



PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA QUIMIOTERAPIA

¿Qué es la quimioterapia y cómo funciona?

La quimioterapia consiste en el uso de medicamentos (o drogas) para tratar el cáncer. Algunas veces, a este tipo de tratamiento se le llama sólo "quimio". Mientras que la cirugía y la radioterapia, remueven, destruyen o dañan las células cancerosas en un área específica, la quimioterapia funciona en todo el cuerpo. Los medicamentos quimioterapéuticos pueden destruir las células cancerosas que han hecho metástasis o se han propagado a otras partes del cuerpo alejadas del tumor primario (original).

Hoy día se utilizan más de 100 medicamentos quimioterapéuticos en varias combinaciones. Aun cuando puede utilizarse un solo medicamento para tratar el cáncer, por lo general los medicamentos son más eficaces si se utilizan en combinación con otros. Probablemente su tratamiento de quimioterapia consistirá de más de un medicamento, lo que se conoce como quimioterapia de combinación. Una combinación de medicamentos permite que los medicamentos con diferentes tipos de acción trabajen juntos para destruir un mayor número de células cancerosas y reducir la posibilidad de que usted se torne resistente a un medicamento quimioterapéutico en particular.

Usted y su médico decidirán cuál medicamento o combinación de medicamentos es lo mejor para usted, así como las dosis, método de administración y la frecuencia y duración del tratamiento. Todas estas decisiones dependerán del tipo y localización del cáncer, el grado de crecimiento, y cómo está afectando las funciones normales de su cuerpo y del estado general de salud.

¿Cuál es el objetivo de la quimioterapia?

Dependiendo de su tipo de cáncer y de la etapa de desarrollo, la quimioterapia puede utilizarse para alcanzar los siguientes objetivos:

- Curar su cáncer.
- Evitar que el cáncer se propague.
- Retardar el crecimiento del cáncer.
- Destruir las células cancerosas que pudieran haberse propagado a otras partes del cuerpo desde el tumor original.
- Aliviar los síntomas causados por el cáncer.

Su médico hablará con usted sobre el objetivo de su quimioterapia antes de comenzar el tratamiento.

¿Será la quimioterapia mi único tratamiento contra el cáncer?

Algunas veces la quimioterapia será el único tratamiento que usted necesitará. Con mayor frecuencia, la quimioterapia se utiliza además de la cirugía, la radioterapia o con ambos tratamientos. Estas son las razones para ello:

La quimioterapia puede utilizarse para reducir el tamaño de un tumor antes de la cirugía o de la radioterapia.

Puede utilizarse después de la cirugía o la radioterapia para ayudar a destruir las células cancerosas remanentes.

Puede utilizarse con otros tratamientos en caso de que el cáncer vuelva a aparecer.

Cuando se administra quimioterapia después de la cirugía, para destruir las células cancerosas que pudieran haber quedado, se le llama terapia adyuvante. Cuando se usa la quimioterapia para reducir el tamaño del tumor antes de la cirugía o de la radioterapia, se le llama terapia neoadyuvante.

Lista de preguntas que debe hacerle a su médico

Antes de optar por la quimioterapia como opción de tratamiento, usted debe saber los beneficios, los efectos secundarios y los riesgos que puede esperar. Considere preguntarle a su médico o enfermera las siguientes preguntas. Usted puede llevar estas preguntas consigo a su próxima consulta. Nuestra información, junto con la que recibe de su médico, debe proveerle lo que necesita saber sobre su tratamiento y lo que realmente debe esperar como resultado.

- **¿Cuál es el objetivo de la quimioterapia en mi caso?**
- **¿Cuáles son las probabilidades de que la quimioterapia funcione?**
- **Después de la quimioterapia, ¿estaré curado, en remisión (desaparición parcial o total de los signos y síntomas de la enfermedad) o aliviado de mis síntomas?**
- **¿Existen otras formas de alcanzar los mismos objetivos?**
- **¿Cómo sabré si la quimioterapia está funcionando?**
- **Si la quimioterapia no resulta eficaz, ¿existen otros tratamientos para mí?**
- **¿Cuáles son los riesgos potenciales y efectos secundarios de la quimioterapia que recibiré? ¿Cómo se comparan estos efectos secundarios con los de los otros tratamientos?**
- **¿Cómo recibiré la quimioterapia, con qué frecuencia y por cuánto tiempo? ¿En dónde se administrarán los medicamentos?**
- **¿Existe alguna manera de prepararme para el tratamiento y reducir la probabilidad de los efectos secundarios?**
- **¿Se verá mi alimentación restringida de alguna manera? ¿Mis actividades? ¿Mi trabajo? ¿Ejercicios? ¿Actividad sexual?**
- **¿Seré tratado quirúrgicamente, con radiación o con ambos? Si es así, ¿cuándo y por qué? ¿Cuáles son los resultados esperados para cada tipo de tratamiento?**
- **Si se va a administrar quimioterapia después de la cirugía o radiación, ¿se destruirán las células cancerosas que hayan quedado? ¿Se podría utilizar únicamente la quimioterapia?**
- **¿Hay algún estudio clínico en el que pueda participar?**

- **¿Cuánto costará la quimioterapia? ¿La cubrirá mi seguro o plan médico? Si la compañía de seguro solicita una segunda opinión, o si a mí me gustaría una, ¿a quién sugeriría usted que yo viera?**

A continuación le ofrecemos algunos consejos para recordar las respuestas de su médico:

Tome notas durante sus citas. Sin pena alguna solicite a su médico que vaya más despacio para que usted pueda escribir. Si es posible, utilice una grabadora durante su visita al médico, así no pasará por alto ningún detalle de la conversación. Piense en la posibilidad de que un amigo o pariente le acompañe a sus citas con el médico para que le ayude a entender mejor lo que dice su médico y para que más tarde le ayude a refrescar su memoria.

¿En dónde recibiré el tratamiento de quimioterapia?

La ubicación depende del medicamento o medicamentos que se le están administrando, las dosis para cada medicamento, las políticas de su hospital, sus preferencias y lo que su médico recomiende. Usted puede ser tratado con quimioterapia en los siguientes lugares:

- **Su hogar.**
- **En el consultorio de su médico.**
- **En una clínica.**
- **En el departamento de consulta externa de su hospital.**
- **En un hospital.**

¿Con qué frecuencia recibiré quimioterapia y cuánto durará?

La frecuencia y la duración de su tratamiento dependen del tipo de cáncer que usted padece, de los objetivos del tratamiento, de los medicamentos que se van a utilizar y de la forma en que su cuerpo responda a ellos. Usted podría recibir tratamiento diario, semanal o mensual; pero por lo general los tratamientos se administran en ciclos intermitentes que incluyen períodos de descanso para que su cuerpo pueda generar nuevas células sanas y recobrar su fuerza.

Si su cáncer aparece otra vez, se puede volver a utilizar la quimioterapia. Esta vez se podrían administrar medicamentos diferentes para aliviar los síntomas o para disminuir el crecimiento o propagación del cáncer. Los efectos secundarios podrían ser diferentes, dependiendo del medicamento, la dosis y cómo se administre.

¿Cómo se me administrará la quimioterapia?

La mayoría de los medicamentos quimioterapéuticos se administran a través de un tubo diminuto de plástico, o catéter, que se inserta en una vena en su antebrazo o mano. Este método se conoce como intravenoso o IV. Los medicamentos intravenosos pueden ser administrados de las formas siguientes:

Los medicamentos pueden ser administrados a través de un tubo de infusión intravenosa directamente desde una jeringa por unos pocos segundos, lo que se conoce como "bolo IV". La infusión intravenosa puede durar de 30 minutos a unas pocas horas. Una mezcla de medicamentos fluye desde una bolsa de plástico.

Algunas veces es necesario realizar infusiones continuas que generalmente duran de 1 a 4 días.

El catéter y la aguja pueden causar una cicatriz o debilitar las venas después de varias sesiones de quimioterapia. Una alternativa es el dispositivo de acceso vascular (VAD, por sus siglas en inglés), que es un catéter que se implanta quirúrgicamente debajo de su piel, usualmente en el área del pecho, y que puede permanecer en su lugar sin causar dolor, proporcionando el acceso a una vena principal. Entonces los medicamentos pueden ser inyectados directamente dentro del VAD o a través de un dispositivo intravenoso conectado al VAD cuando vaya a su tratamiento de quimioterapia.

Dependiendo del medicamento y la localización del cáncer, su quimioterapia también podría ser administrada en una o más de las formas siguientes:

Por la boca u oralmente: también se conoce por su abreviación en inglés "PO". Usted traga el medicamento en forma de pastilla, cápsula o en forma líquida como si fuera cualquier otra medicina. Por lo general, este método es más conveniente y

menos costoso, ya que los medicamentos pueden ser administrados en el hogar. Si usted toma los medicamentos quimioterapéuticos oralmente, es muy importante que tome la dosis exacta que se le prescribió.

