

# INSTRUCCIONES GENERALES SOBRE QUIMIOTERAPIA

**ÍNDICE** (haga clic para saltar a la sección)

[Consejos rápidos](#)  
**MANEJO DE LOS EFECTOS  
SECUNDARIOS**

[Signo y síntoma de infección](#)  
[Cambios en el apetito](#)  
[Náusea](#)  
[Cuidado de la boca](#)

[Estreñimiento](#)  
[Diarrea](#)  
[Reducir la incidencia de  
infecciones](#)  
[Tratamiento del dolor](#)  
[Pérdida de cabello](#)  
[Inquietudes sexuales](#)

**INQUIETUDES SOBRE LA  
SALUD MENTAL**  
[Ansiedad](#)  
[Depresión](#)  
[Chemo Brain](#)  
**INFORMACIÓN GENERAL**

## Consejos rápidos durante el tratamiento:

- Escuche a su cuerpo
- Manténgase conectado y permita que otros lo ayuden
- Respete los horarios
- Manténgase activo, pero a su ritmo
- Beba mucho líquido
- Cuidese

Su equipo de atención médica se asegurará de que usted tenga las recetas que necesite durante el tratamiento para controlar los efectos secundarios. Si necesita volver a surtir sus recetas, informe a la clínica dos o tres días antes de que se le acaben, para darle tiempo para procesarlas.

Considere que nos llevará de dos a tres semanas completar la documentación necesaria para la Ley de Licencia Familiar y Médica (Family and Medical Leave Act, FMLA), los permisos de estacionamiento para discapacitados, etc.

## MANEJO DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS DURANTE EL TRATAMIENTO

### Informe de inmediato cualquier signo y síntoma de infección, que puede incluir lo siguiente::

- Fiebre de 100.4 F o más
- Sudoración o escalofríos
- Síntomas de resfriado o similares a la gripe
- Enrojecimiento, hinchazón o drenaje alrededor de las llagas de la piel o en el lugar de la punción i.v.
- Dolor de garganta o llagas en la boca que molestan al comer o beber
- Dificultad o ardor al orinar u orina de aspecto oscuro o turbio

### Manejo de los cambios en el apetito:

- Consuma cinco o seis comidas pequeñas por día en lugar de tres comidas abundantes.
- Pruebe nuevos alimentos para mantener el interés por la comida.
- Beba malteadas o sopas fáciles de tragar.
- Elija alimentos con alto contenido de calorías o proteínas.
- Coma con su familia o amigos, o mire la televisión mientras come.
- Anote cuánto come y bebe por día.
- Si la comida tiene un sabor metálico, coma con tenedores o cucharas de plástico.
- Pregúntele al personal de enfermería sobre los condimentos que pueden

## El tratamiento de las náuseas y los vómitos puede incluir lo siguiente::

- Ingiera pequeñas comidas frecuentes durante 12 a 24 horas después de recibir quimioterapia.
- Evite los alimentos picantes, dulces, fritos o grasos.
- Evite el alcohol y los líquidos ácidos (como las naranjas, las toronjas, los tomates, etc.).
- Enjuáguese la boca antes y después de las comidas y varias veces al día con un enjuague bucal sin alcohol o una solución de una cucharadita de sal y una cucharadita de bicarbonato de sodio por cada litro de agua. Prepare diariamente.
- Tome los medicamentos

recetados para las náuseas según las indicaciones de su médico o personal de enfermería. También puede usar Maalox, Mylanta® o TUMS para el malestar estomacal o la indigestión. Cuando tome medicamentos para las náuseas, espere de 40 a 60 minutos para comer.

## Estrategias para el cuidado de la boca:

- Mantenga la boca y los labios húmedos.
  - Use un protector labial sin mentol.
  - Beba sorbos de agua o chupe trocitos de hielo, a menos que su equipo de atención médica le indique no hacerlo.
- Trate de beber con una pajita.
- Cepíllese los dientes y la lengua con un cepillo de dientes suave o un hisopo de algodón después de cada comida y antes de irse a dormir.
- Use una crema dental o gel que contenga fluoruro y que no contenga alcohol ni peróxido de hidrógeno.
- Enjuáguese la boca cada tres horas durante el día con la siguiente mezcla:
  - Una taza de agua tibia, 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio y 1/8 de cucharadita de sal.
  - Luego enjuague con agua.

