vivo al que no se debe exponer.

Poner en práctica reglas de seguridad alimentaria.

Mantenga calientes los alimentos calientes, y fríos los alimentos fríos. No deje sobras sin refrigerar. Coloque las sobras en el refrigerador en cuanto termine de comer.

Lave bien las frutas y verduras crudas antes de comerlas.

Evita aquellas que no se pueden lavar bien, como las frambuesas.

No coma pescados, mariscos, carne, pollo o huevos crudos o poco cocidos.

Estos alimentos pueden tener bacterias que pueden causar infecciones.

No coma ni beba alimentos que hayan pasado la fecha de caducidad.

No coma alimentos que tengan manchas de moho, incluso si los elimina.

Trombocitopenia

Este es un recuento bajo de plaquetas. Las plaquetas son las células coagulantes del cuerpo. La quimioterapia puede hacer que disminuya la cantidad de estas células en el cuerpo. Si sus plaquetas están bajas, corre riesgo de sufrir hemorragias. Es posible que necesite una transfusión de plaquetas o que necesite retrasar su tratamiento de quimioterapia si su recuento de plaquetas es demasiado bajo. El enfermero hablará con usted sobre las precauciones para prevenir hemorragias.

Llame al consultorio de su médico si tiene alguno de estos síntomas:

- Moretones, especialmente si no se golpeó con nada
- Pequeñas manchas rojas en la piel
- Orina de color rojo o rosado
- Evacuaciones intestinales negras o con sangre
- Sangrado de las encías o la nariz
- Sangrado abundante durante el período menstrual o por un período prolongado
- Sangrado vaginal no causado por el período
- Dolores de cabeza o cambios en la visión
- Sensación de calidez o calor en el brazo o la pierna
- Sentirse muy somnoliento o confundido

Para evitar hemorragias o lesiones, usted puede:

- Cepillarse los dientes con un cepillo de dientes suave y no usar hilo dental.
- Tener cuidado con los objetos punzantes como cuchillos o herramientas.
- No subirse a escaleras manuales o taburetes para evitar caídas.
- Utilizar una afeitadora eléctrica para afeitarse.
- Proteger sus manos y pies de raspaduras o cortadas con el uso de guantes cuando trabaje en el jardín y con el uso de zapatos en todo momento.
- Sonarse la nariz con delicadeza.
- Aplicar una presión suave pero firme sobre cualquier cortada que tenga hasta que deje de sangrar.

Anemia

Este es un recuento bajo de glóbulos rojos (RBC). Los glóbulos rojos transportan oxígeno a los tejidos y eliminan los desechos de los tejidos. La quimioterapia puede hacer que disminuya la cantidad de estas células. Si estos recuentos son bajos, es posible que experimente cierta fatiga y dificultad para respirar. Se pueden administrar medicamentos para ayudar a aumentar estos recuentos de células o es posible que necesite una transfusión de sangre si su recuento de células sanguíneas desciende demasiado. Su

equipo de atención médica debatirá esto con usted, si es necesario, y controlará atentamente sus recuentos de células sanguíneas durante el tratamiento.

Llame al consultorio de su médico si tiene alguno de estos síntomas:

- Su nivel de fatiga cambia o no es capaz de realizar sus actividades habituales.
- Tiene mareos o siente ganas de desmayarse.
- Tiene dificultad para respirar.
- Sensación de que su corazón late con fuerza o muy rápido.

Náuseas/Vómitos

Puede experimentar náuseas y vómitos mientras recibe el tratamiento, inmediatamente después u horas o días después. Existen nuevos medicamentos que pueden ayudar a prevenir las náuseas y los vómitos. Estos se llaman medicamentos antieméticos o antinauseosos. Es posible que necesite tomar estos medicamentos una hora antes de cada tratamiento y durante algunos días después. También se le administrarán medicamentos antieméticos por vía intravenosa antes de su tratamiento.

El tiempo de consumo de medicamentos para tratar las náuseas después del tratamiento dependerá del tipo de terapia que reciba y de cómo reaccione. Si un medicamento para tratar las náuseas no le funciona bien, su médico puede recetarle otro.

Es posible que necesite tomar más de un tipo de medicamento para aliviar las náuseas. Hable con su médico o enfermero sobre los tratamientos para controlar las náuseas y los vómitos causados por el tratamiento.

Si aún sufre náuseas o vómitos después de tomar los medicamentos y ajustar su dieta, llame al consultorio.

Para evitar o controlar las náuseas o los vómitos, usted puede:

Tomar los medicamentos para tratar las náuseas según lo recetado.

No esperar hasta vomitar para empezar a tomarlos.

Prevenir las náuseas.

Una forma de prevenir los vómitos es prevenir las náuseas. Intentar consumir alimentos y bebidas suaves, fáciles de digerir y que no le causen malestar estomacal.

Estos incluyen galletas saladas, tostadas y gelatina.

Planificar cuándo le conviene comer y beber.

Algunas personas se sienten mejor cuando ingieren una comida ligera o un refrigerio antes de la quimioterapia. Otros se sienten mejor cuando reciben quimioterapia con el estómago vacío (no comen ni beben nada durante dos o tres horas antes del tratamiento).

Consumir comidas y refrigerios pequeños.

En lugar de tres comidas abundantes al día, a muchas personas les resulta más fácil comer si realizan cinco o seis comidas pequeñas y refrigerios. También ayuda no beber mucho antes o durante las comidas y evitar acostarse inmediatamente después de comer.

Beber abundante líquido entre comidas.