- **Intravenosa (IV):** la quimioterapia se inyecta en una vena a través de una aguja o catéter.
- **Intratecal (IT):** se inyecta el medicamento en el canal espinal. Usted puede recibir una inyección directamente en su espina o en un reservorio permanente de líquido cefalorraquídeo debajo de su cuero cabelludo. Este método conlleva colocar quirúrgicamente un pequeño dispositivo en el cuero cabelludo que se conecta al líquido cefalorraquídeo de su canal espinal.
- **Intraarterial:** se inyecta el medicamento quimioterapéutico directamente en una arteria para tratar una sola área (como el hígado, brazo o una pierna). Este método limita el efecto del medicamento en otras partes del cuerpo.
- **Intracavitaria (IC):** los medicamentos quimioterapéuticos se administran a través de un catéter a la cavidad abdominal o a la cavidad torácica.
- **Intramuscular (IM):** el medicamento se inyecta en un músculo a través de una aguja.
- **Intralesional:** se inyecta el medicamento a través de una aguja directamente en un tumor en la piel, debajo de la piel o en un órgano interno.
- **Tópico:** se aplica el medicamento directamente en el área cancerosa en la piel.

¿Causa dolor la quimioterapia?

Usted ya sabe cómo se siente tomar una pastilla o untar medicina en su piel. Además, usted ha sentido anteriormente una pequeña molestia, pero corta, con las inyecciones. Los medicamentos intravenosos no deben causar dolor después del primer piquete (pinchazo) de la aguja para insertar el catéter. Si usted siente dolor, ardor, frío u otra sensación rara, avise a su médico o enfermera inmediatamente.

¿Qué son los estudios clínicos?

Los estudios clínicos son pruebas de investigación cuidadosamente diseñadas para probar nuevos tratamientos prometedores contra el cáncer. Esta es una opción que usted

debe discutir con su médico. Los pacientes que participan en proyectos de investigación pueden ser los primeros en beneficiarse de estos tratamientos. Estos pacientes pueden contribuir de una manera importante al cuidado de la salud porque los resultados de los estudios también ayudarán a otros pacientes.

En un estudio clínico, usted recibe el tratamiento convencional o un tratamiento experimental. Éste no es un estudio para ver si usted se recupera sin ningún tratamiento. Al igual que con cualquier tratamiento médico, usted está en la libertad de abandonar un estudio clínico en cualquier momento y buscar otras opciones de tratamiento.

¿Puedo tomar otras medicinas cuando estoy en tratamiento de quimioterapia?

Algunas medicinas pueden interferir con los efectos de su quimioterapia. Para tener la seguridad de que su tratamiento sea lo más eficaz posible, informe a su médico o enfermera de todas las medicinas con receta o sin receta médica que está usted tomando.

Haga una lista con el nombre de cada uno de los medicamentos, la frecuencia con que los toma, la razón por la que los está tomando, así como la dosis.

Asegúrese de incluir los preparados que usted no considera medicinas, como aspirina, suplementos nutritivos o de hierbas, vitaminas y medicinas que no requieren prescripción médica.

Su médico le indicará si debe suspender alguno de estos medicamentos antes de empezar con la quimioterapia. Una vez iniciados los tratamientos, consulte a su médico antes de tomar nuevas medicinas o suspender las que ya está tomando.

¿Estaré en condiciones de trabajar durante el tratamiento?

Su capacidad para continuar trabajando, asistiendo a la escuela o hacer otras actividades depende de su tratamiento y de cómo éste le afecte. Algunos tratamientos requieren una estadía en el hospital por una o más semanas, pero la mayoría de las personas están en condiciones de trabajar durante el tratamiento.

Usted podría programar sus tratamientos al final del día o justo antes del fin de semana para que interfieran lo menos posible con su trabajo.

Si su quimioterapia le provoca cansancio, trate de ajustar su horario de trabajo durante un corto tiempo. Usted podría trabajar menos horas o bien trabajar en la casa. Las leyes federales y estatales pueden solicitar a algunos patrones que le permitan a usted trabajar con un horario flexible durante su tratamiento.

¿Cómo sabré si mi quimioterapia está funcionando?

El grupo médico que atiende su caso hará una evaluación acerca de qué tan bien están funcionando sus tratamientos, mediante frecuentes exámenes físicos, análisis de sangre y radiografías. Pregúntele a su médico acerca de los resultados de las pruebas y qué demuestran éstos en cuanto a su mejoría. Aunque usted podría experimentar efectos secundarios, éstos no son una indicación de la eficacia del tratamiento.

¿Cómo otorgo mi permiso para este tratamiento?

Se le pedirá que otorgue su permiso por escrito para recibir quimioterapia una vez usted conozca los medicamentos que su médico le recomienda. Usted debe saber las respuestas a todas estas preguntas antes de firmar el formulario de consentimiento.

- ¿Cuáles medicamentos quimioterapéuticos se me administrarán para mi cáncer?
- ¿Cómo se me administrarán los medicamentos?
- ¿Con qué frecuencia se me administrarán los medicamentos?
- ¿Cuánto tiempo durarán mis tratamientos?
- ¿Cuáles efectos secundarios puedo experimentar debido a estos medicamentos?
- ¿Cuáles son las probabilidades de que este tratamiento tenga éxito?

Aunque las especificaciones del formulario de consentimiento pueden variar de un estado a otro, por lo general el formulario es un testimonio del hecho de que su médico le ha explicado

cuál es su condición, en qué forma le beneficiará la quimioterapia, los riesgos que existen y otras opciones al alcance de usted.

Su firma significa que usted ha recibido esta información y que está dispuesto a ser tratado con quimioterapia. A este proceso se le llama otorgar un consentimiento válido.

¿Cuál es la causa de los efectos secundarios?

Los medicamentos quimioterapéuticos están hechos para destruir las células de rápido crecimiento, pero, como estos medicamentos circulan por todo el cuerpo, pueden afectar también a las células sanas y normales. La causa de los efectos secundarios es el daño ocasionado al tejido sano. Aun cuando los efectos secundarios no siempre son tan graves como usted podría esperar, muchas personas se preocupan por este aspecto del tratamiento contra el cáncer.

Las células normales con mayores probabilidades de ser afectadas son las células productoras de sangre en la médula ósea, así como las células de la boca, del tracto digestivo, del sistema reproductor y los folículos del cabello. Algunos medicamentos quimioterapéuticos pueden dañar las células del corazón, los riñones, la vejiga, los pulmones y el sistema nervioso. En algunas situaciones, se pueden administrar los medicamentos llamados citoprotectores para proteger a las células normales del cuerpo.

¿Cuáles son los efectos secundarios comunes?

Usted no está solo si tiene preguntas sobre los efectos secundarios. Antes de comenzar la quimioterapia, la mayoría de las personas se preocupa por la posibilidad de experimentar efectos secundarios y, de ser así, cómo serán éstos. Los efectos secundarios de la quimioterapia más comunes incluyen:

- **Náuseas y vómitos.**
- **Caída del cabello.**
- **Cansancio.**
- **Aumento de probabilidades de moretones y sangrado.**
- **Anemia.**
- **Infección.**

Cómo la quimioterapia podría afectar partes de su cuerpo:

- Problemas intestinales.
- Cambios en el apetito y peso.
- Llagas en la boca, encías y garganta.
- Problemas en los nervios y músculos.
- Piel seca.
- Irritación de los riñones y la vejiga.
- Efectos relacionados con la sexualidad y la fertilidad en los órganos reproductores.

Reglas que debe recordar sobre los efectos secundarios

- Todas las personas no experimentan todos los efectos secundarios y algunas personas experimentan unos pocos, si es que experimentan alguno.
- La gravedad de los efectos secundarios varía en gran medida de acuerdo con la persona.
- Asegúrese de hablar con su médico o enfermera sobre los efectos secundarios que tienen mayores probabilidades de ocurrir con su quimioterapia, cuánto durarán, qué tan graves pueden ser y cuándo debe buscar atención médica. Para más información, vea la sección en este artículo "¿Cuándo debo llamar a mi médico?".
- Su médico podría prescribir medicinas para prevenir algunos efectos secundarios antes de que aparezcan.
- Muchas personas no experimentan problemas a largo plazo causados por la quimioterapia. Además, aunque los efectos secundarios pueden causar molestias, deben sopesarse con la capacidad del tratamiento para destruir el cáncer.

¿Cuánto tiempo duran los efectos secundarios?

