

Guía para el paciente



**EFFECTOS
SECUNDARIOS de la
QUIMIOTERAPIA
RECOMENDACIONES**

**UGC ONCOLOGÍA MÉDICA
HOSPITAL DE JEREZ**

En esta guía se informa sobre los efectos secundarios de la quimioterapia y recomendaciones para cada uno de ellos.

Están expuestos los efectos más comunes que se suelen presentar. **Esto no quiere decir, que todos estos efectos secundarios le vayan a afectar.**

En el caso de que sufra alguno de estos efectos secundarios, **siga las recomendaciones propias del síntoma.**

Su oncólogo y el equipo de enfermería, le explicarán los que se pueden presentar en su caso, ya que dependen del tipo de tratamiento.

No dude en preguntar cualquier cuestión que le preocupe.

RECOMENDACIONES GENERALES

Mantenga una adecuada higiene corporal y bucal.

Dúchese a diario. Lávese las manos antes de comer y después de ir al baño. Cepille los dientes tras cada comida y haga enjuagues bucales. Use cepillo de cerdas suaves o de esponja.

Aumente la ingesta de líquidos. (Agua o bebidas de su gusto), pero evite el alcohol.

Mantenga una adecuada nutrición.

Puede ser que en los días posteriores al tratamiento no tenga apetito. No se preocupe y no se fuerce a comer. Esta sensación suele pasar en unos días. Cuando tenga hambre, aproveche a comer alimentos de alto contenido proteico, como huevos, flan,..

Evite las aglomeraciones, o locales con mucha gente.

Cuide su piel evitando exponerla al sol o al aire frío. Utilice cremas hidratantes.

No se extraiga piezas dentarias ni se somete a ninguna intervención por el dentista mientras esté en tratamiento. Ante cualquier complicación o infección en la boca, coménteselo al oncólogo.

Mantenga una actividad diaria. No realice actividades que supongan esfuerzo.

Si es posible, procure seguir realizando su actividad social habitual.

Salga a la calle y pasee. Es bueno realizar ejercicio físico de bajo nivel. Si usted es muy deportista, aplase hasta el final del tratamiento el deporte de alto rendimiento (fútbol, tenis, , ciclismo)

Procure disponer de momentos de relax y evitar el estrés.

Descanse. Su cuerpo está sometido a un tratamiento y necesita estar descansado. Dormir 8 horas al día le ayudará.

EFECTOS SECUNDARIOS MAS FRECUENTES

TRASTORNOS DEL APARATO DIGESTIVO

NAUSEAS Y VOMITOS

Las náuseas y los vómitos pueden empezar tras el tratamiento o se pueden presentar al cabo de 24-48 horas y pueden durar algunos días.

Intente tener un ambiente tranquilo a la hora de la comida.

Coma despacio. Mastique bien.

Haga comidas ligeras y evite comidas abundantes. Es preferible repartir la comida en 5 tomas de pequeña cantidad.

No se fuerce a comer. Elija alimentos que le resulten agradables.

Es preferible aprovechar los momentos en que tenga hambre. La falta de apetito es habitual los días posteriores al tratamiento.

Evite alimentos grasos, fritos o muy dulces.

Son más tolerables los alimentos a temperatura ambiente.

Si tiene un sabor metálico e insípido, puede aderezarlo con especias para mejorar las sensaciones.

Después de comer no se tumbe. Permanezca sentado en el sillón unas dos horas.

Use ropa suelta, no apretada (cinturones...)

Si se presentan náuseas por la mañana, coma antes de levantarse algún alimento seco, tipo galleta, tostada o pan.

Si vomita, cepíllese los dientes y enjuague la boca con agua y algún colutorio sin alcohol.

Si a pesar de estas recomendaciones y de la medicación, **los vómitos no se controlan, acuda al Servicio de Urgencias del Hospital**

. No olvide llevar el último informe médico del que disponga.

DIARREA

Con la diarrea, la pérdida de líquidos es importante y el objetivo es **evitar la deshidratación.**

Aumente la ingesta de líquidos hasta 2 litros al día.

Tome agua o té con limón, bebidas isotónicas tipo Aquarius®, Gatorade®, o Sueroral®, este último de venta en farmacias.

Siga una **dieta astringente**.

Si a pesar del tratamiento (Loperamida, un comprimido tras cada deposición diarreica, máximo 6 al día) y la dieta, no comienzan a **disminuir en frecuencia en las 24-48 horas siguientes**, o presenta **7 o más deposiciones** al día, **acuda al Servicio de Urgencias del Hospital**

ESTREÑIMIENTO

Es una complicación habitual.