Esto ayudará a aliviar las náuseas, pero también ayudará a eliminar de su sistema las toxinas causadas por el tratamiento. La hidratación es importante durante la quimioterapia. Puede hidratarse con:

- Agua o caldos
- Bebidas deportivas (Gatorade o Powerade®)
- Productos con electrolitos en polvo (Drip Drop o Guarantee® Rapid Hydration)
- Tés sin cafeína
- Ginger ale o Sprite

Comer y beber alimentos que no estén ni demasiado calientes ni demasiado fríos.

Dé tiempo a los alimentos y bebidas calientes para que se enfríen o enfríelos agregando hielo. Para calentar alimentos fríos, sáquelos del refrigerador una hora antes de comer o caliéntelos ligeramente en el microondas. Beba refrescos de cola o ginger ale que estén tibios y hayan perdido su efervescencia.

Evitar los olores fuertes.

Trate de evitar alimentos y bebidas con olores fuertes, como café, pescado, cebolla, ajo y alimentos que se estén cocinando.

Ingerir pequeños bocados de paletas heladas o helados de frutas.

También puede resultarle útil comer pequeños trozos de hielo.

Consumir mentas o caramelos agrios sin azúcar. No comer dulces agrios si tiene llagas en la boca o la garganta.

Cuando tenga ganas de vomitar, respire profunda y lentamente o tome aire fresco.

Para distraerse, también puede charlar con amigos o familiares, escuchar música o ver una película o programas de televisión.

También puede utilizar aceites esenciales o tratamientos homeopáticos/complementarios. Estos deben analizarse primero con su equipo de atención médica.

Llagas en la boca

A veces, la quimioterapia puede dañar las células de rápido crecimiento, como las que recubren la boca, la garganta y los labios. Esto puede afectar los dientes, las encías, el revestimiento de la boca y las glándulas que producen saliva. La mayoría de los problemas bucales desaparecen unos días después de finalizar la quimioterapia.

Los problemas de boca y garganta pueden incluir:

- Boca seca
- Cambios en el gusto y el olfato, por ejemplo: la comida sabe a metal o tiza, no tiene sabor o no sabe ni huele como antes
- Infecciones en las encías, los dientes o la lengua
- Aumento de la sensibilidad a los alimentos fríos o calientes
- Llagas en la boca o áreas de sensibilidad
- Manchas blancas u oscuras
- Problemas para comer como consecuencia de mucho dolor en la boca

Para controlar los problemas en la boca y la garganta, usted puede:

Visitar a un dentista al menos dos semanas antes de comenzar el tratamiento de quimioterapia.

Es importante que su boca esté lo más sana posible, lo que significa llevar a cabo todo el trabajo dental antes de comenzar la quimioterapia. Si no puede ir al dentista antes de comenzar la quimioterapia, pregunte a su médico o enfermero cuándo es un momento seguro para ir. Asegúrese de informarle a su dentista que tiene cáncer y sobre su plan de tratamiento.

Revisar su boca y lengua todos los días.

Al revisarse la boca, podrá ver o sentir los problemas (como llagas en la boca, manchas blancas o infecciones) tan pronto como comiencen. Informe a su médico o enfermero de inmediato si observa alguno de estos problemas.

Mantener la boca húmeda.

Para mantener la boca húmeda, beba agua durante todo el día, consuma trozos de hielo o caramelos duros sin azúcar, o mastique chicle sin azúcar. Pida información a su médico o enfermero sobre sustitutos de la saliva si tiene la boca siempre seca.

Cepillarse los dientes, encías y lengua después de cada comida y antes de acostarse.

Utilice un cepillo de dientes extra suave. Para suavizar aún más las cerdas, enjuague el cepillo de dientes con agua caliente antes de cepillarse.

Si el cepillado le resulta doloroso, intente lavarse los dientes con hisopos de algodón o Toothettes®, que son pequeñas esponjas en un palito.

Utilice una pasta dental con flúor o un gel especial con flúor que le recete su dentista.

No utilice enjuagues bucales que contengan alcohol. En su lugar, enjuáguese la boca tres o cuatro veces al día con una solución de bicarbonato de sodio, sal y agua tibia, seguido de un enjuague con agua corriente.

Existen muchas recetas para esta solución, pero un ejemplo es 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio, 1/8 de cucharadita de sal y una taza de agua tibia. Haga buches o haga gárgaras cada dos horas según sea necesario.

Utilizar hilo dental con suavidad todos los días

Si le sangran o le duelen las encías, evite esas áreas pero use hilo dental en los demás dientes. Pida información a su médico o enfermero sobre el uso de hilo dental si su recuento de plaquetas es bajo.

Si usa dentaduras postizas, asegúrese de que queden bien ajustadas y manténgalas limpias. Además, limite el tiempo que las usa.

Tener cuidado con lo que come cuando le duele la boca.

Elija alimentos húmedos, suaves y fáciles de masticar o tragar. Estos incluyen cereales cocidos, puré de papas y huevos revueltos.

Utilice una licuadora para hacer puré los alimentos cocidos y que sean más fáciles de comer. Para ayudar a evitar infecciones, asegúrese de lavar todas las piezas de la licuadora antes y después de usarlas. Si es posible, lo mejor es lavarlas en lavavajillas.

Tome pequeños bocados de comida, mastique lentamente y beba líquidos mientras come.

Ablande los alimentos con salsas, caldo, yogur u otros líquidos.

Consuma alimentos frescos o a temperatura ambiente. Es posible que los alimentos tibios y calientes le hagan daño a la boca o la garganta.