La mayoría de los efectos secundarios desaparecen gradualmente después de que termina el tratamiento, porque las células sanas se recuperan rápidamente. El tiempo de recuperación de algunos efectos secundarios y de recobrar energías varía de una persona a otra y depende de muchos factores, incluyendo su estado general de salud y el tipo de los medicamentos que esté recibiendo.

Aun cuando muchos de los efectos secundarios desaparecen con bastante rapidez, algunos toman meses o años para

desaparecer por completo. Algunas veces los efectos secundarios pueden durar toda la vida; tal es el caso cuando la quimioterapia causa daño permanente al corazón, los pulmones, los riñones o a los órganos reproductores. Ciertos tipos de quimioterapia ocasionalmente causan efectos retrasados, como un segundo cáncer, que aparece muchos años después.

Con frecuencia los pacientes se desaniman por el tiempo que dura su tratamiento o por los efectos secundarios que padecen. Si usted se está desanimando, hable con su médico. Puede ser que pueda hacerse un cambio en el medicamento o en el programa del tratamiento. Asimismo, su médico deberá sugerirle la manera de reducir el dolor o las molestias.

¿Qué puedo hacer con respecto a las náuseas y los vómitos?

Las náuseas y los vómitos son dos de los más comunes y temidos efectos secundarios de la quimioterapia. La frecuencia y la intensidad con las que los sienta dependen de los medicamentos que esté recibiendo y de cómo les estén afectando.

Generalmente, las náuseas y los vómitos empiezan pocas horas después del tratamiento y duran poco tiempo. Menos frecuentemente, las náuseas y los vómitos graves pueden durar unos cuantos días. Asegúrese de avisarle a su médico o enfermera si usted siente muchas náuseas, ha estado vomitando durante más de un día o si las náuseas son tan intensas que no puede retener líquidos.

La buena noticia es que ambos síntomas casi siempre pueden ser disminuidos con un cambio en la alimentación y con medicamentos (antieméticos) que ayudan a aliviar las náuseas y los vómitos. No todos estos medicamentos funcionan igual para todas las personas; tal vez sea necesario probar más de un medicamento para obtener el alivio. No se rinda; continúe trabajando con su médico y enfermera hasta encontrar lo que funcione mejor para usted.

Cerca de la mitad de todos los pacientes de quimioterapia se sienten mareados aun antes de que empiece una sesión de tratamiento. A esto se le llama náusea anticipada, y es real. La mejor manera de manejar la náusea anticipada es a través de

antieméticos eficaces para prevenir los vómitos y con técnicas de relajación.

Técnicas que ayudan con las náuseas y vómitos:

- Evite comidas abundantes para que su estómago no se llene demasiado. Ingiera varias comidas ligeras durante el día en lugar de una, dos o tres comidas fuertes.
- Tome líquidos por lo menos una hora antes o después de las comidas, en lugar de tomar líquidos con las comidas.
- Coma y tome líquidos despacio.
- Evite alimentos dulces, fritos o grasosos.
- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente con el objetivo de evitar que los olores fuertes le molesten.
- Mastique bien los alimentos para una mejor digestión.
- Si las náuseas son un problema por la mañana, trate de comer alimentos secos, como cereal, pan tostado o galletas, antes de levantarse (no haga esto si siente la boca o garganta irritada o siente la boca seca).
- Tome líquidos fríos y claros, tales como jugo de manzana, té o refrescos de jengibre (ginger ale) que hayan perdido ya su efervescencia.
- Chupe cubos de hielo, mentas o caramelos (no coma caramelos si tiene llagas en la boca o en la garganta).
- Trate de evitar olores que le molesten, tales como olores de comida, humo o perfume.
- Descanse en una silla después de comer, pero no se acueste por completo hasta que hayan pasado por lo menos dos horas.
- Use ropa suelta, no apretada.
- Respire profundamente y despacio cuando sienta náuseas.
- Distráigase hablando con amigos o familiares, escuchando música o viendo una película o programa de televisión.
- Utilice técnicas de relajación.
- Evite comer por lo menos unas cuantas horas antes del tratamiento si las náuseas generalmente ocurren durante la quimioterapia.

¿Qué puedo hacer respecto a mi caída del cabello?

La caída del cabello (alopecia) puede ser devastadora. No todos los medicamentos de quimioterapia causan la caída del cabello. Algunas personas únicamente experimentan una pérdida ligera en el volumen del cabello que sólo ellos mismos notan. Su médico podrá decirle si es probable que su medicamento le cause caída del cabello.

En caso de que pierda el cabello, casi siempre vuelve a crecer después de terminar los tratamientos; sin embargo, puede ser de color y textura diferente.

La caída del cabello puede ocurrir en todas las partes del cuerpo, no solamente en la cabeza. También se pueden afectar los vellos de la cara, los brazos y las piernas, las axilas y la región púbica. Muy a menudo la pérdida del cabello empieza después de unos cuantos tratamientos. Al llegar a este punto, la caída del cabello puede ser gradual o en mechones. El pelo que haya quedado puede tornarse opaco y seco.

Técnicas que ayudan con la pérdida del cabello:

- Use un champú suave.
- Use cepillos suaves para el cabello.
- Si tiene que usar secadora de pelo, use la temperatura mínima.
- No utilice rizadores de pelo (rulos o tubos) para arreglar su cabello.
- No tiña su cabello ni se haga permanente.
- Use el cabello corto porque así lucirá más grueso y pesado. Asimismo, esto facilitará el manejo de la caída del cabello, si es que ocurre.
- Use un bloqueador solar, sombrero, pañuelo o una peluca para proteger su cuero cabelludo de los rayos del sol.
- Utilice una funda de almohada de satín.

Algunas veces, es posible que sienta sequedad y picazón en el cuero cabelludo durante el tiempo que le está volviendo a crecer el pelo o mientras esté calvo. El uso de un champú humectante y un acondicionador para mantener el cuero cabelludo limpio puede ayudar a aliviar estas molestias. Use cremas suaves o lociones en el cuero cabelludo según sea necesario. Incluso un masaje suave en el cuero cabelludo le puede hacer sentir más aliviado.

Después de la quimioterapia, es posible que surjan cambios en la textura y abundancia de su pelo. Los tintes de pelo contienen químicos, como el peróxido, que pueden causar daño al cabello. Aunque no existen estudios que comprueben que el tinte de pelo causa daño al cabello después de haberse administrado la quimioterapia, la mayoría de los médicos les recomiendan a los pacientes que no usen los tintes hasta que el cabello regrese a su estado normal. Esto puede tomar hasta seis meses después del tratamiento.

¿Debo cubrirme la cabeza?

Algunas personas que pierden todo o la mayor parte de su cabello optan por usar turbantes, pañuelos, gorras o bien pelucas completas o parciales. Otras personas dejan su cabeza al descubierto. También hay quienes hacen lo uno y lo otro, dependiendo de si están en público o en casa con amigos y familiares.

En caso de que usted opte por cubrir su cabeza con una peluca o un postizo siga los consejos a continuación:

- Compre su peluca o postizo antes de perder demasiado cabello, así podrá igualar su color natural, textura y estilo.
- Usted puede comprarla en una tienda especializada para pacientes con cáncer.

¿Qué debo saber respecto al cansancio?

El cansancio es uno de los efectos secundarios más comunes de la quimioterapia. Puede variar desde un ligero letargo hasta sentirse completamente extenuado. El cansancio tiende a ser más intenso al principio y al final de un ciclo de tratamiento. Al igual que la mayoría de los efectos secundarios, desaparecerá una vez que haya terminado la quimioterapia.

Las técnicas para ayudar con el cansancio incluyen:

- Descanse mucho y tome períodos de descanso durante el día.
- Hable con su médico o enfermera sobre un programa regular de ejercicio.
- Mantenga una alimentación balanceada y tome muchos líquidos.

- **Limite sus actividades: Solamente haga lo que sea más importante para usted.**
- **Solicite ayuda cuando la necesite. Pida a familiares, amigos y vecinos que le ayuden, por ejemplo a cuidar los niños, hacer las compras, arreglar la casa o conducir el automóvil. Por ejemplo, los vecinos pueden comprar algunos víveres para usted al hacer ellos sus propias compras en la tienda.**
- **Cuando esté sentado o acostado, levántese lentamente para evitar el mareo.**

¿Cómo afectará la quimioterapia mi recuento de células sanguíneas?

La médula ósea produce tres importantes componentes de la sangre:

- 1. Glóbulos rojos, los cuales llevan el oxígeno a las células de todo el cuerpo.**
- 2. Glóbulos blancos, los cuales combaten las infecciones.**
- 3. Plaquetas, las cuales ayudan a la coagulación de la sangre y detienen el sangrado.**

Durante los tratamientos de quimioterapia se destruyen algunas de las células de la médula ósea, por lo que se producen pocas células sanguíneas. Una disminución en los niveles de cualquiera de estas células da como resultado la aparición de efectos secundarios específicos.

