

Guía de Quimioterapia





Fuera del horario laboral y los fines de semana, los especialistas en información de salud y el personal de enfermería de askMDAnderson están a su disposición para responder a sus preguntas e inquietudes.

Por favor, llame al 877-632-6789

Guía de Quimioterapia

Lista de contenidos

Información básica

- Quimioterapia: Información básica
- Terapia dirigida, inmunoterapia y bioterapia: Información básica
- Recuentos sanguíneos
- Lavado de las manos
- Medicinas de venta sin receta médica (OTC)
- Quimioterapia en el hospital: Qué esperar
- Ambulatory Treatment Center (Centro de Tratamiento Ambulatorio o ATC): Carta de bienvenida

Efectos secundarios

- Fatiga
- Consejos para conservar la energía
- Sueño: Consejos para un buen descanso nocturno
- Pérdida del apetito
- Náuseas: Consejos para controlarlas
- Diarrea
- Estreñimiento
- Cuidado de la boca para los pacientes de quimioterapia
- Alivio para el dolor de la boca y la garganta
- El cabello, la piel y las uñas: Cambios posibles con la quimioterapia
- Quimiocerebro
- El dolor, los nervios y los músculos: Cambios posibles con la quimioterapia

Cuidados en la casa

- Seguridad de la quimioterapia: Para los pacientes que reciben quimioterapia y sus cuidadores
- Manejo seguro de la quimioterapia en casa: Administración de quimioterapia por boca
- Conceptos básicos de seguridad alimentaria

Sexualidad y fertilidad

- Sexualidad y quimioterapia
- Opciones de preservación de la fertilidad para hombres y mujeres

Recursos

- Ayuda para afrontar los problemas durante la quimioterapia
- Recursos farmacéuticos para pacientes (PPR) para las recetas
- Recursos de organizaciones externas

Quimioterapia

Información básica

La quimioterapia (quimio) es el uso de medicamentos para tratar el cáncer. La quimioterapia puede curar o controlar la propagación del cáncer o aliviar sus síntomas. Mata o hace que sea más lento el crecimiento del cáncer primario. También actúa en el cuerpo contra las células cancerosas que se han extendido (metastatizado) desde la ubicación primaria del cáncer.

Otros medicamentos utilizados para tratar el cáncer son la bioterapia, la inmunoterapia, la terapia dirigida o las vacunas. Cada tipo funciona de forma diferente, por lo que las acciones en el cuerpo pueden ser distintas. Los efectos secundarios también pueden variar.

Usted puede recibir quimioterapia sola, o puede administrarse antes o después de otros tratamientos. Otros tratamientos pueden incluir la cirugía o la radiación. También se puede recibir varios medicamentos. Combinar los medicamentos y las terapias frecuentemente mejora el éxito del tratamiento.



La quimioterapia puede reaccionar con otras sustancias. Hable con su equipo oncológico antes de tomar:

- Medicamentos con receta
- Medicamentos de venta libre (sin receta)
- Suplementos nutricionales
- Vitaminas, minerales o productos a base de hierbas
- Drogas ilícitas
- Alcohol

Células cancerosas

Para entender cómo es la terapia contra el cáncer, conviene entender las células cancerosas. Las células son la unidad de vida básica del cuerpo. Las células normales del cuerpo crecen y se dividen de manera controlada. Cada célula cumple una tarea determinada en el cuerpo y muere al cabo de un tiempo de duración natural. El cuerpo se deshace de estas células muertas de forma continua.

Las células cancerosas son células anormales que han dejado de funcionar correctamente. Las células cancerosas:

- Crecen y se dividen de forma rápida y descontrolada
- Tienen maneras de ser “invisibles”, para que el sistema inmunitario del cuerpo no pueda matarlas
- Encuentran formas de vivir más tiempo que las células normales, lo que genera el tumor
- Hacen que crezcan nuevos vasos sanguíneos hacia el tumor, lo cual le proporciona energía al cáncer

Cómo actúa la quimioterapia

La quimioterapia ataca todas las células de rápido crecimiento en el cuerpo. El objetivo es matar las células cancerosas o detener su crecimiento.

La quimioterapia puede afectar las células cancerosas de la siguiente manera:

- Descomponiendo partes de la célula
- Deteniendo el crecimiento de las células
- Agotando los nutrientes que necesitan las células cancerosas
- Limitando el crecimiento de los vasos sanguíneos que alimentan el tumor

Preguntas para su médico/a

Antes de comenzar la terapia, usted debe comprender cuáles son los beneficios, los efectos secundarios y los riesgos. Pregúntele a su médico/a sobre su plan de tratamiento. Esta lista puede ayudarlo/a a comenzar.

- ¿Cuál es el objetivo de la quimioterapia para mi cáncer? (Por ejemplo: ¿Controlará el crecimiento del tumor? ¿Aumentará el confort? ¿Ayudará a reducir el tumor?)
- ¿Qué posibilidades hay de que la quimioterapia funcione en mi caso?
- ¿Cómo sabré si la quimioterapia está funcionando?
- ¿Cuáles son los riesgos y los efectos secundarios a corto y largo plazo?
- ¿Durante cuánto tiempo recibiré quimioterapia? ¿Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo? ¿Cómo se administra?
- ¿Qué puedo hacer para prepararme para la quimioterapia y reducir mi probabilidad de sufrir efectos secundarios?
- ¿Existen efectos secundarios que deba informar de inmediato?
- ¿Cómo afectará el tratamiento a mi dieta? ¿A mis actividades? ¿A mi trabajo? ¿a mi actividad sexual?

Como ayuda para recordar las respuestas de su médico/a, escriba sus preguntas y tome notas durante las citas. Pregunte si puede grabar la conversación para no perderse nada. Lleve a una persona amiga o a un miembro de su familia con usted. Cuanto más comprenda, mejores serán las decisiones que podrá tomar con respecto a su atención.

Administración

La quimioterapia se proporciona de varias maneras, que se llaman vías de administración. Usted puede recibir quimioterapia de la siguiente manera:

- **Inyección**
 - En un músculo, bajo la piel, directamente en una vena o directamente en la zona cancerosa
 - En el líquido cefalorraquídeo del cerebro (en ese caso, se llama inyección intratecal)
- **Infusión**
 - A través de una aguja conectada a una sonda en el brazo o a través de un catéter venoso central (CVC o puerto)

- En una arteria a través de un catéter insertado en la zona que tiene el tumor
- En la cavidad peritoneal a través de un catéter peritoneal
- En la vejiga a través de un catéter (intravesicular)
- **Boca:** Comprimido, cápsula o en forma líquida
- **Aplicación tópica:** Cremas, ungüentos o lociones que se aplican frotándolas en la piel

La quimioterapia se administra en **ciclos**. Su primer día de quimioterapia es el día 1 del ciclo de tratamiento. Usted recibirá quimioterapia durante uno o más días. Luego la suspenderá (descanso) durante uno o más días. El tiempo transcurrido entre su primer día de quimioterapia y su último día de descanso es un ciclo. Un miembro de su equipo de atención médica le dirá cuánto durará cada ciclo.

Algunos pacientes reciben su quimioterapia en el hospital. Otros la reciben en una clínica de pacientes ambulatorios. Algunos pacientes aprenden a administrarse la quimio ellos mismos en su casa. Pueden utilizar una bomba de infusión, una jeringuilla de inyección o tomarlo en forma de píldora por la boca.

El tiempo necesario para el tratamiento es diferente para cada persona. Su médico/a o farmacéutico/a le indicarán la duración de la quimioterapia. Por favor considere un tiempo adicional en la clínica. Antes de que reciba quimioterapia, deberán revisar sus recuentos sanguíneos. Si estos están bien, habrá un tiempo de espera mientras se prepara la quimioterapia. Es posible que también necesite otros líquidos o medicamentos antes del tratamiento. Su enfermero/a del tratamiento podrá decirle cuánto tiempo durará todo el tratamiento.