Se puede producir por algunos medicamentos que se usan para prevenir los vómitos. Pero también la ausencia de actividad física puede ayudar a su aparición.

Recomendaciones :

Siga una dieta rica en residuos y fibra. Coma verduras y hortalizas, tome cereales integrales (salvado, pan integral..). (Excepto si su medico se lo ha contraindicado)

Aumente la ingesta de líquidos a 2-3 litros al día. No tiene porqué ser sólo agua, puede tomar zumos naturales (más aconsejables que los industriales), infusiones, caldos...

Intente responder inmediatamente al deseo de defecar.

Procure mantener un horario fijo para ir al baño para educar al intestino.

Realice actividad física diariamente, aunque sólo sea pasear.

Si el médico le ha recetado algún laxante, siga las instrucciones.

MUCOSITIS

La **mucositis** es la inflamación del tejido que cubre el tubo digestivo.

Si se produce en la boca, la denominamos **mucositis oral** y aparece enrojecimiento, úlceras o llagas, e inicialmente suele aparecer sequedad bucal y sensación quemante.

Recuerde que **es primordial mantener una correcta limpieza de boca**. Se recomienda el uso de cepillo dental con fibras blandas tras cada comida

En caso de que aparezca y desde los primeros síntomas siga estas

Recomendaciones:

Enjuagues bucales con bicarbonato tras cada comida: eche una cucharadita de bicarbonato en un vaso con agua y haga enjuagues con la solución.

Si lo prefiere puede usar también infusión de manzanilla en flor o de tomillo (efecto antiinflamatorio), sin echar azúcar a la infusión.

No use colutorios que contengan alcohol.

Si utiliza dentadura postiza, se aconseja emplearla sólo para comer.

. Retíresela para hacer los enjuagues.

Hidrátese bien los labios con cremas labiales.

No consuma alcohol. Si la mucosa está irritada aumentará el dolor.

Por el mismo motivo, no fume.

Tome **alimentos blandos o triturados**, preferiblemente a temperatura ambiente. **Beba agua a pequeños sorbos durante todo el día.**

Evite alimentos duros como el pan, galletas, frutos secos, patatas fritas... Los caramelos o chupachups pueden lesionar más la boca.

Evite alimentos ácidos, fritos, amargos, picantes, muy condimentados y muy calientes.

Use salsas, nata, gelatina para conseguir la consistencia adecuada, y así facilitar la deglución.

Consulte con su oncólogo o enfermera, la existencia de dolor intenso que le impida tragar y alimentarse.

MUCOSITIS VAGINAL O RECTAL

La mucosa de la vagina o del recto también pueden verse afectadas por la quimioterapia. Es importante remarcar que esta **es una complicación poco frecuente**. Si comienza con molestias siga estos consejos.

Lave el periné con agua y jabón después de cada evacuación. Limpie y seque la zona evitando traumatismos.

Evite la exposición a irritantes químicos y físicos como tampones, lubricantes, cremas vaginales, enemas...

Evite las relaciones sexuales hasta la remisión completa de los síntomas de la mucositis genital.

SEQUEDAD BUCAL

La sequedad bucal es una sensación ligada a la escasez de saliva.

La saliva es necesaria para el gusto, la deglución y el habla. Ayuda a evitar las infecciones y las caries dentales ya que neutraliza el ácido.

Algunos medicamentos pueden dañar las glándulas salivares y hacer que elaboren muy poca saliva. Esta complicación es más común en pacientes que combinen cierta quimioterapia con radioterapia en la zona del cuello.

Los síntomas de la sequedad bucal pueden ser: saliva espesa, aumento de la sed, lengua "estropajosa", dificultad para usar prótesis dentales, labios secos y agrietados, cambios en el sentido del gusto.

La higiene oral cuidadosa ayuda a prevenir complicaciones derivadas de la sequedad.

Recomendaciones:

Ingerir pequeñas cantidades de agua frecuentemente.

Limpia la boca y los dientes cuidadosamente y utilizar un **dentífrico**

con flúor para el cepillado.

Chupar **caramelos blandos sin azúcar** o masticar chicle **sin azúcar con xilitol** puede ayudar a estimular la producción de saliva. Puede sustituirlos por trozos de piña natural.

Evite comer cualquier alimento seco que requieren grandes cantidades de saliva para masticar y tragar, así como las cosas que irritan y secan las membranas mucosas, como son: el alcohol, bebidas carbonatadas, cafeína y alimentos picantes.