Su médico revisará su recuento sanguíneo con frecuencia durante su tratamiento y puede recetarle factores de crecimiento para ayudarle a que su médula ósea produzca células sanguíneas nuevas.

Anemia

Cuando usted tiene muy pocos glóbulos rojos, los tejidos del organismo no reciben oxígeno suficiente para desempeñar su función. A esta condición se le llama anemia. Usted podría presentar los siguientes síntomas:

- **Cansancio.**
- **Mareos.**
- **Palidez.**

- **Tendencia a sentir frío.**
- **Dificultad para respirar.**

Considere las sugerencias presentadas en la sección anterior para combatir los síntomas de la anemia. Informe de cualquier síntoma a su médico o enfermera. Su médico verificará su recuento de células sanguíneas frecuentemente durante su tratamiento. Si su recuento de glóbulos rojos baja demasiado, usted podría necesitar una transfusión de sangre o tratamiento con un factor de crecimiento para estimular la producción de glóbulos rojos de la médula ósea.

Infección

Tener un recuento bajo de glóbulos blancos, una condición llamada leucopenia, disminuye la capacidad de su cuerpo de combatir infecciones. Un tipo de glóbulo blanco, llamado neutrófilo, es especialmente importante para combatir las infecciones. La escasez de neutrófilos se conoce como neutropenia.

Las infecciones pueden comenzar en casi cualquier parte del cuerpo y comienzan, con mayor frecuencia, en la boca, la piel, los pulmones, el tracto urinario, el recto y los órganos reproductores.

Si su recuento de glóbulos blancos disminuye demasiado, su médico podría posponer el tratamiento, disminuir la dosis de quimioterapia o prescribir un tratamiento con un factor de crecimiento que estimule la producción de glóbulos blancos en la médula ósea.

Técnicas para prevenir las infecciones:

- **Lávese las manos con frecuencia durante el día, especialmente antes de comer y después de ir al baño.**
- **Manténgase alejado de personas que padezcan enfermedades contagiosas tales como resfriados, influenza, sarampión o varicela.**
- **Evite estar en lugares donde hay mucha gente.**
- **No se vacune contra nada sin antes haber preguntado a su médico si no hay inconveniente.**
- **No se acerque a personas que han sido vacunados recientemente contra varicela, viruela, o gripe. (Consulte**

con su médico sobre cuáles vacunas son importantes y por cuanto tiempo debe evitarlas).

- Limpie suavemente, pero en su totalidad, el área rectal después de cada evacuación. Consulte a su médico o enfermera en caso de notar irritación en esa zona o si aparecen hemorroides. Además, consulte a su médico antes de usar enemas o supositorios.
- No corte ni rasque la cutícula de sus uñas.
- Tenga cuidado de no cortarse o pincharse al usar tijeras, agujas o cuchillos.
- Use una máquina de afeitar eléctrica en lugar de una navaja, para prevenir cortadas en la piel.
- Use un cepillo de dientes extra suave para no lastimar sus encías.
- No apriete ni rasque los barros en la piel.
- Báñese con agua tibia (no caliente) en la bañera (tina), en la ducha (regadera) o con una esponja todos los días. Seque su piel suavemente, sin frotar.
- Use loción o aceite para suavizar y sanar su piel si se torna seca y agrietada.
- Limpie inmediatamente las cortaduras y raspaduras con agua tibia, jabón y un antiséptico.
- Use guantes protectores cuando trabaje en el jardín o para limpiar lo que ensucien los animales y otros, especialmente los niños pequeños.

Aun cuando usted sea extremadamente cuidadoso, su organismo puede no estar en condiciones de combatir infecciones cuando baja su recuento de glóbulos blancos. Esté atento a los signos y síntomas que pudieran indicar que tiene una infección y revise su propio cuerpo con regularidad para detectar estos signos, poniendo especial atención a sus ojos, nariz, boca y a la región genital y rectal.

Los síntomas de infección incluyen:

- Fiebre de 38°C o mayor.
- Escalofríos.
- Sudor.
- Excremento blando o aguado (esto también puede ser un efecto secundario de la quimioterapia).
- Sensación de ardor al orinar.
- Tos fuerte o irritación de garganta.

- **Secreción o picazón vaginal inusitada.**
- **Enrojecimiento, hinchazón o molestia, especialmente alrededor de una herida, en una llaga, barro o en el sitio del catéter intravenoso o del dispositivo de acceso vascular.**
- **Dolor abdominal.**

Informe inmediatamente a su médico sobre cualquier signo de infección. Si usted tiene fiebre, no use aspirina, acetaminofén o cualquier otro medicamento para bajar su temperatura sin haber hablado antes con su médico.

Problemas de sangrado o coágulos

Los medicamentos quimioterapéuticos pueden afectar la capacidad de la médula ósea de producir plaquetas, las células de la sangre que ayudan a detener el sangrado obstruyendo los vasos sanguíneos y ayudando a que la sangre coagule. Si su sangre no tiene suficientes plaquetas, puede sangrar o crear moretones más fácilmente, aun con la menor lesión.

Informe de estos signos a su médico:

- **Moretones inesperados.**
- **Pequeñas manchas rojas debajo de la piel.**
- **Color rojizo o rosado en la orina.**
- **Desechos fecales de color negro o con sangre.**
- **Cualquier sangrado de las encías o la nariz.**
- **Dolores de cabeza intensos.**
- **Mareos.**
- **Debilidad en aumento.**
- **Dolor en las articulaciones y músculos.**

Su médico revisará frecuentemente su recuento de plaquetas durante su tratamiento. En caso de una baja severa usted pudiera necesitar una transfusión de plaquetas.

Técnicas para evitar problemas si su recuento de plaquetas es bajo:

- **No tome ninguna medicina sin antes hablar con su médico o enfermera. Esto incluye aspirinas, pastillas sin aspirina para el dolor, incluyendo el acetaminofén, ibuprofeno y cualquier otro medicamento que puede usted comprar sin**

una receta médica. Algunos de estos medicamentos pueden debilitar las plaquetas y empeorar los problemas de sangrado.

- No tome bebidas alcohólicas a menos que su médico lo autorice.
- Use un cepillo muy suave para limpiar sus dientes.
- Si tiene gotereo nasal, limpie su nariz sonándose suavemente con un pañuelo suave.
- Tenga cuidado de no cortarse ni pincharse al usar tijeras, agujas, cuchillos o herramientas.
- Tenga cuidado de no quemarse al planchar o cocinar. Use un guante acojinado al meter o sacar algo del horno.
- Evite deportes de contacto y otras actividades que pudieran originar una lesión.
- Use una máquina de afeitar eléctrica en lugar de una navaja de afeitar.

¿Qué debo hacer en caso de diarrea?

Cuando la quimioterapia afecta las células de la pared interna del intestino, el resultado puede ser diarrea. Si usted padece de diarrea continua por más de 24 horas, o si tiene dolor y calambre o retortijón, llame a su médico. En casos graves el médico puede recetar un medicamento antidiarréico, pero no tome ninguna medicina de mostrador sin consultar antes a su médico.

Técnicas para ayudar a controlar la diarrea:

- Coma pequeñas cantidades de alimento, pero más seguido.
- Evite el café, el té, el alcohol y los dulces.
- Evite los alimentos con un alto contenido de fibra, los cuales pueden producir diarrea y retortijón.
- Entre los alimentos con un alto contenido de fibra se encuentran los panes y cereales de grano entero, los vegetales crudos, los frijoles, las nueces, las semillas, las palomitas de maíz (popcorn) y las frutas frescas o secas. En lugar de éstos, coma alimentos bajos en fibra, tales como pan blanco, arroz blanco o fideos, cereales cremosos, plátanos maduros, frutas cocidas o enlatadas sin cáscara, requesón (queso fresco), yogur, huevos, puré de papas o papa al horno sin cáscara, puré de verduras, pollo o pavo sin piel y pescado.

- No coma alimentos fritos, grasosos o condimentados.
- Evite la leche y los productos lácteos si éstos empeoran su diarrea.
- A menos que su médico indique lo contrario, coma más alimentos ricos en potasio, tales como bananos (plátanos), naranjas, papas y néctar de durazno (melocotón) y chabacano (albaricoque).
- Tome muchos líquidos para reemplazar los que ha perdido con la diarrea; los mejores son los líquidos ligeros, claros, tales como el jugo de manzana, el agua, el té ligero, los caldos claros o el refresco de jengibre (ginger ale). Tome los líquidos despacio y asegúrese de que los líquidos están a temperatura ambiente. Si son bebidas gaseosas, deje que pierdan el gas antes de tomarlas.