Pídale a su equipo oncológico la hoja de información relacionada con su medicamento de quimioterapia específico.

Siga su plan de tratamiento

Para obtener los mejores resultados, es importante seguir su plan de tratamiento. Cumpla con lo programado. **No** falte a las citas. Estos consejos pueden serle de ayuda.

- Utilice la alarma de un celular o de un reloj como recordatorio para tomar sus medicamentos.
- Anote sus citas en una agenda o calendario. Hay un calendario en la **Guía de quimioterapia**.
- Manténgase motivado/a hablando con su médico/a sobre los beneficios de su tratamiento.
- Hable con su trabajador/a social si está teniendo problemas de finanzas o de transporte.
- Haga un seguimiento de su tratamiento con un calendario.

Efectos secundarios de la quimioterapia

La quimioterapia afecta a todas las células en rápido crecimiento del cuerpo. Esto incluye las células sanas, de crecimiento rápido, normales. Cuando esto sucede, pueden producirse efectos secundarios. No todo el mundo se ve afectado de la misma manera. Las áreas del cuerpo más afectadas por la quimio son las siguientes:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| • El tubo digestivo (la boca, el esófago, el estómago y los intestinos) | • células sanguíneas) |
| • La médula ósea (donde se producen las | • La piel y el cabello |
| | • Los órganos sexuales (ovarios o |

- El sistema nervioso (los nervios de las

La mayoría de los efectos secundarios son de corto plazo. A menudo pueden controlarse con medicamentos y autocuidados. Algunos efectos secundarios pueden ser permanentes. Hable sobre cualquier cambio que se presente con su equipo oncológico en cuanto comience a advertirlo. Muchos de los efectos secundarios que puede experimentar se tratan en la **Guía de quimioterapia**.

Recursos

En MyChart y The Learning Center (El Centro de Aprendizaje) puede disponer de copias de la **Guía de quimioterapia**.

Las ubicaciones incluyen:

- Law Learning Center: Main Building, piso 4, elevador A
713-745-8063
- Levit Learning Center: Mays Clinic, Piso 2, cerca del elevador T
713-563-8010

Para información adicional, visite:

American Cancer Society (Sociedad Americana Contra el Cáncer)
https://bit.ly/ACS_Chemotherapy-lb

National Cancer Institute
(Instituto Nacional del Cáncer)
<https://bit.ly/NCI-Chemo>

Terapia dirigida, inmunoterapia y bioterapia

Información básica

La terapia dirigida es un tipo de tratamiento contra el cáncer que utiliza medicamentos específicos para atacar a las células cancerosas. Algunos tipos de terapia dirigida matan las células cancerosas directamente afectando la manera en que las células crecen y sobreviven. Otras terapias dirigidas ayudan al sistema inmunitario del cuerpo, su defensa natural, a atacar y combatir el cáncer. Algunas terapias dirigidas se consideran bioterapia. La bioterapia usa sustancias elaboradas de organismos vivos, o versiones de dichas sustancias producidas en laboratorio, para tratar el cáncer.

La terapia dirigida puede usarse sola o junto con otros tratamientos contra el cáncer. Otros métodos utilizados para tratar el cáncer son la quimioterapia, la inmunoterapia, la radioterapia y la cirugía.

Cómo funciona la terapia dirigida

La terapia dirigida no ataca todas las células en rápido crecimiento. La terapia dirigida es específica porque actúa sobre determinadas acciones dentro de las células cancerosas.

Por ejemplo, la terapia puede realizar una o más de las siguientes acciones:

- Impedir que las células cancerosas crezcan, se dividan y se propaguen
- Impedir que una célula cancerosa viva más tiempo que aquel que debería vivir una célula normal
- Detener el suministro sanguíneo al tumor
- Ayudar al sistema inmunitario a destruir las células cancerosas
- Administrar sustancias que matan células, a las células cancerosas
- Privar a las células cancerosas de los nutrientes necesarios para crecer

En comparación con otros tipos de tratamiento, la terapia dirigida puede ser menos perjudicial para las células normales. Los pacientes que reciben terapia dirigida pueden tener de todos modos efectos secundarios. Los efectos secundarios son diferentes para cada tipo de terapia dirigida. Los efectos secundarios pueden incluir erupciones cutáneas, náuseas, diarrea, fatiga o llagas en la boca.

Los pacientes reciben terapias dirigidas de las mismas maneras que la quimioterapia tradicional: en forma de píldoras, una inyección debajo de la piel, en un músculo o en una vena.

Existen diferentes tipos de terapias dirigidas. Su médico /a puede elegir uno que funcione bien contra su cáncer. Su médico/a hablará con usted sobre sus opciones de tratamiento y lo/la ayudará a decidir si la terapia dirigida es el mejor tratamiento para su cáncer.

Tipos de terapia dirigida, inmunoterapia y bioterapia

Inhibidores de la cinasa: se trata de medicamentos de moléculas pequeñas que son lo suficientemente pequeñas para penetrar fácilmente en las células. Por ello, se utilizan para dianas dentro de las células cancerosas. A menudo se toman por boca.

Inmunoterapia: se trata de un tratamiento que ayuda a su sistema inmunitario a combatir el cáncer. El sistema inmunitario ayuda a su cuerpo a combatir las infecciones y otras enfermedades. La inmunoterapia es un tipo de terapia biológica, que puede incluir anticuerpos monoclonales, transferencia celular adoptiva, citocinas y vacunas contra el cáncer. Los tratamientos habituales de inmunoterapia son los inhibidores de los puntos de control inmunitario. Los inhibidores de los puntos de control inmunitarios son medicamentos que bloquean los puntos de control inmunitarios y permiten que las células inmunitarias naturales del cuerpo respondan con más fuerza para destruir el cáncer.

Anticuerpos monoclonales: se trata de medicamentos que se adhieren a dianas específicas de la superficie externa de las células cancerosas. Pueden provocar una respuesta inmunitaria para destruir las células cancerosas. Suelen inyectarse en una vena, en un músculo o bajo la piel.

Transferencia celular adoptiva: se trata de un tratamiento que potencia la capacidad de sus células T para combatir el cáncer. Los linfocitos T forman parte del sistema inmunitario. Las células T se obtienen de su cuerpo y luego se modifican para que puedan localizar y destruir mejor las células cancerosas. Estas células T modificadas se cultivan en el laboratorio y se las regresan a usted a través de una inyección en una vena.

Citocinas: son moléculas de proteínas que su cuerpo produce de forma natural. Ayudan a controlar y dirigir el sistema inmunitario. Pueden actuar como mensajeras para promover y estimular el sistema inmunitario para que se dirija a las células cancerosas. Para el tratamiento del cáncer, las citocinas se elaboran en el laboratorio y se inyectan en dosis más grandes que las producidas por su cuerpo. Los 2 tipos principales de citocinas que se usan para tratar el cáncer se llaman interferones e interleucinas.

Vacunas contra el cáncer: son vacunas que refuerzan el sistema inmunitario para que actúe contra el cáncer.

Efectos secundarios

Las terapias dirigidas, las inmunoterapias y las bioterapias comparten efectos secundarios similares, pero cada una es diferente y puede tener sus propios efectos secundarios específicos. Algunos posibles efectos secundarios incluyen los siguientes:

- Dolor, hinchazón y molestias
- Síntomas similares a los de la gripe
- Cambios en la piel y el cabello
- Enrojecimiento, picor y erupción cutánea
- Efectos en el sistema digestivo (la boca, el esófago, el estómago y los intestinos)
- Efectos en los recuentos sanguíneos

- Cambios en el sistema nervioso
- Cambios en los riñones y el hígado
- Aumento o pérdida de peso

Su equipo de atención médica le informará qué efectos secundarios pueden ocurrir con la terapia que usted reciba.