Coma trozos de hielo o paletas heladas. Estos pueden aliviar el dolor de boca.

Llame a su médico, enfermero o dentista si le duele mucho la boca. Su médico o dentista pueden recetarle medicamentos para el dolor o para mantener la boca húmeda. Asegúrese de darle a su dentista el número de teléfono de su médico y enfermero.

Evite cosas que puedan lastimar, raspar o quemarle la boca, como:

- Alimentos picantes o crujientes, como galletas saladas y chips de papa o maíz
- Alimentos picantes, como salsa picante, platos con curry, salsa y chile
- Frutas o jugos cítricos como naranja, limón y pomelo
- Alimentos y bebidas que tengan mucha azúcar, como dulces o refrescos
- Cerveza, vino y otros tipos de alcohol
- Palillos de dientes u otros objetos afilados
- Productos de tabaco, incluidos cigarrillos, pipas, puros y tabaco para mascar.

Cambios en la piel y las uñas

Los tratamientos de quimioterapia pueden afectar la piel y las uñas. Estos efectos suelen ser leves, pero pueden resultar preocupantes si no está preparado. Muchos de estos cambios mejorarán una vez que haya terminado la quimioterapia.

Entre los cambios en la piel se incluyen:

Picazón, sequedad, enrojecimiento, erupciones y descamación.

Sensibilidad al sol (cuando se quema rápidamente)

Este problema puede ocurrir incluso en personas que tienen un color de piel muy oscuro.

Hiperpigmentación

Un problema que produce manchas oscuras en la piel o un color de piel más oscuro. Pueden aparecer manchas oscuras en las siguientes áreas:

- Alrededor de las articulaciones
- Debajo de las uñas
- En la boca
- A lo largo de la vena utilizada para administrarle quimioterapia
- Debajo de cintas o apósitos
- En el cabello

Dermatitis por radiación

Algunas quimioterapias hacen que la piel del área donde recibió radioterapia se enrojezca. El color puede variar desde un rojo muy claro hasta un rojo brillante. Su piel puede ampollarse, pelarse o sentir mucho dolor.

Reacciones alérgicas a la quimioterapia.

Si experimenta cambios en la piel significa que usted es alérgico a la quimioterapia. Informe a su médico o enfermero de inmediato si tiene sibilancias o problemas para respirar además de:

- Picazón repentina y severa
- Erupciones
- Urticaria

Cambios en las uñas

Además de oscurecerse, las uñas también pueden volverse amarillas o quebradizas y agrietadas. A veces, las uñas se aflojan, se

levantan del lecho ungueal y se caen, pero vuelven a crecer uñas nuevas.

Para controlar los cambios en la piel y las uñas, usted puede:

Espolvorearse con harina de maíz.

Tomar duchas rápidas o baños de esponja en lugar de baños largos y calientes.

En lugar de frotar, secarse con palmaditas después del baño.

Utilizar un jabón suave e hidratante.

Aplicar crema o loción mientras su piel aún esté húmeda después de bañarse. Informe a su médico o enfermero si esto no ayuda.

No utilizar perfume, colonia o loción para después del afeitado que contengan alcohol.

Tomar un baño de avena coloidal cuando le pique todo el cuerpo. La avena coloidal es un polvo especial que se agrega al agua que utiliza para bañarse.

Erupción tipo acné:

Mantenga el rostro limpio y seco.

Pregunte a su médico o enfermero si puede usar cremas o jabones medicinales y cuáles usar.

Sensibilidad al sol:

Evite la luz solar directa.

Durante el verano, el sol tiende a ser más fuerte a partir de las 10 a.m. hasta las 4 p. m.

Utilice una loción de protección solar con un SPF (factor de protección de la piel) de 30 o más. O utilice ungüentos que bloqueen los rayos del sol, como los que contienen óxido de zinc.

Mantenga los labios húmedos con un bálsamo labial que tenga un SPF de 30 o más.

Use pantalones de colores claros, playeras de algodón de manga larga y sombreros de ala ancha.

No utilice camas solares.

Dermatitis por radiación

Proteja del sol el área de piel donde recibe radioterapia.

No utilice camas solares.

Coloque un paño fresco y húmedo donde le duela la piel.

Use ropa de algodón u otras telas suaves. Esto incluye su ropa interior (sujetadores, calzoncillos y camisetas).

Problemas en las uñas

Utilice guantes cuando lave los platos, trabaje en el jardín o limpie la casa.

Informe a su médico o enfermero si sus cutículas están rojas y le duelen.

Utilice aceite de árbol de té si el lecho ungual se afloja.

Problemas para dormir

Es común que los pacientes con cáncer tengan problemas para dormir. Esto puede ser causado por dolor, ansiedad, depresión, efectos secundarios del tratamiento, sudores nocturnos o pasar la noche en el hospital. Su cuerpo también necesitará dormir más a medida que avance el tratamiento.

No dormir lo suficiente puede causar:

- Aumento del dolor
- Cambios de memoria
- Aumento de la fatiga
- Disminución de la curación
- Empeoramiento de la enfermedad/infección

Para controlar los problemas de sueño, usted puede:

- Hacer suficiente ejercicio durante el día; el ejercicio ligero está bien; 30 a 60 minutos por día al menos dos o tres horas antes de acostarse.
- Evitar las bebidas con cafeína o alcohol por la noche.
- Beber leche o té descafeinado o de hierbas tibio antes de acostarse.
- Pedirle a alguien que le dé un masaje o probar técnicas de relajación antes de acostarse.
- Use la cama únicamente para dormir o tener relaciones sexuales. No mire televisión en la cama.