Si su diarrea es intensa (si ocurre de siete a ocho veces en 24 horas), avise enseguida a su médico. Pregunte si debe probar una dieta de líquidos claros para dejar descansar el intestino. Conforme vaya sintiéndose mejor, agregue gradualmente los alimentos con poca fibra. Una dieta de líquidos claros no proporciona todos los elementos nutritivos que usted necesita, así que no la siga por más de tres o cuatro días. Si su diarrea continúa, es posible que necesite líquidos por vía intravenosa para reemplazar el agua y los elementos nutritivos que ha perdido.

¿Es común el estreñimiento?

Algunas personas padecen de estreñimiento a causa de la quimioterapia. Otros pueden padecerlo porque son menos activos o se alimentan menos que de costumbre o porque están tomando ciertos medicamentos contra el dolor.

Informe a su médico si no ha evacuado en dos días o más. Puede ser necesario que tome un laxante o un suavizador de excremento, o bien un enema, pero no utilice estos remedios a menos que lo haya consultado con su médico, especialmente si sus glóbulos blancos o plaquetas están bajos.

Las técnicas para contrarrestar el estreñimiento incluyen:

- Tome muchos líquidos para ayudar a suavizar sus evacuaciones. Los líquidos tibios y calientes funcionan especialmente bien.

- **Coma alimentos con un alto contenido de fibra. Entre éstos se encuentran el salvado, los panes y cereales de trigo integral, vegetales crudos o cocidos, frutas frescas y secas, nueces y palomitas de maíz.**
- **Haga algo de ejercicio. Simplemente salir a caminar puede ayudarle lo mismo que un programa de ejercicios estructurado. Asegúrese de hablar con su médico antes de aumentar su actividad física.**

¿Y qué sobre la alimentación y el aumento de peso?

Algunas personas, usualmente mujeres, aumentan de peso durante la quimioterapia. Aunque las razones no están claras, el aumento de peso puede estar relacionado con los deseos intensos de comer que se desarrollan a pesar de las náuseas. El aumento promedio de peso en las mujeres es de 3 a 4 kg.

Ya sea que presente o no aumento de peso, una buena nutrición es extremadamente importante durante el tratamiento. Las personas que comen bien pueden luchar mejor con los efectos secundarios y combatir más fácilmente las infecciones. Además, sus cuerpos pueden reconstruir los tejidos saludables con más rapidez.

Alimentarse bien durante la quimioterapia significa optar por una dieta balanceada que contenga todos los nutrientes que su cuerpo necesita, incluyendo alimentos de cada uno de los siguientes grupos: frutas y vegetales, aves, pescado, y carne; cereales y panes; y productos lácteos. Además, usted debe consumir suficientes calorías para mantener su peso, con más importancia, suficientes proteínas para fortalecer y reparar la piel, el cabello, los músculos y los órganos.

Es posible que usted también necesite consumir cantidades de líquido adicionales para proteger su vejiga y riñones durante su tratamiento.

¿Qué pasa si no siento ganas de comer?

Puede haber días cuando usted no pueda comer nada debido a las náuseas o a problemas en la boca y en la garganta. También puede perder el apetito si siente depresión o cansancio.

Cuando el problema sea la falta de apetito, tome en consideración las siguientes sugerencias:

- Ingiera comidas pequeñas o meriendas siempre que lo desee. No tiene que comer tres comidas completas todos los días.
- Trate de que la alimentación sea variada y pruebe nuevos alimentos y recetas.
- Cuando pueda, camine un poco antes de las comidas; esto puede estimular su apetito.
- Trate de cambiar su rutina a la hora de comer. Por ejemplo, tome sus alimentos a la luz de las velas o en un lugar diferente.
- Coma con amigos o familiares. Si come usted solo, escuche el radio o vea televisión.

¿Puedo tomar bebidas alcohólicas?

Tomar cantidades pequeñas de alcohol puede ayudarle a relajarse y a aumentar su apetito. Por otra parte, el alcohol puede interferir con algunos medicamentos reduciendo su eficacia o empeorando los efectos secundarios. Asegúrese de preguntarle a su médico si está bien que usted tome cerveza, vino u otras bebidas alcohólicas.

¿Debo tomar vitaminas o suplementos minerales?

No existe contestación única para esta pregunta, pero una cosa sí está clara: Ninguna dieta o plan de alimentación puede "curar" el cáncer. Tomar vitaminas y suplementos minerales jamás deberá ser considerado como sustituto de atención médica. Usted no debe tomar ningún suplemento sin el conocimiento y consentimiento de su médico.

¿Qué debo hacer si se presentan problemas en la boca, las encías y la garganta?

El buen cuidado de la boca es importante durante el tratamiento de cáncer. Los medicamentos quimioterapéuticos pueden causar llagas en la boca y en la garganta, así como sequedad, irritación o sangrado. Las llagas en la boca no sólo causan dolor, sino que también pueden infectarse por muchos

de los gérmenes que normalmente habitan en la boca. Las infecciones pueden ser difíciles de combatir durante la quimioterapia y pueden ocasionar problemas graves. Es importante tomar todas las medidas posibles para prevenirlas.

A continuación se presentan algunas sugerencias para mantener sanas su boca, encías y garganta:

- Visite a su dentista antes de empezar la quimioterapia, para hacerse una limpieza y arreglar cualquier carie, absceso, encías enfermas o dentaduras mal ajustadas que pudiera tener.
- Pregúntele a su dentista sobre la mejor manera de cepillar y pasar el hilo dental entre sus dientes durante la quimioterapia.
- Además, pregunte acerca de un enjuague de fluoruro o gel para prevenir las caries, ya que la quimioterapia puede ocasionar que usted tenga más caries.
- Cepille suavemente sus dientes y encías después de cada comida, usando un cepillo de dientes extra suave y cepillando suavemente; si cepilla sus dientes con fuerza, se puede dañar el tejido blando de la boca.
- Pídale a su dentista que le sugiera un tipo especial de cepillo, hilo dental y pasta de dientes si sus encías son muy sensibles.
- Enjuague bien su cepillo de dientes después de usarlo y guárdelo en un lugar seco.
- Evite el uso de enjuagues bucales de tipo comercial porque generalmente contienen una gran cantidad de sal o alcohol que causa irritación. En lugar de esto, pregúntele a su médico o enfermera acerca de un enjuague suave o un enjuague con antibióticos para ayudar a prevenir infecciones en la boca.

Si presenta llagas en la boca (estomatitis), comuníquese con su médico o enfermera ya que podría necesitar tratamiento médico. Si las llagas son dolorosas o le impiden comer, haga lo siguiente:

- Pregúntele a su médico si hay algo que pueda aplicar directamente en las llagas y si puede recetarle medicina para aliviar el dolor.

- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente. Los alimentos calientes o tibios pueden irritar la boca y la garganta sensible.
- Elija alimentos suaves y relajantes tales como helados, malteadas, alimentos para bebé, frutas suaves (bananos y puré de manzana), puré de papas, cereales cocidos, huevos tibios o revueltos, requesón (queso fresco), macarrones con queso, natillas (flanes), pudines y gelatinas. También puede poner alimentos cocidos en una licuadora para hacerlos puré, haciendo más fácil su ingestión.
- Evite los alimentos irritantes y ácidos, tales como los tomates, las frutas y los jugos cítricos (naranja, toronja y limón); los alimentos salados o condimentados; y los alimentos ásperos o secos, tales como los vegetales crudos, la granola y el pan tostado.

Si le molesta la sequedad de la boca o ésta le impide comer con comodidad, trate lo siguiente:

- Pregúntele a su médico si deberá usar un producto de saliva artificial para humedecer la boca.
- Tome muchos líquidos.
- Chupe trocitos de hielo, paletas heladas o caramelos duros sin azúcar.
- Mastique chicle sin azúcar.
- Humedezca los alimentos secos con mantequilla, margarina, salsas o caldo.
- Moje los alimentos secos y crujientes en líquidos ligeros.
- Coma alimentos suaves y en forma de puré.
- Utilice manteca de cacao para los labios si éstos se tornan secos.

¿Afectará la quimioterapia mis nervios y músculos?

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden producir neuropatía periférica, un padecimiento que causa hormigueo o picazón, ardor, debilidad o entumecimiento en las manos y los pies.

Usted pudiera sentir los siguientes síntomas relacionados con los nervios:

- Pérdida del equilibrio.