Cuándo llamar al/a la médico/a

Su equipo de atención médica le indicará los signos y síntomas que usted debe informar. En el caso de ciertas terapias, su equipo de atención médica puede indicarle que informe los efectos secundarios tan pronto como los note.



Preste atención a los siguientes síntomas e infórmelos según las instrucciones. Estas son solo pautas generales. Si su equipo de atención médica le proporciona instrucciones distintas, sígalas.

- Fiebre de 101°F (38.3°C) o más
- Sangrado o hematomas que aparecen con facilidad
- Signos de infección (como fiebre, escalofríos, sudoración o rigidez de cuello)
- Pérdida o aumento de peso de 10 libras o más
- Sensación de falta de aire
- Irritación en la boca y la garganta
- Diarrea
- Dolor en el área donde recibió la inyección
- Sensación de mucho cansancio
- Sensación de mareo o aturdimiento
- Dolor de pecho
- Cambios en los latidos del corazón
- Sensación de confusión o depresión

Debido a que muchas terapias dirigidas son nuevas, es posible que no se conozcan todos los efectos secundarios. Si usted advierte algún efecto secundario inusual o inesperado, hable de estos cambios con su equipo de atención médica. Es posible que le pidan llevar un registro o un diario de sus efectos secundarios. Es previsible que deba hacer visitas de seguimiento regulares a su equipo de atención médica para evaluar su progreso. También pueden pedirle que haga un seguimiento de los medicamentos que toma y las veces que los toma.

Es posible que no desarrolle ninguno de estos efectos secundarios. Tal vez tenga muy pocos o ninguno de ellos. El hecho de que no se presenten efectos secundarios no significa que la terapia no esté funcionando. Recibir tratamiento con terapia dirigida no significa que tenga que limitar su vida normal. Muchas personas comprueban que pueden trabajar y realizar sus actividades diarias con muy pocos cambios.

Otros medicamentos

No tome ningún medicamento sin hablar con su equipo de atención médica. Esto incluye la aspirina y otros medicamentos sin receta, vitaminas y suplementos. Es importante que informe a su equipo de atención médica sobre todos los demás medicamentos recetados por su médico/a de familia. Algunos ejemplos son los medicamentos para la presión arterial alta, los problemas cardíacos o los anticonceptivos. Si necesita un medicamento contra el dolor, no olvide hablar de esto con su equipo de atención médica. Si consume alcohol o cualquier otra droga (ilegal) hable de ello con su equipo de atención médica.

Usted y su cuidado

Usted es la persona más importante del equipo de atención médica. Durante la terapia dirigida, usted cumple un papel fundamental en su cuidado.

Es muy importante que siga las instrucciones **exactamente como se indican**. Por ejemplo, los medicamentos deben tomarse a las horas correctas y guardarse de la forma adecuada. Cuídese bien comiendo alimentos saludables, bebiendo muchos líquidos (agua, jugo) y descansando cuando sienta la necesidad de hacerlo.

Debido a que tal vez reciba la terapia durante mucho tiempo, es posible que deba aprender a autoadministrarse los medicamentos. Algunas terapias dirigidas se administran mediante inyecciones en el músculo (**intramuscular**) o bajo la piel (**subcutánea**). Si usted tiene que aplicarse las inyecciones, su enfermero/a o farmacéutico/a le enseñará a usted o a un familiar a preparar su medicamento.

Su enfermero/a o farmacéutico/a le enseñará a aplicarse la inyección, dónde aplicarla y cómo guardar y desechar el medicamento, las jeringas y las agujas. Hay información disponible para ayudarlo/a con este proceso. Si usted no puede aplicarse una inyección, pueden encontrarse otras maneras de hacerlo. Hable sobre cualquier inquietud con su equipo de atención médica.

A muchos pacientes se les coloca un **catéter** especial en una vena grande del brazo (vía PICC) o de la zona del cuello (catéter venoso central) para recibir medicamentos. En algunos pacientes, también se les coloca un puerto implantado que permite el acceso directo a la vena grande para cumplir este propósito. Esto se hace para evitar repetidos pinchazos de aguja y prevenir daños en la piel. Estos catéteres se pueden usar durante muchos meses. Si usted tiene un catéter, usted o un familiar deberá asistir a una clase para aprender a cuidar del catéter.

A veces, se puede colocar otro tipo de catéteres (por ej., en el abdomen). En este caso, su enfermero/a le enseñará a cuidar de este catéter.

Recursos

En MyChart y The Learning Center (El Centro de Aprendizaje) puede disponer de copias de la **Guía de quimioterapia**. Las ubicaciones incluyen:

- Law Learning Center: Main Building, piso 4, elevador A

713-745-8063

- Levit Learning Center: Mays Clinic, piso 2, cerca del elevador T
713-563-8010

Para información adicional, visite el sitio web de la American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer):

https://bit.ly/ACS_TargetedTherapy_lb

https://bit.ly/ACS_Immunotherapy_lb

Recuentos sanguíneos

La sangre transporta oxígeno y nutrientes a las células del cuerpo y, al mismo tiempo, arrastra con ella los desperdicios. Algunas células sanguíneas luchan contra las infecciones, otras ayudan con la coagulación y, un tercer tipo de células, distribuyen oxígeno. Cuando usted se hace un análisis de sangre, se mide la cantidad de cada uno de estos tipos de células sanguíneas.

Las células sanguíneas se producen principalmente en la médula ósea. La médula es la parte blanda y esponjosa situada en el centro del hueso. Es algo similar a una fábrica que produce células sanguíneas. La quimioterapia, algunos tipos de cánceres y la radiación pueden inhibir la médula ósea. Esto puede reducir la cantidad de células sanguíneas.

Tipos de células sanguíneas

Existen tres tipos principales de células sanguíneas: los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas.

Glóbulos rojos

Los glóbulos rojos (RBC, por sus siglas en inglés) transportan oxígeno a todas las partes del cuerpo. Contienen hemoglobina, que es la que lleva el oxígeno. La persona que no tiene la cantidad suficiente de glóbulos rojos está anémica. Una persona anémica suele estar pálida y puede sentirse cansada o tener falta de aire. La anemia se puede tratar mediante una transfusión de sangre. Puede haber otros tratamientos, dependiendo de la causa.

Glóbulos blancos

Los glóbulos blancos (WBC, por sus siglas en inglés) también se llaman leucocitos. Incluyen neutrófilos, monocitos y linfocitos. Estos protegen al cuerpo contra la infección. Si el recuento de glóbulos blancos baja, el riesgo de contraer infección aumenta. Estas son maneras en que usted puede ayudar a prevenir las infecciones:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Evite las personas que usted sepa que están enfermas.
- Evite las heridas o las grietas en la piel.
- Use guantes mientras trabaje en el jardín o en las tareas de la casa.
- Báñese o dese una ducha a diario y mantenga una buena higiene bucal.
- Tómese la temperatura según se lo indiquen. Si tiene fiebre de 101°F (38.3°C) o más alta, o si tiene fiebre de 100.4°F (38°C) durante más de 1 hora, vaya al centro de emergencias del hospital más cercano. Su equipo de atención médica puede darle otras pautas respecto de la fiebre.
- **No** tome aspirin ni otros medicamentos para el dolor como ibuprofen (Advil® o Motrin®), naproxen (Naprosyn® y Aleve®) o acetaminophen (Tylenol®), a menos que su médico/a le diga que puede hacerlo. Estos medicamentos pueden enmascarar la fiebre.
- **No** use supositorios, termómetros rectales ni enemas. Si se lesiona el recto, las bacterias pueden ingresar más fácilmente.