- Tome todos los medicamentos para dormir a la misma hora todas las noches.
- Trate de acostarse cuando esté cansado y aproximadamente a la misma hora todas las noches.
- Ajuste la temperatura del dormitorio para estar lo más cómodo posible.

Preguntas para mi equipo:

Actividad durante el tratamiento

Hacer ejercicio durante el tratamiento es importante por muchas razones. Puede ayudar a reducir la fatiga, ayuda a mantener las fuerzas, mejora la salud del corazón, mejora el sueño y el estado de ánimo y le proporciona más energía. Le recomendamos que se mantenga lo más activo posible. Puede continuar trabajando durante el tratamiento si su trabajo no aumenta su riesgo de sufrir lesiones o infecciones. También puede continuar con sus pasatiempos y le recomendamos realizar ejercicios ligeros, como caminar o andar en bicicleta. Realice cualquier ejercicio al aire libre en las horas más frescas del día y tenga la precaución de mantener la piel cubierta y protegida del sol.

Algunos consejos útiles al momento de hacer ejercicio:

- Siempre hable con su médico antes de comenzar cualquier rutina nueva de ejercicios.
- Pídale a familiares o amigos que lo acompañen.
- Puede utilizar un medidor de actividad física para mantenerse motivado.
- Hacer un poco de ejercicio es mejor que no hacer nada.
- Queremos que mantenga la mayor parte posible de su rutina durante el tratamiento.

- Trabajo: pregunte a su médico si puede continuar trabajando durante el tratamiento.
- Pasatiempos: continúe haciendo las cosas que más le gustan, pero no se exceda.
- Tome siestas en la medida necesaria, pero no se quede en la cama todo el día. Si tiene problemas con las actividades diarias, infórmeselo a su médico o enfermero.

¡¡¡Cuidese!!!

- No haga ejercicio si no se siente bien, tiene fiebre, náuseas o vómitos.
- Si tiene hinchazón en los tobillos o aumento de peso inexplicable o si tiene dificultad para respirar mientras está en reposo, llame al consultorio de inmediato.
- Evite los gimnasios públicos si su recuento de glóbulos blancos es bajo.
- Evite los deportes de contacto si tiene un catéter port-a-cath o una vía central (PICC). Estos incluyen fútbol, baloncesto, lucha libre o lacrosse. Tampoco debe usar un rifle del lado del puerto/vía. Un traumatismo en la zona puede dañar el área del puerto/vía.
- Puede nadar si el área del puerto está cicatrizada y no está en uso. Si tiene una vía PICC colocada, no debe nadar.

Preguntas para mi equipo:

Nutrición durante el tratamiento

Alimentarse bien durante el tratamiento de quimioterapia es fundamental. Debe llenar su plato a la hora de comer con 2/3 de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres (frijoles/guisantes) y solo 1/3 de su plato deben ser productos de origen animal. Consuma al menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días.

El tamaño de una porción puede ser 1/2 taza de frutas o verduras cocidas, una taza de frutas o verduras crudas o un trozo de fruta fresca del tamaño de una pelota de béisbol. Nutrirse lo suficiente es útil para combatir la fatiga, la constipación y la pérdida de peso. Una dieta equilibrada es lo más importante.

La proteína es importante mientras realiza el tratamiento porque es lo que su cuerpo utilizará para reconstruir las células sanas y ayudarlo a mantener sus músculos fuertes. Debe consumir proteínas en cada comida. Muchas personas también toman bebidas o batidos de proteínas para ayudar a satisfacer la demanda de proteínas. Esto también puede proporcionar calorías adicionales. Trate de no beberlos a la hora de comer, sino entre comidas.

Las proteínas de origen vegetal incluyen: Frutos secos, mantequillas de frutos secos, semillas, legumbres y soja.

Las proteínas de origen animal incluyen: Carne de res, cerdo, pollo, huevos, leche, queso, pescado u otros mariscos y yogur.

Es importante que toda la carne que consuma esté bien cocida. No coma nada crudo o sin lavar mientras esté en tratamiento.

La seguridad alimentaria es imprescindible durante el tratamiento.

- Asegúrese de no contaminar sus carnes crudas con sus frutas y verduras frescas mientras las compra o las guarda.
- Lave todas las frutas y verduras antes de comerlas.
- Asegúrese de mantener limpia la cubierta de su cocina. Límpiela con toallitas desinfectantes o agua con lejía con regularidad y especialmente después de poner carne cruda en la cubierta.
- No coma ni beba nada que no esté pasteurizado.
- Es importante lavarse las manos antes de preparar o comer alimentos, después de ir al baño y después de tocar cualquier mascota.
- No vuelva a colocar alimentos cocidos en un plato que contenía carne cruda sin lavarlo primero.
- Empaque y refrigere adecuadamente las sobras inmediatamente después de terminar la comida.

También es muy importante mantenerse hidratado. Recomendamos beber al menos dos o tres litros de líquido al día. Debe comenzar con esta práctica el día antes de su primer tratamiento y continuar hasta finalizar el tratamiento por completo. Recuerde, cualquier bebida con cafeína no debe contarse en la cantidad total de líquidos.

Si desea obtener más información sobre la nutrición durante el tratamiento o si tiene problemas para comer o perder peso, hable con su equipo de atención médica. Podemos contactarlo con los nutricionistas de nuestro personal.