- Torpeza en los movimientos.
- Dificultad para levantar objetos y para abrocharse la ropa.
- Dificultad para caminar.
- Dolor en las quijadas.
- Pérdida de la audición.
- Dolor de estómago.
- Estreñimiento.

Además de afectar los nervios, ciertos medicamentos quimioterapéuticos también pueden afectar los músculos volviéndolos débiles, cansados o doloridos.

Los efectos en los nervios y en los músculos causan frustración y, en la mayoría de los casos, no son graves si se detectan a tiempo. Por lo general son temporales y mejorarán con el tiempo. Sin embargo, quizá su médico recomiende suspender la quimioterapia temporalmente, por lo que usted debe informar de inmediato si aparecen síntomas en los nervios o en los músculos.

Las precauciones y el sentido común pueden ayudarle a sobrellevar problemas con los nervios y los músculos. Siga los consejos siguientes:

Si siente los dedos entumidos, por ejemplo, tenga mucho cuidado al manejar objetos puntiagudos, calientes o que de alguna otra manera puedan representar un peligro. Si su equilibrio ha sido afectado, muévase con mucho cuidado, utilice los pasamanos en las escaleras y coloque una alfombrita de baño en la bañera o en la ducha.

¿Se verán afectadas mis uñas y mi piel?

Usted podría presentar problemas menores en la piel durante el tratamiento, incluyendo enrojecimiento, picazón, peladuras, sequedad y acné.

Usted mismo puede atender casi todos estos problemas si emplea las técnicas siguientes:

- Si presenta acné, trate de mantener siempre su rostro limpio y seco.
- En caso de picazón utilice almidón de maíz (maicena).

- Para evitar la sequedad, báñese rápidamente bajo la ducha con agua tibia en lugar de darse un baño caliente y prolongado en la bañera.
- Aplique crema o loción cuando su piel esté todavía húmeda.
- Evite perfumes, agua de colonia o loción para después de afeitarse, ya que estos productos frecuentemente contienen alcohol, lo que puede reseca la piel.

Ciertos medicamentos quimioterapéuticos, cuando se aplican por vía intravenosa, pueden oscurecer la piel a lo largo de la vena. Esta decoloración por lo general desaparece unos cuantos meses después de haber terminado el tratamiento.

La mayor parte de los problemas de piel no son graves, pero algunos necesitarán atención inmediata. Por ejemplo, ciertos medicamentos administrados por vía intravenosa pueden causar graves daños permanentes en los tejidos si se filtran fuera de la vena. Avise inmediatamente a su médico o enfermera si siente ardor o dolor cuando le están administrando los medicamentos por vía intravenosa. La aparición de estos síntomas no siempre significa que existe un problema, pero siempre deben revisarse de inmediato.

Infórmele enseguida a su médico o enfermera en caso de presentar picazón repentina o intensa, si aparece alguna erupción o urticaria o si tiene problemas al respirar (jadeo). Estos síntomas pueden significar que usted tiene una reacción alérgica que requiere atención inmediata.

Algunos medicamentos quimioterapéuticos pueden tornarle más sensible al sol. Consulte a su médico o enfermera sobre el uso de un bloqueador solar. Puede ser necesario que usted evite totalmente la luz directa del sol. Use camisas de algodón de manga larga, sombreros y pantalones para protegerse del sol.

Sus uñas pueden tornarse oscuras, quebradizas o agrietadas, o pueden presentar líneas verticales o bandas. Proteja sus uñas usando guantes para lavar trastes, trabajar en el jardín o en cualquier otro lugar de la casa. Algunos productos de mostrador pueden servir para reforzar sus uñas, pero pueden causar irritación.

Si los problemas de la piel y las uñas no se resuelven con los cuidados anteriores, consulte a su médico. Asegúrese de informarle si tiene enrojecimiento, dolor o cambios alrededor de sus cutículas.

¿Qué es hipersensibilización a la radiación?

Si usted ya ha recibido terapia de radiación, su piel puede contraer "hipersensibilización a la radiación". Durante, o poco después de la administración de ciertos medicamentos quimioterapéuticos, el área de la piel que ha recibido radiación se torna rojiza, variando en intensidad de color desde muy ligera hasta muy intensa y puede haber picazón o ardor. Esta reacción puede durar horas o aun días.

Usted puede mitigar la picazón y el ardor aplicando compresas frías húmedas sobre la superficie afectada, pero informe a su médico o enfermera sobre cualquier irritación o cambios en la piel. La piel que ha recibido radiación debe ser protegida del sol.

¿Se verán afectados mis riñones o vejiga?

Algunos medicamentos quimioterapéuticos pueden irritar la vejiga o causar daño temporal o permanente en los riñones. Pueden causar cambios en el color de su orina (naranja, rojo o amarillo) o darle un fuerte olor a medicina. Durante un corto tiempo también pueden afectar el color y el olor del semen.

Pregúntele a su médico si los medicamentos quimioterapéuticos en su caso se encuentran entre los que causan estos efectos, e informe a su médico sobre cualquier síntoma que pudiera indicar un problema.

Los signos que hay que vigilar incluyen:

- Dolor y ardor al orinar.
- Orinar con frecuencia.
- Sensación de tener que orinar inmediatamente.
- Orina de color rojizo o con sangre (algunos medicamentos de quimioterapia cambiarán el color de su orina. Infórmele a su médico o enfermera si esto ocurre).
- Fiebre.
- Escalofríos.

Tome muchos líquidos para asegurarse de que haya buen flujo de orina y ayudar a prevenir problemas. El agua, los jugos, el café, el té, la sopa, los refrescos, el caldo, el helado y las gelatinas se consideran líquidos.

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Probablemente usted está más familiarizado con su cuerpo de lo que nunca antes en toda su vida. Usted se da cuenta de cualquier cambio físico e irregularidad. No subestime sus síntomas físicos.

Aunque algunos efectos secundarios son pasajeros y menores, hay otros que señalan problemas potenciales graves. Usted no deberá ser el juez. Avise inmediatamente a su médico si se presentan los siguientes síntomas durante su tratamiento de quimioterapia:

- Fiebre de 38°C o mayor.
- Sangrado o moretones sin motivo.
- Erupción o reacción alérgica, como hinchazón, picazón severa o respiración con silbido.
- Escalofrío intenso.
- Dolor o irritación en el área donde se inyectó la quimioterapia o se colocó el catéter.
- Un dolor extraño, incluyendo dolores de cabeza intensos.
- Dificultad para respirar.
- Diarrea o vómitos prolongados.
- Sangre en el excremento o en la orina.

¿Se verán afectadas mi función sexual y mi fertilidad?

La quimioterapia puede afectar, pero no siempre, los órganos sexuales y su funcionamiento. Los posibles efectos secundarios dependerán de los medicamentos utilizados y de su edad, así como de su estado general de salud.

Hombres

Los medicamentos de la quimioterapia pueden disminuir el número de espermatozoides, reducir su capacidad de movimiento o causar otras anormalidades. Estos cambios

pueden resultar en esterilidad temporal o permanente. La esterilidad afecta la capacidad de un hombre para engendrar hijos, pero no afecta su capacidad para realizar el acto sexual.

Debido a que puede ocurrir la esterilidad permanente, es importante discutir este punto con su médico antes de empezar su quimioterapia. Usted podría pensar en la conveniencia de almacenar sus espermatozoides para uso futuro.

Los hombres en tratamiento de quimioterapia deberán usar métodos efectivos para el control de la natalidad con sus parejas mientras dura el tratamiento, debido a los efectos dañinos de los medicamentos de quimioterapia sobre los cromosomas de los espermatozoides. Pregúntele a su médico cuándo puede dejar de usar dichos métodos de control para este propósito.

Mujeres

La quimioterapia puede dañar los ovarios y reducir la cantidad de hormonas que producen. Como resultado, usted podría presentar estos efectos secundarios:

Sus períodos menstruales se pueden tornar irregulares o suspenderse totalmente mientras dura el tratamiento de quimioterapia.

Usted pudiera presentar síntomas parecidos a los de la menopausia, tales como sofocos repentinos de calor, picazón, ardor o sequedad de los tejidos de la vagina. Estos cambios en los tejidos pueden hacer que el acto sexual sea incómodo, pero los síntomas por lo general pueden ser aliviados usando un lubricante vaginal a base de agua.

Es posible que usted se torne más propensa a contraer infecciones vaginales. Para ayudar a prevenir la infección, evite el uso de lubricantes a base de aceite, tales como la vaselina, use ropa interior de algodón y pantimedias con forro de algodón con ventilación; no use pantalones largos o cortos ajustados. Su médico también puede recetar una crema o supositorio vaginal para reducir las probabilidades de infección, pero si ésta ocurre, deberá ser tratada de inmediato.