- Llame a su médico o al personal de enfermería si tiene:
  - Problemas para comer o tragar.
  - Manchas o llagas dolorosas en los labios o en la boca, o una película blanca en la lengua.

## La prevención y el tratamiento del estreñimiento pueden incluir lo siguiente:

- Aumente la ingesta de líquidos bebiendo ocho vasos de ocho onzas de líquido cada día. Esto puede incluir cualquier alimento que se derrita en líquido, como el helado, la gelatina o las paletas heladas.
- Aumente la cantidad de fibra alimenticia comiendo más frutas, verduras y cereales, panes integrales y salvado.
- Haga ejercicio según lo tolerado para aumentar la motilidad gástrica.
- Si no defeca en un plazo de dos días, comience a tomar un ablandador de heces como Senokot®, Colace® o docusato sódico.
- Comience con dos comprimidos todos los días, luego aumente o disminuya gradualmente la dosis hasta que tenga una buena evacuación intestinal cada uno o dos días. Es posible

que algunos pacientes necesiten de cuatro a cinco comprimidos dos veces al día. Si comienza a observar heces sueltas, deje de tomar los comprimidos hasta que las heces se vuelvan más firmes y luego vuelva a comenzar con una dosis más baja.

- También se puede tomar leche de magnesio, dos cucharadas, dos veces al día.

## La prevención y el tratamiento de la diarrea pueden incluir lo siguiente:

- Evite la leche y los productos lácteos, los alimentos picantes, el alcohol, los alimentos y bebidas que contengan cafeína, y los alimentos con alto contenido de fibras y alto contenido de grasas.
- Beba abundante cantidad de líquidos transparentes, como agua, Gatorade y jugo de manzana. A menudo es útil limitar su dieta a líquidos transparentes durante 12 a 24 horas, o hasta que la diarrea se detenga, y luego agregar gradualmente sopas transparentes, pan y galletas.
- Para la diarrea leve, una dieta de bananas, arroz, compota de manzana y tostadas (la dieta BRAT) puede disminuir la frecuencia de las deposiciones.
- Para la diarrea intensa (tres o más deposiciones por día), tome dos comprimidos de Imodium® después de la primera deposición (bowel movement, BM), luego un comprimido con cualquier otra deposición suelta, hasta ocho comprimidos por día.
- Llame si la diarrea no se resuelve en un plazo de 24 horas.

## Para reducir la incidencia de infecciones:

- Mantenga una piel sana.
- Use una afeitadora eléctrica.
- Lávese bien y con cuidado después de ir al baño. Informe cualquier dolor o sangrado en la zona rectal.
- Lávese bien las manos con agua y jabón durante todo el día o, si no están disponibles, use desinfectante para manos. Los momentos específicos en los que debe lavarse las manos incluyen:
  - Antes de cocinar o comer
  - Después de ir al baño
  - Cuando está en un lugar público
- Evite a las personas enfermas o que tengan un resfriado.
- Haga que otra persona limpie lo que ensucia su mascota.
- Limite la exposición al sol y use un protector solar de más de 30 FPS cuando esté al aire libre.

## El tratamiento del dolor o las molestias puede incluir:

- Tylenol®
- Ibuprofeno
- Otros medicamentos recetados por su médico

## Pérdida de cabello:

- El cabello puede comenzar a caerse de dos a tres semanas después de que comienza la quimioterapia.
- Antes de que se le caiga el cabello:
  - Lávese el cabello con un champú suave y séquelo con palmaditas con una toalla seca.
  - Algunas personas eligen llevar el cabello corto.
  - Pregunte al personal de enfermería por los lugares donde puede comprar una peluca, pañuelos o sombreros.

