

Posibles Efectos de Quimioterapia

Guía de Pautas

En esta sección usted encontrará una guía para actuar con algunos de los más comunes efectos de quimioterapia. De acuerdo al tipo de medicamento que usted este tomando y la particular reacción de su cuerpo a las medicinas, usted podría experimentar algunos ó ninguno de estos síntomas.

En la mayoría de los casos, usted podrá soportar estos posibles efectos, pero si los síntomas son severos, por favor de comunicarse con el enfermero(a) de UICH. Es posible que su médico cambie la dosis ó recete un medicamento que reduzca el efecto negativo.

En general, los posibles efectos pueden afectar potencialmente tres áreas generales en su cuerpo: el corredor gastrointestinal, células de la médula espinal (células blancas, células rojas, y placas de la sangre), y/ó la piel. Para mayor información sobre los posibles efectos consulte con el panfleto **Chemotherapy and You** (Quimioterapia y Usted), publicado por National Cancer Institute (Instituto Nacional de Cáncer). Su enfermero(a) puede obtener una copia, ó usted puede llamar al 1-800-4-CANCER. Nosotros recomendamos discutir con su médico sobre los posibles efectos de quimioterapia.

Sugestiones para Tratar los Posibles Efectos de Quimioterapia

Nausea y Vomito

Que hacer:

- Comer porciones de alimento más pequeñas durante el día.
- Mastique bien la comida.
- Coma comidas más secas tales como tostadas o galletas y comidas frías como gelatina o chupetas de hielo.
- Evite tomar bebidas dulces, bebidas pesadas.
- Evite olores de comida que puedan afectarlo(a).
- Descanse después de comer, pero evite echarse por lo menos 2 horas después de comer.
- Evite comidas calientes o pesadas.
- Respire lentamente y profundamente por la boca cuando se sienta nauseada.
- Tomo el medicamento para nauseas recetado por su médico.

Diarrea

Que Hacer:

- Intente una dieta líquida.
- Evite leche y productos lácteos.
- Tome bastante líquidos claros y tibios tales como jugo de manzana, agua, te suave, y caldo claro.
- Evite alimentos que pueden causar calambres tales como café, nueces, col, y dulces.

- Agregue a su dieta comidas que son bajas en fibra tales como arroz, cereal, y bananas.

Constipación

Que hacer:

- Tome bastante líquido durante el día.
- Incluya alimentos a su dieta de alta fibra tales como avena, frutas, pan de granos (trigo).
- Incremente el nivel de ejercicio o actividad.

Perdida Temporal de Cabello

Recuerde que todos los medicamentos de quimioterapia causan la perdida de cabello.

Que hacer:

- Peinarse gentilmente. No use cepillo.
- No se haga la permanente, teñir o tratar su cabello en ninguna manera.
- Use una bufanda, gorra, o turban.
- Compre una peluca antes de empezar el tratamiento y hágalo teñir del color de su cabello.
- Lávese el cabello gentilmente con shampoo de Ph balanceado.

Boca seca y/o Garganta

Que hacer:

- Tome bastante líquido.
- Chupe hielo o chupetas de hielo.
- Use caramelos sin azúcar o goma para incrementar la humedad.
- Coma comidas frías y húmedas tales como fruta, helado, gelatina, o pudín.

Aftas Dolorosas

Que hacer:

- Evite comidas y jugos con alto contenido de ácido tales como tomate, naranja, y toronja.
- Evite comida salada y comidas con mucho condimento.
- Lávese los dientes gentilmente usando un cepillo de dientes suave.
- Evite usar enjuagues comerciales de boca conteniendo alcohol.
- Enjuagar la boca con un enjuague suave de una cucharadita de bicarbonato de soda en una taza de agua tibia.
- Si se secan los labios use crema para los labios.
- Trate de no fumar ya que tiende a irritar aftas y boca seca.

Riesgo de Infección debido a Bajo Nivel de Células Blancas

Que hacer:

- Lávese las manos varias veces durante el día, especialmente antes de comer y después de usar el baño.
- Evite multitudes y gente con enfermedades contagiosas.
- Prevenga cortes en la piel. Use una maquina eléctrica de afeitar.
- Use crema o aceites que suavicen piel seca y quebrada.

Cansancio Debido a Anemia o Baja Cantidad de Células Rojas.

Que hacer:

- Tomar bastante descanso.

- Moverse o levantarse lentamente para evitar marearse.
- Coma regularmente y agregue más vegetales e hígado a su dieta.

Tendencia a Moretones Debido a bajo número de Plaquetas

Que Hacer:

- No tome ningún medicamento, especialmente aspirina, sin antes de chequear con su médico.
- No tomar alcohol.
- Tome precauciones extras para no cortarse, herirse, o quemarse.

IMPORTANTE: Llame a su médico si usted tiene algún de los siguientes síntomas:

- Fiebre de más de 100 grados F o 38 grados C.
- Escalofríos severos, sudor, o sudor de noche.
- Resfrío severo o dolor de garganta.
- Deposiciones líquidas por más de 2 días.
- Sensación de quemazón cuando orina.
- Nausea o vómito que no este controlado por el medicamento de control de nausea.
- Sangrado.
- Moretones o puntos rojos debajo de la piel.
- Sangre en su deposición u orina.