Linfocitos

La mayoría de los pacientes con cáncer tienen valores normales de linfocitos. Sin embargo, si usted tiene muy pocos o si estos no funcionan correctamente, puede contraer infecciones con más facilidad. Cuando su sistema inmunitario está bajo, también puede contraer infecciones por medio de las inmunizaciones que contienen virus vivos. Siga estas pautas:

- **No** reciba inmunizaciones a menos que hayan sido aprobadas por su equipo de atención médica de MD Anderson Cancer Center.
- Pregunte si las personas que viven con usted pueden recibir vacunas vivas.
- Evite a cualquier persona que haya estado expuesta a sarampión o varicela. Si usted se expone a cualquier persona con estas enfermedades, infórmelo de inmediato a su equipo de atención médica.
- Si lo solicita, se le puede proporcionar una carta dirigida a una escuela o un lugar de trabajo para explicar las precauciones que deben tomarse para su protección.

Plaquetas

Las plaquetas son importantes para la coagulación de la sangre (para detener el sangrado).

Si su recuento de plaquetas es bajo, puede tener moretones y sangrar con más facilidad.

También puede notar puntos rojos pequeños debajo de la piel. Cuando el recuento de plaquetas sea bajo:

- Evite la actividad vigorosa, como los deportes de contacto.
- Suénese la nariz con suavidad.
- Infórmele al equipo de atención médica sobre cualquier suplemento dietético o herbal que tome. Algunos pueden aumentar el riesgo de sangrado.
- **No** tome aspirin ni otros medicamentos para el dolor como ibuprofen (Advil o Motrin) o naproxen (Naprosyn y Aleve), a menos que su médico/a le diga que puede hacerlo. Estos medicamentos pueden afectar el funcionamiento de sus plaquetas y aumentar su riesgo de sangrado.
- **No** use supositorios, enemas ni termómetros rectales. Pueden causar sangrado rectal.
- Si usted tiene sangrado, aplique presión hasta que se detenga (generalmente, de 5 a 10 minutos). Si continúa sangrando después de 10 minutos, aplique hielo y presión y vaya al centro de emergencias del hospital más cercano.
- **Vaya al centro de emergencias del hospital más cercano** si escupe sangre al toser o tiene un sangrado que no para.

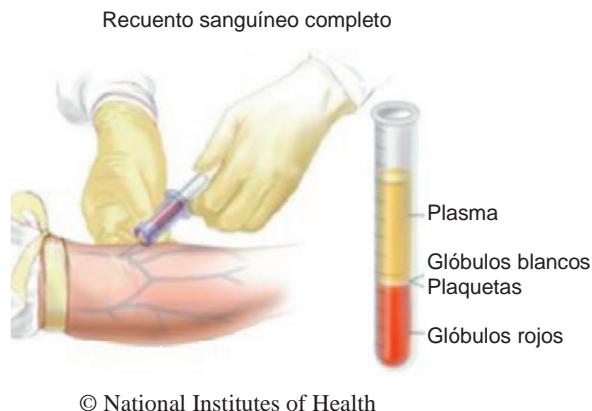


Recuentos sanguíneos

Sus recuentos sanguíneos se revisarán con frecuencia durante la quimioterapia.

Valores normales

- Hemoglobina
 - Hombre adulto: 14-18 g/dL
 - Mujer adulta: 12-16 g/dL
- Plaquetas: 140-440 k/uL
- Glóbulos blancos: 4-11 k/uL
 - Neutrófilos: 42-66% (cada 100 células contadas)
 - Recuento absoluto de neutrófilos (ANC): 1.70-7.30 k/uL



Recuentos sanguíneos después de la quimioterapia

Algunos tipos de quimioterapia reducen la capacidad de la médula ósea para producir nuevas células sanguíneas. Esto disminuye el número de células en la sangre. Cuando el recuento sanguíneo está en su punto más bajo, se le llama **nadir**. La recuperación depende del tratamiento y de su salud general. Las infecciones y algunos medicamentos pueden retrasar la recuperación de los recuentos sanguíneos.

Antes de reanudar las actividades normales de la vida diaria (por ej., volver al trabajo, hacer tareas de jardinería, mantener relaciones sexuales), hable sobre los riesgos con su equipo de atención.

Transfusiones de sangre

Cuando los recuentos sanguíneos están en un nivel bajo, usted puede recibir reemplazos a través de una transfusión intravenosa. Puede recibir sangre entera con todos los tipos de células. O puede recibir solo las células de las que tiene un nivel bajo. Consulte la hoja de educación de pacientes titulada **Transfusión de componentes de la sangre** para obtener más información.

Concentrado de glóbulos rojos

En caso de tener un bajo nivel de glóbulos rojos, usted puede recibir una transfusión de concentrado de glóbulos rojos. Se trata de 1 o 2 unidades de glóbulos rojos. Generalmente, cada una se administra en un período de 2 a 4 horas.

Informe **de inmediato** si durante su transfusión nota cualquiera de los síntomas indicados a continuación:

- Escalofríos
- Urticaria (ronchas)
- Comezón
- Problemas para respirar

Transfusiones de plaquetas

Cuando los niveles de plaquetas bajan, los pacientes pueden necesitar varias transfusiones de plaquetas. Consulte la hoja de educación de pacientes titulada **Transfusión de componentes de la sangre** para obtener más información.

Donaciones de sangre



Muchos pacientes con cáncer tienen la necesidad crítica de recibir transfusiones de sangre. Se insta a todas las personas saludables a donar sangre.

Sus familiares y amigos pueden donar sangre entera en su nombre. Esto hace que usted obtenga crédito para el reemplazo. El crédito es de \$10 por cada unidad donada, sin que se excedan los cargos por la sangre. No es necesario que el grupo sanguíneo del donante sea igual al suyo. Para que se asignen los créditos a su cuenta, los donantes deben conocer su nombre y el número de su expediente médico.

También pueden donarse plaquetas. Los familiares y amigos que deseen donar plaquetas no deben donar sangre entera, ya que no podrán donar otros productos sanguíneos durante ocho semanas.

Llame a MD Anderson Blood Bank [Banco de Sangre de MD Anderson] al 713-792-7777 o visite el sitio web para encontrar información actualizada sobre ubicaciones, horarios de atención o para encontrar respuestas a cualquier duda que tenga sobre la donación.

<https://www.MDAnderson.org/Donors-Volunteers/Other-Ways-to-Help/Give-Blood.html>

Recursos

Para obtener más información, visite el sitio web de la American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer):

<http://www.Cancer.org/Treatment/TreatmentsandSideEffects/TreatmentTypes/BloodProductDonationandTransfusion/Blood-Transfusion-and-Donation-Why-Cancer-Patients-May-Need-Transfusions>

<http://www.Cancer.org/Treatment/TreatmentsandSideEffects/PhysicalSideEffects/DealingWithSymptomsatHome/Caring-for-the-Patient-With-Cancer-at-Home-Blood-Counts>

Lavado de las manos

Prevenir las infecciones es muy importante para su salud. Especialmente, en el hospital. Las personas enfermas son más propensas a contraer una infección. **La mejor manera de prevenir la propagación de infecciones es lavarse las manos y usar desinfectante de manos.**

Cómo lavarse las manos

Para eliminar la suciedad y los gérmenes, siga estos pasos cada vez que se lave las manos:

1. Mójese las manos y use suficiente jabón (como el tamaño de una moneda) para hacer bastante espuma.
2. Frótese las manos durante 20 segundos. Asegúrese de frotarse todas las zonas, incluidas entre los dedos y debajo de las uñas. **El tiempo que emplea para lavarse es importante.** Para asegurarse de lavarse el tiempo suficiente, cante 2 veces la canción del "Cumpleaños Feliz".
3. Enjuáguese bien las manos con agua.
4. Use una toalla para cerrar el grifo y mantener las manos limpias.