## Inquietudes sexuales:

- La infertilidad y la disfunción sexual temporales o permanentes pueden ser consecuencia de los tratamientos de quimioterapia. Los pacientes deben hablar con el médico o el personal de enfermería sobre sus inquietudes acerca de los problemas sexuales y la infertilidad.
- Siempre use algún método anticonceptivo.
- Se puede usar Astroglide® si las mujeres experimentan membranas mucosas secas.

## INQUIETUDES SOBRE LA SALUD MENTAL

Hable con su médico o personal de enfermería si tiene alguna inquietud para que podamos derivarlo a nuestro equipo de servicios de salud conductual.

**La ansiedad es una sensación perfectamente normal después de un diagnóstico de cáncer y al iniciar el tratamiento. La ansiedad puede:**

- Afectar su apetito, por lo que no desea comer
- Provocar dolores de cabeza y dolores o tensiones musculares
- Malestar estomacal, que causa diarrea o náuseas/vómitos
- Provocar falta de aire o dificultar la respiración
- Hacer que se sienta inquieto e incapaz de quedarse sentado quieto
- Causar dificultad para dormir por la noche

**Cosas que debe hacer para manejar la ansiedad:**

- Escuche música relajante o use la meditación guiada.
- Haga las cosas que disfrutaba antes del diagnóstico.
- Descanse mucho y hágalo en un lugar tranquilo.
- Registre sus sentimientos o lea por placer.
- Haga ejercicio ligero a medida que pueda.
- Hable con su equipo de atención médica sobre cómo se siente y vea cómo puede ayudarlo.

**La depresión también es un sentimiento normal. Algunos signos de depresión son los siguientes:**

- Una sensación de impotencia o desesperanza, o que su vida no tiene sentido.
- Perder interés en estar con su familia o amigos.
- No disfrutar de los pasatiempos o las actividades que solía disfrutar.
- Llanto durante largos períodos de tiempo o todos los días.
- Disminución del apetito o pérdida de peso.
- Cambios en su nivel de energía, dormir todo el tiempo o no dormir bien.
- Pensamientos de quitarse la vida; pensar en un plan para suicidarse o pensamientos frecuentes sobre la muerte.
- Si experimenta alguno de estos signos, hable de inmediato con su equipo de atención médica.

## Quimiocerebro

es un término utilizado para describir la sensación de obnubilación o pensamientos confusos que pueden ocurrir durante el tratamiento del cáncer. Muchos pacientes lo describen como "sentir que camina con la cabeza en una nube". Es posible que le resulte más difícil mantenerse enfocado en sus actividades normales.

**Cosas que debe hacer para controlar el quimiocerebro:**

- Haga listas y escriba todo.
- Use un planificador para cumplir con las citas y las fechas importantes.
- Haga rompecabezas, juegos o tome una clase para ejercitar el cerebro.
- Asegúrese de dormir lo suficiente y comer bien. También debe asegurarse de mantenerse hidratado.
- Siga una rutina diaria.
- No intente hacer demasiadas cosas a la vez. Reduzca al mínimo la multitarea.
- Lleve un diario de sus problemas cotidianos para que se pueda hacer un seguimiento de ellos.

## INFORMACIÓN GENERAL

- Algunos de los fármacos que puede recibir pueden deteriorarlo, por lo tanto, hable con el personal de enfermería sobre si debe conducir después del tratamiento.
- Asegúrese de tener programadas sus citas de seguimiento antes de retirarse de la clínica.
- Tómese el tiempo suficiente para cualquier cancelación o cambio en los horarios de sus citas.
- Hay un médico disponible las 24 horas del día. Llame a la clínica si tiene alguna pregunta.

Su equipo de atención médica está aquí para brindarle apoyo durante el plan de su tratamiento. No dude en pedirle al médico o al personal de enfermería información adicional sobre fármacos o problemas específicos que pueda estar teniendo.

---

[FLCancer.com/PatientEducation](http://FLCancer.com/PatientEducation)