Usted pudiera quedar estéril (incapacidad para quedar embarazada). El hecho de que ocurra la esterilidad y por cuánto tiempo depende de muchos factores, incluyendo el tipo de medicamento, la dosis administrada y su edad.

Embarazo y quimioterapia

Aun cuando es posible el embarazo durante la quimioterapia, no es aconsejable porque algunos medicamentos pueden causar defectos de nacimiento. Los médicos aconsejan a las mujeres en edad de tener hijos, desde la adolescencia hasta el final de la menopausia, usar métodos para el control de la natalidad durante todo el tiempo que dure su tratamiento. Si una mujer ya está embarazada cuando se detecta el cáncer, puede que sea posible retrasar la quimioterapia hasta después de que nazca el bebé. Si una mujer necesita el tratamiento antes, el médico puede sugerir empezar la quimioterapia después de la doceava semana de embarazo, cuando el feto ha sobrepasado la etapa de mayor riesgo. En algunos casos podría considerarse el aborto.

Si usted y su pareja están considerando un embarazo después de terminar con la quimioterapia, hable con su médico sobre este asunto.

¿Se verá afectada mi sexualidad?

Algunas personas se sienten más cercanas que nunca a sus parejas y aumentan el deseo de actividad sexual. Otras no experimentan ningún cambio, o muy poco, en lo que respecta al deseo sexual y nivel de energía. Sin embargo, otras personas sienten que su interés en las relaciones sexuales disminuye debido al estrés físico y emocional de tener cáncer y recibir tratamientos de quimioterapia.

Estas presiones pueden incluir:

**Preocupación acerca de los cambios en su apariencia física.
Ansiedad por la salud, la familia o las finanzas.
Efectos secundarios, incluidos el cansancio y los cambios hormonales.**

Las preocupaciones o temores de uno de los miembros de la pareja pueden afectar también las relaciones sexuales. A algunos puede preocuparles que la intimidad física pueda hacerle daño a la persona con cáncer; otros pueden temer "contagiarse" de cáncer o que les afecten los medicamentos.

Usted y su pareja pueden aclarar muchos de estos malos entendimientos hablando con su médico, enfermera u otro consejero que pueda proporcionarles la información y tranquilidad que usted necesita sobre sus preocupaciones sexuales.

Usted y su pareja también deberán de tratar de compartir sus sentimientos mutuamente. Si es difícil para ustedes hablar de sexo, cáncer, o ambos, pueden hablar con un consejero que pueda ayudarles a comunicarse de una manera más abierta.

Si usted se sentía a gusto y disfrutaba de sus relaciones sexuales antes de empezar el tratamiento, existen posibilidades de que seguirá sintiendo placer en sus relaciones sexuales durante el tiempo que dure su tratamiento. Sin embargo, puede ser que descubra que la intimidad toma un nuevo significado y características. El abrazarse, tocarse y acariciarse puede convertirse en algo más importante que el acto sexual en sí, mientras que el acto sexual se puede tornar menos importante.

¿Qué puede ocurrir con mi memoria y pensamiento?

Se ha demostrado en investigaciones recientes que la quimioterapia también puede afectar las funciones del cerebro relacionadas con el pensamiento conocido como funcionamiento cognitivo, y que el efecto puede durar hasta diez años después del tratamiento. Esto le ocurre a una pequeña cantidad de pacientes y a menudo es peor cuando se administran grandes dosis de agentes quimioterapéuticos. Algunas de las funciones cerebrales afectadas son la concentración, la memoria, la comprensión y el razonamiento. Los cambios que se descubrieron en los pacientes eran muy sutiles, pero las personas que tienen problemas sí notan la diferencia en su pensamiento.

Los pacientes que han recibido quimioterapia y que tienen deterioro cognitivo le llaman a esta experiencia "chemo-brain" ("quimio-cerebro") o "chemo-fog" ("quimio-neblina"). Los investigadores no conocen con certeza la razón por la cual la quimioterapia afecta al cerebro de este modo ni exactamente qué cantidad de quimioterapia (o qué combinaciones) causa el problema.

Actualmente los investigadores están estudiando el problema para obtener más información para ayudar a prevenir y tratar el deterioro cognitivo en los pacientes que reciben quimioterapia. Simplemente estar conscientes de que pueden ocurrir problemas con el pensamiento puede ayudar a los pacientes y sus familiares a sentir menos aislamiento y soledad.

Si usted presenta problemas del pensamiento que interfieran con su vida diaria existen ejercicios y programas, así como tratamientos, de capacitación de memoria que pueden ayudarles a retener o mejorar su memoria y sus destrezas de solución de problemas. Además, puede aprender estrategias que pueden ayudarle a lidiar con la pérdida del funcionamiento cognitivo. Pregúntale a su médico si le puede recomendar un profesional de la salud que le pueda ayudar con este asunto.

¿Cuáles efectos emocionales puedo esperar?

La quimioterapia puede acarrear grandes cambios a su vida. Puede afectar su estado general de salud, amenazar su sensación de bienestar, interrumpir su rutina diaria e imponer una carga en sus relaciones con los demás. Es normal y comprensible que usted y sus familiares sientan tristeza, ansiedad, enojo o depresión.

Existen maneras de luchar contra estos "efectos secundarios" emocionales, así como hay maneras de sobrellevar los efectos secundarios físicos de la quimioterapia.

Usted puede obtener apoyo de varias fuentes. A continuación se mencionan algunas de las más importantes:

Médicos y enfermeras

Si usted tiene preguntas o le preocupa algo acerca de su tratamiento contra el cáncer, hable con los miembros del equipo médico que atiende su caso.

Consejeros profesionales

Los consejeros pueden ayudarle a expresar, entender y lidiar con las emociones que un tratamiento de cáncer puede causar. Dependiendo de sus preferencias y necesidades, usted puede

hablar con un psiquiatra, un psicólogo, una trabajadora social, un terapeuta sexual o un miembro del clero.

Amigos y familiares

Hablar con los amigos y familiares puede ayudarle a sentirse mejor. Con frecuencia, ellos pueden consolarle y tranquilizarle como nadie más puede hacerlo. Sin embargo, tal vez sea usted quien tenga que dar el primer paso para entablar comunicación.

Mucha gente no entiende lo que es el cáncer y se apartan de usted porque sienten temor de la enfermedad que usted padece. A otros les preocupa que usted se vaya a molestar por algún comentario impropio.

Usted puede ayudar a desvanecer estos temores hablando abiertamente de su enfermedad, de su tratamiento, de sus necesidades y de sus sentimientos, corrigiendo de esta manera las ideas equivocadas. También puede hacerle saber a la gente que no hay nada que sea "lo correcto" para decir. Una vez que la gente sepa que puede hablar con usted sinceramente, pueden sentirse más dispuestos a expresarse abiertamente.

Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo están integrados por personas que están pasando por la misma experiencia que usted. Muchas personas con cáncer se dan cuenta de que pueden compartir sus pensamientos y sentimientos con los miembros del grupo, mejor que con nadie más. Los grupos de apoyo sirven también como una fuente importante de información práctica sobre cómo vivir con el cáncer.

Técnicas para sobrellevar la vida diaria

A continuación presentamos algunas sugerencias para ayudarle durante su tratamiento de quimioterapia:

- Trate de pensar en los objetivos de su tratamiento. Esto le ayudará a mantener una actitud positiva en los días cuando las cosas se tornen difíciles.

- Recuerde que comer bien es muy importante. Su cuerpo necesita alimentos para reconstruir los tejidos y recobrar las fuerzas.
- Infórmese de todo lo que desea saber acerca de su enfermedad y su tratamiento. Esto puede disminuir el miedo hacia lo desconocido y aumentar su sensación de control.
- Lleve un diario mientras esté bajo tratamiento. Un registro de sus actividades y pensamientos puede ayudarle a entender sus sentimientos conforme avanza el tratamiento y resaltar las preguntas que necesita hacerle a su médico o enfermera. Usted también puede usar su diario para llevar registro de los efectos secundarios. Esto le ayudará a discutirlos con su médico o enfermera. También puede usar su diario para registrar las medidas que va tomando para sobrellevar los efectos secundarios y qué tan bien le funcionan. De esta manera usted sabrá cuáles métodos han funcionado mejor para usted, en caso de que se repitan los mismos efectos secundarios.
- No sea demasiado exigente consigo mismo. Puede ser que usted no tenga la misma energía de siempre, así que trate de descansar lo más que pueda, deje los pequeños detalles a un lado y haga solamente lo que sea más importante para usted.
- Pruebe nuevos pasatiempos y aprenda nuevas destrezas.
- Si su médico lo aprueba, haga ejercicio si puede. Haciendo uso de su cuerpo puede sentirse mejor consigo mismo, y le ayuda a liberarse de la tensión o del enojo y a aumentar su apetito.