© iStock; Lostinbids

Desinfectante de manos



El desinfectante de manos a base de alcohol mata los gérmenes de las manos. Úselo cuando no tenga las manos visiblemente sucias:

1. Elija un desinfectante que tenga un mínimo de 60 % de alcohol.
2. Use suficiente desinfectante para cubrirse las manos.
3. Frótese las manos durante 20 segundos o hasta que el producto se seque.
4. Si se le secan las manos en menos de 20 segundos, quiere decir que no usó suficiente desinfectante. Use más desinfectante y repita el proceso.

Cuándo lavarse las manos

Recuerde lavarse las manos en las siguientes situaciones:

- Cuando tenga las manos sucias
- Antes y después de estar en contacto con otro paciente, familiar o miembro de su equipo de atención
- Antes de comer y beber
- Después de tocar objetos sucios
- Después de soplarse la nariz, estornudar o toser
- Después de ir al baño
- Después de tocar cualquier superficie del hospital como manijas de puertas, barandillas de camas, teléfonos o controles remotos
- Después de estar en un lugar público

- Después de ponerse o quitarse la mascarilla

Pacientes con mayor riesgo de sufrir infecciones

- Pacientes con cáncer que están recibiendo tratamiento
- Pacientes con neutropenia (bajos recuentos de glóbulos blancos)
- Pacientes de trasplante de células madre (SCT, por sus siglas en inglés)
- Pacientes con leucemia, linfoma y mieloma (cánceres de la sangre)

Otras maneras de protegerse contra las infecciones

- Recuérdeles a los miembros de su equipo de atención que se laven las manos.
- Recuérdeles a los visitantes que se laven las manos.
- Pídales a sus visitantes o familiares que usen una mascarilla. En muchos casos, los visitantes siempre deberán una mascarilla mientras están en la habitación de un paciente.
- **No** se toque la nariz, los ojos ni la boca sin lavarse las manos.
- **No** comparta objetos personales, como utensilios, toallas, cremas o cepillos de dientes.
- Cuando se encuentre en lugares públicos use una mascarilla. que le cubra completamente la boca y la nariz. Así se protegerán usted y los demás. Cámbiese la mascarilla cuando se le humedezca, se vea sucia o se rompa.
- Evite a las personas que están enfermas.
- Evite a las personas con una enfermedad respiratoria o gripe (estornudos, tos, dolor de garganta). Si esto no es posible, **usted y esa persona** deben usar mascarillas de alta calidad hasta que desaparezcan los síntomas.

Precauciones adicionales

Algunas actividades pueden aumentar su riesgo de contraer una infección. Pregúntele a su equipo de atención si debe tomar precauciones adicionales, tal como usar mascarilla o evitar ciertas actividades, como por ejemplo:

- Salir de su habitación en el hospital o de su casa
- Estar en áreas públicas concurridas
- Estar en zonas en construcción, incluidas las zonas de reparación, demolición o construcción de edificios o calles

Pregúntele a su equipo de atención si puede hacer lo siguiente:

- Visitar zonas públicas como teatros, restaurantes o parques infantiles bajo techo, durante las horas punta
- Visitar instalaciones animales como zoológicos, museos de mariposas o tiendas de mascotas
- Limpiar los desechos de su mascota, como cambiar las cajas de arena, las jaulas de pájaros o recoger desechos de perro

Información adicional

Hable su equipo de atención si tiene dudas sobre cómo prevenir las infecciones.

Medicinas de venta sin receta médica (OTC)

Consulte a su médico/a o farmacéutico/a antes de tomar **cualquier** medicamento de venta libre (OTC por sus siglas en inglés) mientras esté recibiendo tratamiento contra el cáncer. Esto incluye suplementos nutricionales, vitaminas, minerales y productos a base de hierbas. Algunos medicamentos de venta libre pueden interactuar con su tratamiento contra el cáncer o empeorar los efectos secundarios. Si no está seguro/a de si debe tomar un medicamento de venta libre, consulte a su equipo de atención médica.



Manténgase en contacto con su médico/a de familia durante su tratamiento, ya que él/ella necesita saber qué medicamentos toma usted para el cáncer. Mantenga una lista actualizada de todos los medicamentos que tome y lleve la lista con usted a cada cita.

Existen algunos medicamentos de venta libre que su equipo de atención médica puede recomendarle para manejar los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer.

Si tiene lo siguiente	Puede considerar el uso de lo siguiente
Estreñimiento	Sennosides (Senokot [®]), docusate (Colace [®]), polyethylene glycol (MiraLAX [®])
Diarrea	Loperamide (Imodium [®])
Congestión de los senos paranasales	Pseudoephedrine o phenylephrine (Sudafed [®])*, Aerosol nasal de oxymetazoline (Afrin [®])
Alergias de los senos paranasales o comezón	Diphenhydramine (Benadryl [®]), cetirizine (Zyrtec [®]), loratadine (Claritin [®]), fexofenadine (Allegra [®])
Tos	Guaifenesin (Robitussin [®]), dextromethorphan (Delsym [®])
Prevención y tratamiento de llagas en la boca	Enjuague con bicarbonato de sodio (1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio en 8 onzas de agua)
Congestión o sequedad nasal	Aerosol nasal salino (Simply Saline [®] Nasal Mist, Ocean [®] Nasal)
Indigestión/gases estomacales	Famotidine (Pepcid [®]), ranitidine (Zantac [®]), simethicone (Gas-X [®])
Salpullido	Crema de hidrocortisona 1%, diphenhydramine comprimidos, líquido, crema o gel (Benadryl [®])

*Consulte a su equipo de atención médica antes de tomar esto si tiene presión arterial alta o un problema cardíaco.

Los medicamentos están ordenados por nombre genérico (con el nombre de marca entre paréntesis). Usted puede usar la versión de marca o la genérica.

Siga las instrucciones del envase, a menos que su equipo de atención médica le indique otra cosa.

Lea las etiquetas



Su equipo de atención médica necesita saber si usted tiene fiebre. Algunos ingredientes de los medicamentos de venta libre pueden bajarle la temperatura y enmascarar la fiebre. Algunos ejemplos son la aspirina, el ibuprofen (Advil®), naproxen (Aleve®) o el acetaminophen (Tylenol®). Algunos ingredientes pueden afectar sus plaquetas sanguíneas. Los ejemplos son aspirina y ibuprofen, entre otros.

Lea las etiquetas de los productos de venta libre. Busque los siguientes ingredientes:

- **Salicilatos:**
 - Compuestos de aspirina o similares
 - Acetylsalicylic acid, ASA
 - Bismuth subsalicylate, salicylamide
 - Methyl salicylate, sodium salicylate
 - Potassium salicylate, magnesium salicylate
- **Ibuprofen:** IB, IBU, ibuprofen
- **Naproxen:** naproxen sodium
- **Ketoprofen**
- **Acetaminophen:** APAP, acetaminophen, paracetamol

No tome medicamentos de venta libre para aliviar el dolor o para la fiebre a menos que su equipo de atención médica le diga que puede hacerlo.

Quimioterapia en el hospital

Qué esperar

Antes de venir al hospital

Antes de su admisión, es posible que le coloquen un catéter venoso central (CVC o puerto). Un/a médico/a le inserta el catéter en el brazo o debajo de la clavícula. El catéter permanece colocado mientras dura su tratamiento.

Usted y su cuidador/a aprenderán a cuidar del catéter. Dependiendo del tipo de catéter, es posible que deba asistir a algunas clases. Pida un programa con los días, horas y ubicación de las clases.

Mientras está en el hospital

Su equipo de atención médica cuidará de usted. Como parte de esa atención, es posible que soliciten más pruebas, como análisis de sangre o pruebas de imagen, para ayudar a diseñar el mejor tratamiento para usted. Su equipo de atención médica hablará con usted sobre su plan de tratamiento mientras esté en el hospital.