Notas sobre mi nutrición:

Día de tratamiento

Utilizamos diferentes tratamientos para combatir el cáncer. Estos medicamentos se pueden usar solos o juntos en tratamientos combinados. Su médico, junto con el resto de su equipo, utilizará pautas para decidir cuál es el mejor plan de tratamiento para usted. Existen muchos factores que influyen en la decisión, como el diagnóstico y su estado de salud general, solo por nombrar algunos.

Algunos pacientes estarán en la sala de tratamiento menos de una hora y otros pasarán todo el día. Siempre revisaremos sus análisis de sangre antes de comenzar para asegurarnos de que los resultados de sus análisis de laboratorio sean buenos antes de administrar cualquier tratamiento.

Recuerde: Si su nivel de glóbulos blancos o plaquetas está demasiado bajo, no podremos brindarle tratamiento ese día.

Asegúrese de vestirse abrigado o traer una chaqueta en caso de que tenga frío. No es raro que los pacientes sientan frío una vez iniciada la administración de líquidos intravenosos asociados con el tratamiento. Si se utiliza un puerto para su tratamiento, use una camisa con botones o una camisa con cuello ancho para que podamos tener acceso a su puerto. Si se utiliza una vía intravenosa en el brazo, asegúrese de usar mangas cortas o de poder empujar la manga hasta más allá de los codos.

Cuando asista al tratamiento, controlaremos sus signos vitales (presión arterial, temperatura, frecuencia cardíaca y peso). Una vez que sepamos que sus análisis de sangre y sus signos vitales son buenos, procederemos con el tratamiento según lo planeado.

A menudo, se administran medicamentos para ayudarlo a controlar efectos secundarios mientras recibe el tratamiento. Estos medicamentos se administrarán antes de recibir el tratamiento real e incluyen medicamentos como Tylenol®, antihistamínicos (Benadryl®), medicamentos para tratar las náuseas y esteroides. El propósito de estos medicamentos es ayudarlo a mantenerse cómodo durante el tratamiento y reducir la probabilidad de reacciones.

Cada vez que le administremos un medicamento nuevo le preguntaremos su nombre y fecha de nacimiento. Esto es por su seguridad y para garantizar que obtenga el resultado planeado específicamente para usted.

Una vez que se administren estos medicamentos por infusión, habrá un período de observación para permitir que estos medicamentos funcionen y brinden su máximo beneficio. Luego, comenzará la infusión del tratamiento. No debería sentir nada diferente mientras se administra el tratamiento por infusión. Si nota algún cambio en su estado durante la infusión, avise a su enfermero **de inmediato**. Esto podría ser desde picazón, dificultad para respirar, dolor en el pecho, dolor lumbar, escalofríos, sudoración u hormigueo en la boca o los labios. Cuanto antes informe al enfermero, antes se podrá responder para ayudar a aliviar sus síntomas.

Puede levantarse y moverse durante el tratamiento. No dude en usar el baño o volver a servirse agua según sea necesario. Si necesita ayuda, los enfermeros del personal estarán encantados de poder asistirlo; solo tiene que pedirlo.

Cosas que quiero/necesito llevar conmigo los días de tratamiento:

Después del tratamiento

Los medicamentos del tratamiento se excretan a través de los fluidos corporales. Esto significa que puede haber una pequeña cantidad de medicamento en la orina, las heces, la saliva, el vómito, el semen y los fluidos vaginales. Es importante que otras personas en la casa no queden expuestas a estos fluidos.

Existen algunas pautas básicas que se deben seguir al llegar a casa, después de haber recibido el tratamiento. Es importante que, siempre que sea posible, manipule sus propias prendas/ropa de cama. Si alguien más debe manipular estas cosas, debe usar guantes y lavarse las manos inmediatamente después. Si alguien toca accidentalmente fluidos corporales, debe lavarse las manos de inmediato.

Si hay prendas/ropa de cama sucias:

- Debe juntar todas las prendas sucias y lavarlas inmediatamente. Lave por separado del resto de las prendas/ropa de cama en agua caliente y utilice su detergente para ropa habitual.
- Si las prendas sucias no se pueden lavar de inmediato, colóquelas en una bolsa de plástico y ciérrela hasta que se puedan lavar.
- Cuando termine de lavar las prendas o la ropa de cama sucias, asegúrese de lavarse las manos.

Al usar el baño:

- Es importante que tire la cadena dos veces después de ir al baño durante al menos las primeras 48 horas después de haber recibido el tratamiento.
- Si es posible, utilice un baño separado del de todos los demás en la casa. Si esto no es posible, asegúrese de limpiar el asiento del inodoro después de cada uso con una toallita desinfectante.
- Lávese las manos después de usar el baño y asegúrese de no tocar ninguna superficie hasta que se haya lavado las manos.
- Si utiliza un inodoro portátil o una bacinilla junto a la cama, asegúrese de usar guantes al vaciarlos y lavarlos.

Puede disfrutar de la compañía de amigos y familiares si se siente con ánimo. Asegúrese de que cualquier persona con la que pase tiempo no esté enferma. Si recibe visitas en su casa, limpie las superficies que se tocan con frecuencia (picaportes, interruptores de luz, manijas del fregadero, etc.) después de que todos se hayan ido. Es importante usar una mascarilla cuando esté en público para protegerse de los gérmenes de los demás. Intente hacer sus recados cuando haya menos personas o pídale a otra persona que los haga por usted.