La saliva artificial, es un sustituto beneficioso que ayuda en la lubricación de la mucosa oral. Está disponible en farmacias. Es recomendable su utilización, antes de las comidas, a la hora de acostarse, y cuando sea necesario promover la lubricación oral.

ALTERACIÓN EN LOS VALORES DE ANÁLISIS DE SANGRE

La quimioterapia afecta a las células sanguíneas y puede hacer descender algunos valores de la analítica provocando anemia, bajada de defensas o hemorragias.

Para controlar cualquier variación en la sangre, **se le someterá a un control analítico periódico.**

ANEMIA

Se trata de la disminución de los valores de la hemoglobina y hematíes. El síntoma más característico es el **cansancio o fatiga.**

El equipo de enfermería y su oncólogo valorará su analítica para saber si está en condiciones de poner el tratamiento.

Procure descansar. Se necesitan unos días para que el cuerpo remonte esta situación.

BAJADA DE DEFENSAS

La bajada de defensas es una disminución de neutrófilos (glóbulos blancos) **en sangre.** A esto se le denomina neutropenia.

Esto hace que tenga más facilidad de padecer una infección, por lo que debe evitar el contacto con personas que padezcan alguna enfermedad infecciosa. En este momento es deberá extremar su higiene.

El síntoma que puede aparece es la fiebre (temperatura de 38°C o más)

Evite las multitudes, personas resfriadas, con gripe, herpes y personas recién vacunadas, así como niños con enfermedades como el sarampión o la varicela. Evite el contacto directo con animales.

Lávese bien las manos antes de comer y preparar alimentos y después

de ir al baño. Dúchese a diario.

Tome frutas y verduras que se puedan lavar o cocer. Tome leche y quesos pasteurizados. No tome pescados ni carne poco hechos.

Mantenga las uñas cortas y limpias y evite los traumatismos de la piel y mucosas

Mantenga una adecuada higiene bucal 3-4 veces al día.

Si aparece fiebre de 38° C o más, o tiene escalofríos o tiritona, debe de acudir al Servicio de Urgencias del Hospital.

No olvide llevar el último informe médico del que disponga.

HEMORRAGIAS

A la disminución del recuento sanguíneo de plaquetas se denomina trombopenia. El síntoma más característico es la **hemorragia**, y puede aparecer en diferentes localizaciones.

Si usted comienza con pequeñas manchas rojas en la piel (petequias), **hemorragias, que no se controlan, nasales o de encías, hematomas importantes, orina con sangre o heces negras deberá de acudir al Servicio de Urgencias del Hospital**

FUNCIÓN RENAL

La mayoría de los fármacos se eliminan en gran parte con la orina en las horas o días siguientes a la administración de los mismos.

Beba abundante líquido, entre 2 y 3 litros el día anterior al tratamiento y por lo menos dos días después, para ayudar a eliminar los residuos de la quimioterapia.

Si observa algún cambio de coloración en la orina tras el tratamiento no se asuste, ya que puede ser debido a la eliminación de los colorantes de los fármacos utilizados.

Si aparecen molestias al orinar, disminución de la cantidad de orina, consulte con su médico de familia.

TOXICIDAD CUTÁNEA

ALOPECIA O CAIDA DEL CABELLO

La caída del pelo o alopecia es producida por la quimioterapia.

No todos los tratamientos provocan la caída del cabello. A veces, sólo se da una pérdida de volumen. El oncólogo y la enfermera le informarán sobre su caso particular.

También se pueden ver afectadas las cejas, pestañas, brazos, piernas, axilas y zona púbica.

La alopecia suele producirse entre la segunda y tercera semana desde el primer tratamiento con el pico máximo a los 2 meses. Recalcamos, que sólo algunos lo provocan. El pelo volverá a crecer a las semanas del fin de la quimioterapia, y a veces crece con un cambio en la textura y en el color.

Recomendaciones para el **cuidado del cuero cabelludo**

Use un champú suave .

Use cepillos suaves para el cabello.

No use productos químicos durante estos meses. Si quiere seguir tiñéndose el pelo, use tintes sin amoníaco o naturales .

CAMBIOS CUTÁNEOS

Algunos fármacos pueden provocar que la **piel se reseque** más de lo habitual pudiendo aparecer descamación intensa. También puede reducir las defensas naturales de la piel contra los rayos solares, favoreciendo la aparición de manchas y oscurecimiento de las zonas expuestas.

De la misma forma, se pueden **oscurecer las uñas y volverlas más frágiles**. **El recorrido de las venas** por donde pasa la quimioterapia puede oscurecerse.