Su equipo de atención médica

Son muchas las personas que cuidan de usted. Este equipo puede incluir:

- El médico o médica a cargo de su estadía como paciente hospitalizado/a
- Fellow (un médico o médica que está en MD Anderson para recibir más capacitación sobre la atención del cáncer)
- Farmacéutico/a
- Enfermero/a especializado/a o asociado/a médico/a
- Enfermero/a
- Asistente de enfermería certificado/a
- Nutricionista
- Trabajador/a social
- Administrador/a de casos
- Terapeuta físico (fisioterapeuta)
- Terapeuta ocupacional

Los médicos se turnan para cuidar de los pacientes ingresados en el hospital. Por eso, su médico/a de la clínica puede o no manejar su cuidado mientras esté en el hospital. Sin embargo, su médico/a de la clínica continuará estando a cargo de su plan de tratamiento general. Los médicos se comunican entre sí con respecto a su plan de tratamiento. El médico o médica que atiende a los pacientes hospitalizados trata las necesidades diarias de los pacientes mientras están en el hospital.

Efectos secundarios

Algunos pacientes tienen efectos secundarios de la quimioterapia. Para prepararlo/a para esto, su médico/a ordena medicamentos que lo/la ayudarán a sentirse mejor. No todos los pacientes tienen efectos secundarios. Informe a su equipo de atención médica si tiene algún problema. Informe a su equipo si tiene lo siguiente:

- Estreñimiento
- Diarrea

- Náuseas (malestar estomacal) o vómitos
- Problemas para dormir
- Dolor
- Llagas en la boca
- Acidez estomacal
- Reflujo ácido
- Fiebre o escalofríos
- Salpullido
- Reacciones en el lugar de la inyección o infusión

Rutina diaria

Durante su hospitalización, le tomaremos sus signos vitales con frecuencia. Los signos vitales son el pulso, la frecuencia respiratoria, la temperatura y la presión arterial.

Por la mañana, es posible que un asistente de enfermería lo/la pese/a. Es posible que el personal técnico de laboratorio le extraiga sangre. Durante todo el día y toda la noche, el personal de enfermería lo/la vigilarán y le dará medicamentos. Usted puede necesitar transfusiones de sangre. Es posible que le administremos medicamentos por vena, por boca o por inyección.

Nuestro objetivo es proporcionarle la mejor atención posible. El/la médico/a que lo/la atiende en el hospital puede pedirles a otros especialistas que se reúnan con usted. Por ejemplo, puede pedirle a un/a nutricionista que hable con usted acerca de lo que come.

Por lo general, el equipo de atención médica ve a todos los pacientes hospitalizados durante el día. Anote todas sus preguntas para el equipo.

Alta hospitalaria

Para prepararse para irse del hospital, usted se reunirá con miembros del equipo de atención médica.

Estas son algunas cosas que su equipo puede hacer:

- Comprobar que usted o su cuidador/a han aprendido a cuidar de su CVC o puerto en casa (si es necesario).
- Hablar sobre cuándo puede reanudar sus actividades diarias normales.
- Revisar sus citas como paciente ambulatorio/a.
- Proporcionarle por escrito un programa de citas e instrucciones para el cuidado de seguimiento.
- Hablar con usted sobre los medicamentos o suministros que necesitará después del alta.
- Proporcionarle nuevas recetas u órdenes (si es necesario).

Otra información después del alta

Comuníquese con su equipo de atención médica de la clínica si tiene problemas urgentes. Si vive fuera de la ciudad, comuníquese con su médico/a local. El/ella podrá llamar a su médico/a de MD Anderson según sea necesario.

Vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano si tiene alguno de estos síntomas:



- Fiebre de 101°F (38.3°C) o más, escalofríos o sudores. Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su equipo de atención médica antes de tomar cualquier medicamento para bajar la fiebre. **No** espere a que suba su temperatura.
- Falta de aire

- Dolor de pecho
- Dolor abdominal intenso
- Diarrea intensa
- Náuseas intensas, vómitos o imposibilidad de mantener alimentos, agua o medicamentos en el estómago
- Dolor que no se alivia con el medicamento, o dolor que empeora con el tiempo
- Convulsiones
- Cambio en el nivel de conciencia o el estado de alerta

Tal vez se le pida que evite las multitudes y las personas enfermas. Lávese las manos con frecuencia, sobre todo en las siguientes situaciones:

- Después de utilizar el baño
- Antes de preparar comidas
- Antes de comer

Ambulatory Treatment Center (Centro de Tratamiento Ambulatorio o ATC)

Carta de bienvenida

El Ambulatory Treatment Center (Centro de Tratamiento Ambulatorio o ATC, por sus siglas en inglés) brinda cuidados a los pacientes que reciben:

- Quimioterapia (dirigida y/o inmunoterapia)
- Inyecciones (de quimioterapia o no quimioterapia)
- Inmunoglobulina intravenosa (IVIG, por sus siglas en inglés)
- Antibióticos
- Hidratación y reemplazo de electrolitos
- Productos sanguíneos

Varios centros

MD Anderson cuenta con múltiples centros de infusión ATC en nuestros campus del área de Houston.

Texas Medical Center, Main Building (Edificio Principal) Planta 2, elevador B De lunes a domingo de 7 a.m. a 11 p.m. 713-792-2310	Texas Medical Center, Mays Clinic (Clínica Mays) Planta 8, elevador T Lunes a viernes de 7 a.m. a 10:30 p.m. 713-745-1000	Texas Medical Center, Main Building (Edificio Principal) Planta 10, Elevador C Lunes a viernes de 7 a.m. a 8:30 p.m. 713-792-4732	Life Science Plaza (LSP) 2130 W. Holcombe Blvd, Planta 6 Lunes a viernes de 8 a.m. a 5:30 p.m. 832-750-3686
MD Anderson League City* Planta 4 Lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. 713-563-0670	MD Anderson en Sugar Land* Planta 2 Lunes a viernes de 7 a.m. a 8 p.m. 281-566-1900	MD Anderson West Houston* Planta 4 Lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. 713-563-9600	MD Anderson The Woodlands* Planta 3 Lunes a viernes de 7 a.m. a 5 p.m. 713-563-0050

*Estos centros tienen estacionamiento gratuito.

En todas las ubicaciones se dispone de servicios de laboratorio. Muchos análisis de laboratorio ordenados por su proveedor pueden realizarse el día antes del tratamiento (se excluye la determinación de grupo sanguíneo y las pruebas cruzadas para transfusiones de sangre en el mismo día). Si no está seguro/a, consulte con su proveedor.

Puede tomar un servicio de transporte (*shuttle*) para trasladarse al edificio Life Science Plaza desde cualquier edificio del campus del Texas Medical Center. Llame al 713-792-2338 para solicitar servicio de transporte.

Des cargue la aplicación para celular MD Anderson Directions para obtener indicaciones sobre cómo llegar a cualquier centro de MD Anderson y al estacionamiento más cercano. Escanee el código QR de la aplicación.

- Asegúrese de que su dispositivo móvil tenga señal de Internet o conexión Wi-Fi.
- Abra la aplicación de la cámara en su smartphone o tableta.
- Escanee el código QR con la cámara de su dispositivo.
- Pulse la notificación emergente.



Programación de citas

Los coordinadores de servicios de paciente (PSC, por sus siglas en inglés) programan citas de acuerdo con el tipo de tratamiento, su duración y su disponibilidad. Su infusión se podrá programar en cualquier centro. Hable con su médico/a sobre qué ubicación es la mejor para sus necesidades de tratamiento. Si necesita cambiar la hora o ubicación de su cita, llame al ATC. Si necesita cambiar la fecha de su cita, comuníquese con el centro al cual asiste.