Si planea tener relaciones sexuales mientras recibe tratamiento:

- Utilice anticonceptivos de barrera durante las primeras 72 horas después del tratamiento. Esto es importante tanto para hombres como para mujeres.
- No quede embarazada mientras esté en tratamiento ni permita que ninguna persona embarazada quede expuesta a fluidos corporales. Mantenga a todos los niños alejados también de los fluidos corporales.

Si toma una pastilla oral contra el cáncer, debe adoptar estas mismas precauciones mientras esté en tratamiento. No permita que nadie más que usted toque sus pastillas. Si necesita que alguien más le ayude con sus medicamentos, esta persona debe usar guantes al manipularlos. No deseche las pastillas que no utilice en el inodoro ni las tire a la basura.

Supervivencia

La supervivencia comienza al momento del diagnóstico. La atención se centra en la salud y la vida del paciente que pasa por el tratamiento y después del tratamiento hasta el final de su vida. La supervivencia aborda cuestiones relacionadas con la capacidad del paciente para obtener atención médica y tratamiento de seguimiento para cualquier preocupación física y sexual, psicosocial o financiera. También aborda los efectos tardíos del tratamiento, los cánceres secundarios y la calidad de vida.

Nuestros médicos continúan atendiendo pacientes una vez finalizado el tratamiento activo. Háganos saber cómo podemos ayudarlo a mantener la mejor calidad de vida durante su camino de supervivencia.

CareSpace

Puede acceder a su hoja clínica desde su casa si tiene acceso a Internet.

Ingrese en FLCancer.com

Haga clic en "CareSpace" en la esquina superior derecha. La primera vez que inicie sesión necesitará las instrucciones que el personal del consultorio le enviará por correo electrónico. Siga las instrucciones para completar el registro. Desde aquí puede acceder a sus resultados de laboratorio, ver informes de patología y radiología y actualizar su lista de medicamentos. También puede enviar un mensaje a su médico desde aquí. Si hay algo que no puede ver, generalmente es porque el médico aún no lo ha aprobado.

Recursos para pacientes

Cuando busque información en línea, tenga cuidado con sus búsquedas en la web. Asegúrese de que el sitio que visita esté actualizado, tenga buena reputación y no intente obligarlo a comprar algo. También hay que tener cuidado con soluciones que pretendan "curar" el cáncer. Algunos sitios confiables a los que puede acudir para obtener información sobre su diagnóstico y tratamiento y para controlar los efectos secundarios son:

American Cancer Society

Información general sobre el cáncer, así como recursos para obtener información sobre diagnóstico, transporte y apoyo para cuidadores/familiares.

Servicio al cliente: (800) 277-2345

cancer.org

National Comprehensive Cancer Network

Pautas para el tratamiento según el tipo de cáncer

nccn.org/patients/guidelines/cancers.aspx

National Cancer Institute

Información sobre el cáncer desde diagnósticos hasta investigaciones

cancer.gov

Cancer.Net

Patrocinado por American Association of Clinical Oncology (Asociación Estadounidense de Oncología Clínica): brinda información aprobada por médicos sobre diagnóstico, tratamiento, ensayos clínicos y manejo de síntomas.

cancer.net

Chemocare.com

Busque sus medicamentos de quimioterapia y aprenda cómo controlar los efectos secundarios

chemocare.com

Inmunoterapia o terapia dirigida

El sistema inmunitario de nuestro cuerpo es un sistema complejo que está diseñado para buscar células extrañas y destruirlas. Esto es lo que sucede cuando nos resfriamos o tenemos gripe. Sin embargo, es posible que el cuerpo no reconozca las células cancerosas como extrañas ya que las células cancerosas suelen desarrollarse a partir de células sanas que han mutado. Es posible que las células mutadas no sean lo suficientemente diferentes como para que el sistema inmunitario reconozca que se deben destruir.

La inmunoterapia, a veces conocida como terapia dirigida, consiste en diferentes tipos de medicamentos que pueden utilizarse para estimular el sistema inmunitario y ayudarlo a combatir mejor el cáncer. A menudo, este tipo de terapia puede tener como objetivo que el sistema inmunitario ataque células cancerosas específicas mientras pasa por alto las células sanas normales del cuerpo. Generalmente, esto significa menos efectos secundarios que la quimioterapia tradicional.

Durante las últimas décadas, se han realizado numerosas investigaciones para ayudar a encontrar formas más efectivas de tratar el cáncer. A través de esta investigación, se descubrieron estos "nuevos" tratamientos.

Si bien no disponemos de una inmunoterapia para tratar todos los tipos de cáncer, cada día se avanza en el descubrimiento de nuevos tratamientos. La inmunoterapia no será eficaz para todos los pacientes ya que el cáncer de cada paciente es único y lo que funciona para un paciente puede no funcionar para otro.

Entre los tipos de inmunoterapias se incluyen:

- **Anticuerpos monoclonales:** son proteínas que se fabrican en un laboratorio y actúan como anticuerpos humanos en el sistema inmunitario. Se pueden utilizar para atacar una parte muy específica de la célula cancerosa.
- **Inhibidores de puntos de control:** este tipo de medicamentos funcionan al bloquear las proteínas de los puntos de control que se encuentran en la superficie de las células cancerosas para que no se unan con sus proteínas compañeras. Esto evita que se envíe la señal de "apagado", lo que permite que el sistema inmunitario ataque y elimine las células cancerosas.
- **Terapia CAR-T (Terapia de linfocitos T con receptor de antígeno quimérico):** este tipo de terapia utiliza los propios linfocitos T del paciente, que se extraen de la sangre y se modifican especialmente para combatir el cáncer. Cuando estos linfocitos se reinfunden en el paciente, pueden adherirse a un antígeno específico de las células tumorales del paciente y eliminarlas.
- **Citoquinas:** son pequeñas proteínas que ayudan a transportar mensajes entre las células del sistema inmunitario. También envían señales que pueden contribuir a que las células anormales mueran y a que las células normales vivan más tiempo.
- **Virus oncolíticos:** son un tipo de virus que infectan y descomponen las células cancerosas, pero no las células normales. Pueden producirse naturalmente o en un laboratorio.
- **Vacunas contra el cáncer:** se utilizan para estimular la respuesta del sistema inmunitario mediante la introducción del virus para desarrollar inmunidad o combatir un tipo específico de cáncer. Pueden administrarse

para prevenir el cáncer desde el principio o como tratamiento, incluso después de que ya se haya detectado un cáncer conocido.

La inmunoterapia se puede utilizar sola o junto con otras quimioterapias a fin de desarrollar el tratamiento más eficaz para cada paciente. Se administran por vía intravenosa o a través de un puerto, al igual que la quimioterapia tradicional.

***Tenga en cuenta que los efectos secundarios de la inmunoterapia son diferentes a los de la quimioterapia. Independientemente de dónde se originó el cáncer, los efectos secundarios de la inmunoterapia pueden afectar todo su cuerpo. Los efectos secundarios pueden aparecer poco después de comenzar el tratamiento, dentro de los primeros meses o incluso después de finalizar el tratamiento. Muchos de estos efectos secundarios inmunitarios se pueden tratar. Su médico puede recetarle esteroides u otros medicamentos para ayudar a tratar cualquier problema. Los efectos secundarios poco frecuentes, pero graves, pueden provocar la muerte, especialmente si no se tratan, por lo que es importante que siempre informe a su médico de inmediato si tiene algún síntoma. Una vez que haya iniciado la inmunoterapia, también deberá informar a cualquier otro médico que lo esté tratando por otra afección que ha recibido inmunoterapia, incluso después de haber completado el tratamiento.*

Efectos secundarios específicos de la inmunoterapia

Piel: erupciones cutáneas, enrojecimiento, picazón, cambios en la piel, dolor, hinchazón, molestias, piel seca y descamada, ampollas o llagas.

Para controlar los efectos secundarios en la piel, usted puede:

- Evitar rascarse o usar jabón y agua caliente en la piel.
- Aplicar un paño frío o algún tipo de crema humectante refrescante.
- Comunicarse con su médico de inmediato si experimenta inflamación grave, hinchazón, picazón intensa o una erupción generalizada o que empeora rápidamente.

Abdomen: náuseas, vómitos, pérdida de apetito, calambres o dolor abdominal, fiebre, fatiga, diarrea, constipación, aumento del número de deposiciones o sangre o moco en las heces.

Para controlar los efectos secundarios en el abdomen, usted puede:

- Beber abundante agua para prevenir la deshidratación y evitar las comidas pesadas y picantes.
- Llamar a su médico si experimenta un aumento o cambios en sus deposiciones, especialmente si sus heces son blandas o acuosas, o si tiene síntomas que interfieren con sus actividades diarias.
- Comunicarse con su médico de inmediato si experimenta dolor abdominal intenso, especialmente con fiebre.

Pulmones: tos, dificultad para respirar o dolor en el pecho.

Para controlar los efectos secundarios en el sistema respiratorio, usted puede:

- Continuar usando medicamentos recetados para el asma o las alergias durante su tratamiento.
- Llamar a su médico si experimenta tos reciente o si la tos empeora.
- Llamar a su médico de inmediato si experimenta dolor en el pecho o si desarrolla dificultad para respirar, especialmente si es repentino.

Hígado: fiebre, escalofríos, dolores musculares o articulares, dolores de cabeza, somnolencia, fatiga, sudoración, náuseas, vómitos, dolor abdominal (especialmente en el lado superior derecho), pérdida de apetito, hematomas o sangrado más fácil, piel u ojos amarillentos, heces pálidas u orina oscura, o confusión.

Para controlar los efectos secundarios en el hígado, usted puede:

- Beber abundante agua para prevenir la deshidratación y llevar una dieta bien equilibrada.
- Evitar el alcohol y evitar tomar más analgésicos recetados que la cantidad recomendada.
- Llamar a su médico de inmediato si experimenta fiebre, somnolencia o confusión, si su piel se torna amarilla o si tiene dolor intenso o hinchazón de estómago.

Sistema endócrino: fatiga, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, dolor abdominal, constipación, aumento o pérdida de peso, mareos, confusión, somnolencia, desmayos, cambios en la visión o pérdida de la función sexual.

Para controlar los efectos secundarios en las hormonas, usted puede:

- Llevar una dieta saludable y hacer ejercicio en forma regular.
- Continuar tomando los medicamentos para la tiroides que le hayan recetado.
- Llamar a su médico de inmediato si experimenta dolores de cabeza con mareos, confusión, somnolencia o desmayos, cambios en la visión, fiebre, náuseas o vómitos.

Biosimilares

Los biosimilares son un grupo de medicamentos seguros y eficaces para tratar numerosas enfermedades, como enfermedades crónicas de la piel y los intestinos (por ejemplo psoriasis, síndrome del intestino irritable, enfermedad de Crohn y colitis), artritis, afecciones renales y cáncer.

Los biosimilares son medicamentos aprobados por la FDA que son similares a los productos biológicos originales y químicamente indistinguibles de ellos.