Estos síntomas desaparecen con el paso del tiempo una vez terminado el tratamiento.

Recomendaciones

Utilice protector solar de máxima graduación (45 - 50). Evite las horas extremas de sol (desde las 12 a las 16 horas). Cúbrase con gorras o sombreros. No se exponga al sol.

Mantenga una buena higiene corporal. Seque la piel sin friccionar.

Hidrate bien su piel con cremas y lociones hidratante

En espacios abiertos (campo, playa...) procure estar a la sombra y proteger los ojos con gafas de sol.

SÍNDROME DE MANO PIE

Algunos de los fármacos pueden producir un tipo de alteración en las palmas de las manos y plantas de los pies. Su médico o enfermera le indicará si el medicamento que está tomando puede o no provocarla.

El síndrome de mano- pie suele comenzar con **hormigueos y aumento de la sensibilidad** en manos y en pies. Puede progresar a un ligero hinchazón las palmas y en las plantas. En ocasiones toman una **coloración rojiza** y se acompaña de **descamación y grietas**.

Esta alteración es molesta y le puede impedir realizar actividades cotidianas

como el peinarse o conducir, ya que agarrar y doblar la mano provoca dolor.

Es importante que si aparece esta eventualidad se lo comente al oncólogo.

Recomendaciones

Manténgase en lugares frescos. No se exponga al sol

Hidrátese diariamente las manos .

Evite el agua muy caliente

Utilice calzado ancho para que no le apriete

Evitar hacer actividades que conlleven un esfuerzo con las manos como coger peso, conducir, barrer....

REACCIONES DE HIPERSENSIBILIDAD

Aunque es poco frecuente, en el momento de administrar la quimioterapia

pueden aparecer síntomas como nerviosismo, picor generalizado, coloración rojiza tipo manchas, escalofríos, calambres, dolor abdominal o dificultad respiratoria.

El equipo de enfermería encargado de la administración de quimioterapia, estará atenta ante cualquier eventualidad que le ocurra.

Si usted nota cualquier sensación que le parezca extraña durante la administración, coméntelo a la enfermera desde un primer momento.

ALTERACIONES DE LA FERTILIDAD Y DISFUNCIONES SEXUALES

El tratamiento de quimioterapia puede ocasionar algunos **trastornos en el aparato reproductor**, y por tanto los síntomas son diferentes en hombres y mujeres.

Las mujeres en muchos casos pueden **dejar de menstruar** de forma pasajera o permanente. Aquellas que están en edad cercana a la menopausia pueden tener síntomas tales como accesos repentinos de calor y sequedad vaginal.

Es importante decir, que existe la posibilidad de infertilidad temporal o permanente, dependiendo del caso y de la quimioterapia. Si fuese así, su oncólogo le informará del procedimiento a seguir y alternativas existentes (criopreservación).

La **actividad sexual** se ve afectada en muchas de las personas, tanto hombres como mujeres. El problema que más frecuentemente aparece, es la **pérdida de deseo sexual**.

Tanto en hombres como en mujeres pueden aparecer problemas para mantener relaciones sexuales satisfactorias.

Recomendaciones

Comuníquese con su pareja.

Existen preparados farmacéuticos (lubricantes....) que pueden ayudarle.

Mantenga relaciones sexuales usando métodos anticonceptivos. Durante este tiempo, es conveniente evitar el embarazo.

TOXICIDAD NEUROLÓGICA

Ciertos fármacos en algunas ocasiones, debido a efectos tóxicos en algunas terminaciones nerviosas, pueden provocar síntomas como:

Entumecimiento y hormigueo en manos y pies.

Disminución de sensibilidad en las puntas de los dedos.

Pitidos o ruidos extraños en el oído, disminución de la audición.

Alteración en el sabor de los alimentos (insípido, sabor metálico...).

Sensaciones desagradables de dificultad ante cambios de temperatura.

Alteración en el olfato provocando sensaciones desagradables al oler ciertas cosas.

Si notara cualquiera de estos síntomas u otros coméntelo a su médico en la próxima consulta.

Es importante decir que estos síntomas pueden ser duraderos en el tiempo y difícil de minimizar.

Recomendaciones

Proteja las manos y pies de temperaturas extremas.

Proteja su boca y nariz de frío con una bufanda (en invierno), sobretodo ante cambios bruscos de temperatura

No ingiera alimentos o bebidas frías.

No use agua muy caliente ni muy fría.

Utilice ropa ancha y calzado cómodo.