ATC Pediátrico

Si usted es menor de 40 años es posible que le agenden una cita en el Centro de Tratamiento Ambulatorio Pediátrico (PATC). El horario del PATC es de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su cita en el PATC, llame al 713-792-6613.

Información para visitantes

Por la seguridad de todos los pacientes y visitantes, solo se permite 1 visitante en la zona de tratamiento del ATC con un paciente. Este visitante debe tener 13 años o más. Tenga esto en cuenta cuando programe sus citas.

Proceso de registro

1. Llegue **15 minutos** antes de su hora programada, así tendrá tiempo suficiente para hacer el proceso de registro.
2. Un/a PSC completará el proceso de registro cuando usted llegue.
3. Le darán un brazalete de identificación de paciente y le pedirán que verifique la información.
4. El/la enfermero/a a cargo revisará su historial para asegurarse de que esté listo/a para el tratamiento y le asignará una habitación. Estar “listo/a para el tratamiento” significa que se han cumplido ciertos requisitos de seguridad. Los requisitos incluyen, entre otros, los siguientes:
 - Las órdenes de tratamiento están firmadas.
 - Se han revisado los resultados de los análisis de laboratorio y están dentro de los parámetros correspondientes.
5. Un/a asistente de enfermería registrará su peso, le tomará los signos vitales (temperatura, frecuencia cardíaca y presión arterial) y lo/la llevará a una sala de tratamiento.

Cómo vestirse

- Póngase ropa cómoda y suelta.

- Use calzado cómodo con suela antideslizante, no se pueden usar zapatos abiertos por detrás ni sandalias.

Qué traer

- Todos los medicamentos que toma en su casa habitualmente (como para la presión arterial, dolor, etc.)
- Equipo (como bolsas de colostomía, oxígeno portátil, alimentación por sonda, etc.)
- Suéter, chaqueta u otra ropa de abrigo
- Refrigerios

Qué esperar y motivos de demora

El personal del ATC trabaja para evitar demoras en el tratamiento, pero, de vez en cuando, puede haber demoras en las citas. Los motivos pueden incluir, entre otros, los siguientes:

- | | |
|--|---|
| • Resultados pendientes de análisis de laboratorio | • Falta de firmas en las órdenes de tratamiento |
| • No haber asistido a las citas en el laboratorio | • Bloqueo financiero |
| | • Falta de disponibilidad de habitación |

Alta

Podrá ver los detalles del tratamiento de su cita de infusión pidiéndole una copia de su cita de seguimiento a su enfermero/a o consultando su historial en MyChart después del alta de su cita.

[illegible]

Fatiga

La fatiga puede significar sentir cansancio físico, mental y/o emocional. El cáncer o los tratamientos contra el cáncer pueden provocar fatiga. La fatiga relacionada con el cáncer puede llegar a ser muy abrumadora. También es posible que su cuidador/a sienta fatiga.

Causas

La fatiga puede tener varias causas, como por ejemplo:

- El cáncer de por sí
- El tratamiento
- El dolor persistente
- Síntomas no tratados de recuentos sanguíneos bajos o efectos secundarios de los medicamentos
- Otras afecciones médicas como hipotiroidismo o problemas cardíacos
- Estrés debido a otros factores, como problemas familiares o laborales
- Depresión que dura más de dos semanas
- Falta de apoyo de la familia y los amigos
- No dormir ni descansar lo suficiente
- Alimentarse mal
- No beber suficientes líquidos
- No hacer suficiente ejercicio
- Esforzarse demasiado con las actividades y rutinas regulares

Síntomas

Estos son algunos de los signos y síntomas de la fatiga:

- Sensación de debilidad en todo el cuerpo
- Problemas de concentración
- Despertar con sensación de cansancio después de haber dormido
- Falta de energía o bajo nivel de energía
- Falta de motivación para mantenerse físicamente activo/a
- Aumento de la irritabilidad, el nerviosismo, la ansiedad o la impaciencia
- No tener alivio de la fatiga, incluso después de descansar o dormir

Prevención

Estos son algunos consejos que pueden ayudar a prevenir o controlar la fatiga:

- Asigne prioridades a sus actividades. Realice las tareas más importantes cuando disponga de más energía.
- Delege actividades a los demás cuando sea posible.
- Coloque las cosas que utiliza con frecuencia más cerca, de modo que ahorre energía.

- Trate cualquier problema médico que pueda contribuir a su fatiga.
- Manténgase bien hidratado/a.
- Siga una dieta equilibrada. Incluya muchas proteínas, como pescados, carnes magras/aves, lácteos bajos en grasas, huevos o claras de huevo y legumbres.
- Haga ejercicio: realice caminatas cortas u otra actividad física. Antes de comenzar con un programa de ejercicios, hable con su equipo de atención médica.
- Controle el estrés con ejercicio, relajación, imágenes visuales, meditación, hablando con otras personas y recibiendo asesoramiento.
- Equilibre las actividades con el reposo.
- No se quede en la cama. Limite las siestas/períodos de descanso a 30 minutos por vez.

Cuándo llamar a su médico/a



Aplice primero los consejos que mencionamos anteriormente. Hable con su médico/a si usted:

- Tiene fatiga que no mejora, regresa o se agrava. Los signos de fatiga grave incluyen pasar todo el día en la cama y sentirse incapaz de realizar las actividades diarias.
- Está mucho más cansado/a de lo que debería después de una actividad, o si la fatiga no está relacionada con la realización de ninguna actividad.
- Siente fatiga que no se alivia ni con el descanso ni con el sueño.
- Siente fatiga que altera su vida social, su rutina diaria o su calidad de vida.

Dependiendo de la causa de su fatiga, puede haber medicamentos con receta para ayudar a reducirla. Su médico/a también puede darle una derivación a Rehabilitation Services (Servicios de Rehabilitación) o a la Fatigue Clinic (Clínica de la Fatiga).

Consejos para conservar la energía

Conservar la energía durante la actividad diaria regular ayuda a reducir la fatiga. Su consumo de energía puede verse afectado por la forma en que realiza una actividad, se pone de pie, camina y mueve su cuerpo, así como por los espacios que hay en su área de trabajo. La siguiente información le ofrece consejos útiles para conservar la energía. Ahorrar energía puede reducir su nivel de fatiga.

Planificar y organizar

- Alterne entre las tareas que le exijan mucha energía y aquellas que le exijan menos.
- Planifique las actividades diarias y semanales para alternar mejor las tareas.
- Delege en la mayor medida posible. Esto lo/la ayudará a completar las tareas. También permitirá a otras personas que quieran ayudarlo/a a sentirse útiles.
- Elimine la repetición de pasos o tareas que no sean necesarios combinando tareas o recados.
- Disponga sus tareas domésticas de manera que la mayor parte de las actividades se puedan realizar en el mismo nivel de la casa. Organice con anticipación para no apurarse.

Establecer un ritmo

- Mantenga el equilibrio entre las actividades de manera que haga cosas, descanse, haga cosas y descanse.
- Deténgase a descansar antes de sentir el cansancio, incluso si eso significa parar en el medio de una tarea.
- No se apure a hacer todo en un solo día. Esforzarse demasiado en un día puede producirle tanto cansancio que necesitará más de un día para recuperarse.
- Intente evitar las rachas de actividad. Esto puede agotar su energía.
- Establezca el ritmo de sus actividades tanto en los días buenos como en los malos.
- Desarrolle una rutina para prevenir el esfuerzo excesivo.

Posición/postura

- Cuando le sea posible, haga sus actividades sentado/a.
- Use dispositivos de asistencia que le ayuden a mantener una buena postura mientras camina o se mueve en su entorno. Algunos ejemplos de dispositivos de asistencia son los andadores, scooter, bastones, barandas, muletas y barras de sujeción. Este equipo puede ahorrarle energía al permitirle hacer cosas sin tener que inclinarse o estirarse para alcanzar objetos.
- Evite levantar pesos pesados, como niños, bolsas de alimentos y ropa para lavar.
- Use carritos o vagones para trasladar cosas de una habitación a otra o de un lugar a otro.
- Use una riñonera, un cinturón de carpintero, o una chaqueta o suéter con bolsillos para llevar cosas.