Cómo aliviar el estrés y relajarse

Existen varias técnicas simples que pueden ayudarle a hacerle frente al estrés y ayudarle a relajarse. Pruebe algunos de estos métodos hasta encontrar el que funcione mejor para usted. Puede consultar a su médico antes de emplear estas técnicas, especialmente si tiene problemas pulmonares.

Contraer y relajar los músculos

- Acuéstese en un cuarto tranquilo.
- Respire despacio y profundo.

- Al aspirar el aire contraiga un músculo en particular o un grupo de músculos; por ejemplo, apriete los dientes o endurezca los brazos o las piernas.
- Mantenga tensos los músculos por un par de segundos mientras sostiene la respiración.
- Entonces exhale, aflojando la tensión y dejando que su cuerpo se relaje totalmente.
- Repita el proceso con otro músculo o grupo de músculos.

Una variación de esta técnica, llamada "relajación progresiva", funciona de abajo, desde los dedos de los pies, hacia arriba por todo el cuerpo. Ponga en tensión, y luego relaje todos los músculos de una pierna. Haga lo mismo con la otra pierna y así sucesivamente subiendo por todo el cuerpo, poniendo en tensión y luego relajando cada músculo o grupo de músculos, incluyendo los de su cuello y cara. Recuerde sostener la respiración mientras pone en tensión los músculos y exhalar al aflojar la tensión.

Respiración rítmica

- Tome una posición cómoda y relaje todos sus músculos.
- Cierre los ojos o enfóquese en un objeto distante, si es que prefiere mantenerlos abiertos.
- Inhale y exhale lenta y cómodamente a través de la nariz. Si lo desea, mantenga un ritmo constante diciéndose a sí mismo: "¡Adentro, uno dos; afuera, uno dos!"
- Siéntase relajado y flácido cada vez que expire el aire.
- Puede continuar esta técnica por unos cuantos segundos o hasta por diez minutos.

Biorretroalimentación

Con una capacitación adecuada usted puede controlar algunas funciones de su organismo tales como la frecuencia cardíaca, la presión arterial o la tensión muscular. Una máquina detectará y le avisará a usted cuando su cuerpo muestre signos de tensión. Esta máquina también le informará cuando su organismo esté relajado. Eventualmente, usted podrá controlar las respuestas de relajación sin depender del aviso de la máquina. Su médico o enfermera pueden recomendarle a alguien con experiencia que pueda enseñarle a la biorretroalimentación.

Imágenes mentales

- Cierre los ojos, respire lentamente y siéntase relajado.
- Imagine una pelota de energía curativa, tal vez una luz blanca formándose en alguna parte de su cuerpo.
- Cuando usted vea la pelota de energía, inhale lentamente y sople hacia la bola dirigiéndola a cualquier parte del cuerpo en donde sienta dolor, tensión o molestia, por ejemplo, náuseas. Cuando usted exhale imagínese que el aire aleja a la pelota de su cuerpo, llevándose las sensaciones dolorosas o molestas (asegúrese de respirar normalmente, sin soplar).
- Siga viendo la pelota acercándola y alejándola de usted cada vez que inhala y exhala. Usted puede ver cómo la pelota va aumentando de tamaño conforme se lleva más y más tensión y molestia.

Visualización

La visualización es similar a las imágenes mentales. Con la visualización usted crea una escena interior que representa su lucha contra el cáncer. Usted podría visualizar misiles destruyendo las células cancerosas en su cuerpo o caballeros con armadura combatiendo con las células.

Hipnosis

La hipnosis le pone a usted como si estuviera en trance y esto puede ayudarle a reducir la molestia o ansiedad. Usted puede ser hipnotizado por una persona calificada, o puede aprender a hipnotizarse a sí mismo. Si le interesa saber más acerca de esto, solicítele a su médico o a su enfermera que le refieran con alguien capacitado en esta técnica.

Distracción

Trate de disipar sus preocupaciones o molestias viendo televisión, escuchando el radio, leyendo, yendo al cine o haciendo trabajos manuales, como bordado, rompecabezas, armando modelos o pintando. Usted se sorprenderá de ver cuán cómodamente pasa el tiempo.

Glosario

Éstos son términos que usted puede escuchar del equipo de atención médica.

Alopecia: pérdida del cabello, por lo general temporal, como resultado del uso de los medicamentos de quimioterapia.

Anemia: cantidad muy baja de glóbulos rojos. Los síntomas de la anemia incluyen cansancio, debilidad y dificultad para respirar.

Antiemético: medicina para prevenir o controlar las náuseas y los vómitos.

Benigno: término que se utiliza para describir un tumor que no es canceroso.

Cáncer: un término generalizado para más de 100 enfermedades en las cuales las células anormales crecen sin control. También se usa para referirse a un tumor maligno o canceroso.

Catéter: tubo fino y flexible. Los médicos los usan para introducir líquidos a su cuerpo o para extraer líquidos de su cuerpo.

Catéter venoso central: tubo especial delgado y flexible colocado en una vena principal, generalmente en el tórax o el cuello, que permanece allí el tiempo que sea necesario para introducir o extraer líquidos.

Cromosomas: cuerpos en forma de hilos que se encuentran en el núcleo, o parte central de una célula y que contienen la información genética.

Dispositivo de acceso vascular (VAD, por sus siglas en inglés): un catéter que es implantado quirúrgicamente debajo de la piel.

Estomatitis: llagas en la mucosa de la boca.

Estudios clínicos: estudios de investigación médica llevados a cabo por voluntarios. Cada estudio está diseñado para encontrar la respuesta a preguntas científicas y para encontrar mejores métodos de detectar, prevenir o tratar el cáncer.

Factores de crecimiento: también conocidos como factores de estimulación de colonias, estos factores son sustancias que estimulan la producción de células de la sangre en la médula ósea. Pueden ayudar al tejido que forma la sangre a recuperarse de los efectos de la quimioterapia y de la radioterapia.

Glóbulos blancos: las células de la sangre que combaten la infección.

Glóbulos rojos: células que abastecen de oxígeno desde los pulmones a todos los tejidos del cuerpo.

Hormonas: sustancias naturales liberadas por un órgano que pueden influir la función de otros órganos del cuerpo y el crecimiento de algunos tipos de cáncer.

Infusión: administración intravenosa lenta o prolongada de un medicamento o líquidos.

Intraarterial: dentro de una arteria.

Intracavitario: dentro de un espacio o cavidad, específicamente el abdomen, la pelvis o el tórax.

Intralesional: dentro de un tumor.

Intramuscular (IM): dentro de un músculo.

Intratecal (IT): dentro del líquido espinal.

Intravenoso (IV): en la vena.

Inyección: el uso de jeringa y aguja para introducir líquidos o medicamentos en el cuerpo.

Maligno: canceroso.

Médula ósea: el tejido esponjoso en el interior de los huesos donde se producen las células de la sangre.

Metástasis: la diseminación de las células cancerosas a zonas del cuerpo distantes a través del sistema linfático o del torrente sanguíneo.

Neuropatía periférica: condición del sistema nervioso que generalmente empieza con síntomas de entumecimiento, hormigueo, ardor o debilidad en las manos o los pies. Puede ser causada por ciertos medicamentos de quimioterapia.

Plaquetas: células especiales de la sangre que obstruyen los vasos sanguíneos dañados y ayudan a que la sangre coagule para detener el sangrado.

Quimioterapia: el uso de medicamentos para tratar el cáncer. El término se refiere generalmente a los medicamentos usados para tratar el cáncer.

Quimioterapia de combinación: el uso de más de un medicamento para tratar el cáncer.

Radioterapia: el uso de partículas de alta energía o subatómicas para tratar la enfermedad. Existen varios tipos de radiación tales como los rayos-X, el rayo electrón, las partículas alfa y beta, y los rayos gama.

Recuento de células sanguíneas: el número de glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas en una muestra de sangre.

Remisión: la desaparición parcial o total de los signos y síntomas de la enfermedad.

Terapia adyuvante: tratamiento usado además del tratamiento principal. Se refiere usualmente a terapia hormonal, quimioterapia, radioterapia o inmunoterapia agregada después de la cirugía para aumentar las probabilidades de curar la enfermedad o mantenerla bajo control.

Terapia neoadyuvante: terapia sistémica, tal como quimioterapia o terapia hormonal, o radioterapia administrada antes de la cirugía para reducir el tamaño del tumor.

Tópico: aplicado directamente en la piel.

Tumor: el crecimiento anormal de células o tejidos. Los tumores son benignos (no cancerosos) o malignos (cancerosos).