Los medicamentos biológicos generalmente se elaboran a partir de fuentes naturales, mediante el uso de ciencia avanzada.

Mismos beneficios y riesgos esperados: en comparación con los productos biológicos originales, los biosimilares:

- Se elaboran con los mismos tipos de fuentes naturales.
- Se administran de la misma forma
- Proporcionan los mismos beneficios de tratamiento
- Tienen los mismos posibles efectos secundarios
- Tienen la misma potencia y forma de dosificación

Acceso: los biosimilares pueden brindar a los pacientes un mayor acceso a tratamientos importantes:

- Más opciones
- Más competencia en el mercado de la atención médica
- Costos más bajos

Seguros y eficaces: la FDA se asegura de que los biosimilares sean tan seguros y eficaces como los productos biológicos originales a través de:

- La aprobación de los biosimilares después de una minuciosa revisión de datos, estudios y pruebas
- Un continuo control de la seguridad y la efectividad

- La realización de controles de calidad durante la producción de medicamentos
- La revisión de informes de seguridad de pacientes enviados a la FDA.

Preguntas frecuentes

¿Qué son los medicamentos biológicos?

Los medicamentos biológicos (también llamados productos biológicos) pueden estar compuestos por azúcares, proteínas, células vivas, tejidos o una combinación de estos. Se elaboran a partir de fuentes naturales y vivas, como células animales y vegetales, y microorganismos, como bacterias o levaduras.

Los medicamentos biológicos suelen ser más complejos que otros fármacos. A menudo, resulta más complicado purificarlos, procesarlos y fabricarlos.

¿Qué es un medicamento biosimilar?

Un biosimilar es un medicamento muy similar a un medicamento ya aprobado por la FDA: el producto biológico original (también llamado producto de referencia). Los biosimilares tampoco tienen diferencias clínicas con el producto de referencia original. Esto significa que puede esperar la misma seguridad y eficacia del biosimilar que del producto de referencia durante el transcurso del tratamiento. Los biosimilares se elaboran a partir del mismo tipo de fuentes (por ejemplo, células vivas o microorganismos) y son tan seguros y eficaces como sus productos de referencia originales.

¿Ahorraré dinero con un biosimilar?

La reducción de costos es una de las razones por las que el Congreso creó la vía de aprobación de la FDA para medicamentos biosimilares. Sin embargo, la FDA no regula si las compañías de seguros cubren o reembolsan el costo de los biosimilares. Si tiene seguro, consulte con su proveedor de seguros para saber qué se incluye en su plan. Si tiene cobertura de Medicare o Medicaid, los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) y los proveedores del plan

generalmente pueden proporcionar esta información.

¿Es seguro tomar un biosimilar si primero comencé el tratamiento con el producto de referencia?

Generalmente, los medicamentos biosimilares se pueden utilizar independientemente de que usted haya sido tratado primero con el producto de referencia o no. Hable siempre con su proveedor de atención médica sobre las opciones de tratamiento disponibles y los posibles riesgos y beneficios.

¿Cómo sabré si se utiliza un medicamento biosimilar para mi tratamiento?

Hable con su proveedor de atención médica sobre los medicamentos que le recetaron o que está tomando. A menudo, los medicamentos biológicos, incluidos los biosimilares, se administran en un hospital o en un centro de infusión. Hable con el médico o enfermero que le suministra el tratamiento. Si tiene receta, su médico o farmacéutico pueden informarle qué le recetan y qué le suministran en la farmacia.

¿En qué se diferencian los biosimilares de los medicamentos genéricos?

Los biosimilares son como los medicamentos genéricos en algunos aspectos, ya que ambos tipos de medicamentos se comparan con un producto de referencia (original) para su aprobación. Los biosimilares y los medicamentos genéricos son versiones de medicamentos previamente aprobados por la FDA y pueden ofrecer opciones de tratamiento más asequibles.

Los biosimilares y los medicamentos genéricos se aprueban a través de diferentes vías abreviadas que evitan la duplicación de ciertos ensayos clínicos costosos.

Tanto los biosimilares como los medicamentos genéricos pasan por un riguroso proceso de revisión. Una vez aprobados por la FDA, estos medicamentos son tan seguros y eficaces como los productos de referencia con los que se comparan; sin embargo, existen diferencias entre los medicamentos biosimilares y los genéricos. Por ejemplo, los biosimilares generalmente se elaboran a partir de ingredientes naturales y vivos, mientras que los medicamentos genéricos suelen elaborarse a partir de ingredientes químicos.

A diferencia de un compuesto químico, que se crea en un laboratorio y generalmente se puede replicar, un medicamento biológico se elabora a partir de fuentes naturales y vivas y no se puede copiar exactamente. Por lo tanto, la información necesaria para demostrar que un biosimilar está relacionado con un producto biológico puede ser mucho más extensa que la que generalmente se necesita para un medicamento genérico.

Para obtener más información, hable con su médico.

Definiciones de biosimilares

Producto de referencia: Un producto de referencia es el único producto biológico, ya aprobado por la FDA, con el que se compara un producto biosimilar propuesto.

Producto biosimilar: Un biosimilar es un producto biológico que es sumamente similar y no tiene diferencias clínicamente significativas con respecto a un producto de referencia ya aprobado por la FDA.

Producto intercambiable: Un producto intercambiable es un producto biosimilar que cumple con requisitos adicionales para demostrar que produce el mismo resultado clínico que el producto de referencia en cualquier paciente determinado.

Fuente: [FDA.gov](https://www.fda.gov)