Ponga prioridades

- Céntrese en las cosas que le guste hacer.
- Sea realista con usted mismo/a sobre cuánto puede hacer. Por ejemplo, haga una lista de todas sus actividades para el día, y luego póngales un número de acuerdo con el orden de prioridad. Realice primero las actividades con la prioridad más alta.

Cuando tenga demasiado cansancio para comer

- Cuando solo pensar en cocinar o comer le provoque cansancio, ponga en práctica estos consejos:
 - Deje que otros preparen la comida o se la lleven. A los familiares y amigos les gusta ayudar.
 - Use comida enlatada, congelada u otras comidas preparadas, o bien pida comida afuera.
 - En los días que se sienta bien, cocine comida extra. Congélela en recipientes pequeños. Caliente esa comida los días en que se sienta cansado/a.
 - Pregunte sobre los recursos comunitarios que hacen entregas de comidas preparadas.
 - Coma comidas pequeñas y frecuentes en lugar de varias comidas abundantes cada día. Tenga meriendas o botanas fácilmente accesibles.
 - Tenga sus alimentos y bebidas favoritos en un hielera (enfriador) cerca de usted, para que pueda comer mientras descansa.
 - Prepare comidas rápidas en un horno de microondas o una licuadora.

Actividades para conservar la energía

Actividades básicas

- **Vestirse**
 - La ropa suelta es más fácil de poner y quitar.
 - Lleve su pie hacia la rodilla para ponerse las medias y los zapatos, de modo que usted no tenga que inclinarse hacia delante.
 - Use zapatos que se pueda poner deslizando el pie, o zapatos que tengan cierre de Velcro® o cordones elásticos.
 - Use un calzador o una ayuda para ponerse las medias de mango largo.
 - Para las mujeres, ajústese el cierre del sujetador en el frente y luego colóquelo hacia atrás.
 - Use ropa que pueda abotonarse en el frente en lugar de suéteres o ropa con botones en la espalda.
 - Use un alcanzador o un palo de vestir como ayuda para ponerse ropa con cremalleras en la espalda.
 - Coloque sillas por toda la casa para hacer paradas de descanso.
- **Baños y aseo personal**
 - Lávese el cabello en la ducha en vez de hacerlo en el lavabo.
 - Use una bata de felpa en lugar de toallas para secarse.
 - Use organizadores para mantener los artículos a su alcance.
 - Use una silla en la ducha o la bañera.
 - Use una esponja o un cepillo con mango largo para llegar a la espalda y a los pies.

- Descanse los codos en una mesa de computadora o tocador para evitar inclinarse sin apoyo.
- Use cepillos o peines con mango largo para evitar mantener los brazos por encima de la cabeza.
- Use jabón líquido o jabón atado a una soga.
- Use un asiento elevado para el inodoro.
- **Varios**
 - Instale y use rampas.
 - Use una silla elevadora.
 - Use el control de crucero cuando maneje.

Actividades avanzadas

- **Tareas domésticas**
 - Distribuya las tareas a lo largo de la semana o del mes.
 - Contrate a alguien que lo/la ayude.
 - Use plumeros, trapeadores y recogedores con mango largo.
 - Si es posible, use una lavadora y secadora automáticas.
 - Use una plancha liviana.
 - Use una aspiradora robot.
- **Compras**
 - Haga una lista.
 - Organice la lista por pasillo del supermercado.
 - Solicite asistencia en la tienda.
 - Pida que le entreguen sus compras a domicilio, si es posible.
 - Haga las compras en horas de menos concurrencia de público.
 - Use los servicios de los supermercados para ordenar en línea y recoger los productos en el establecimiento, o solicite entrega a domicilio.
- **Preparación de las comidas**
 - Reúna todos los ingredientes antes de comenzar.
 - Use mezclas para preparar comidas o alimentos envasados.
 - Use utensilios de cocina que pueda llevar a la mesa.
 - Use aparatos domésticos pequeños y livianos.
 - Use dispositivos que le ahorren trabajo.
 - Compre utensilios que se sientan cómodos en la mano.
 - Guarde los artículos que usa con frecuencia a nivel del pecho. De esa manera, minimizará los movimientos para agacharse o alcanzar objetos.
 - Recubra los hornos y las bandejas de goteo con papel de aluminio para facilitar la limpieza.
 - Deje los platos en remojo en lugar de frotarlos.
 - Deje que los platos se sequen al aire.
- **Cuidado de niños**
 - Planifique actividades o salidas en un lugar que le permita quedarse sentado/a o recostado/a.
 - Aproveche los programas de cuidado durante el día.
 - Enséñeles a los niños a convertir las tareas domésticas en un juego.

- **Trabajo**
 - Planifique su trabajo en torno a sus mejores momentos del día.
 - Organice los centros de trabajo para que los equipos estén fácilmente a su alcance.
 - Simplifique las tareas.
 - Haga pausas para descansar.
 - Si es posible, trabaje solo parte del día.
- **Ocio**
 - Planifique actividades que le permitan sentarse o recostarse.
 - Planifique eventos sociales en los momentos en que tenga picos de energía.

Sueño

Consejos para un buen descanso nocturno

Pruebe los consejos a continuación como ayuda para tener un buen sueño nocturno.

Durante el día

- Haga ejercicio regularmente. Una caminata de 20 minutos durante el día puede ayudarlo/a a relajarse. No haga ejercicio por la noche antes de acostarse.
- Si es posible, limite las siestas. Si tiene que descansar, limite su siesta como máximo a 30 minutos.

Antes de irse a dormir

- Evite el alcohol, la cafeína, el chocolate y la nicotina a últimas horas de la tarde y por la noche. Limite los líquidos por la noche antes de acostarse.
- Apague la TV 1 hora antes de irse a dormir. Escuche música tranquila o tome un baño tibio para relajarse antes de irse a la cama.
- Si está preocupado/a o ansioso/a, o tiene pensamientos que lo/la mantienen despierto/a, pruebe estos consejos. Anote sus pensamientos o haga una lista de las cosas que necesita hacer. Esto le permitirá preocuparse menos por la posibilidad de olvidar algo, y lo/la ayudará a relajarse.

A la hora de irse a dormir

- Váyase a la cama y levántese a la misma hora todos los días. Mantenga esta rutina incluso en fines de semana.
- Es posible que, a la hora de acostarse, una merienda liviana de leche tibia, pavo o una banana le hagan sentir sueño. Use su dormitorio para dormir y tener intimidad exclusivamente. No lea, ni mire TV ni trabaje en el dormitorio.
- Si tiende a mirar el reloj por la noche, gírelo en otra dirección.
- Si tiene una pareja, ambos deben acostarse a la misma hora, si es posible.

Problemas para quedarse dormido/a o despertarse durante la noche

- Si usted no se quedó dormido/a en 15 minutos, vaya a otra habitación para relajarse.
- Escuche música tranquila.
- Evite cosas que estimulen la mente, como mirar televisión o leer libros apasionantes.
- Vuelva a la cama cuando sienta sueño. Si aun así no puede quedarse dormido/a, vuelva a levantarse y repita los pasos según sea necesario.

Cómo mejorar el sueño durante su estadía en el hospital

- Pruebe las mismas estrategias mencionadas anteriormente como si estuviera en su casa.
- Lleve algunos artículos familiares de su casa para que se sienta más a gusto.
- Hable con su enfermero/a y su médico/a sobre la posibilidad de agrupar la atención que recibe.
- Considere el uso de un antifaz para evitar la luz y de tapones para los oídos para bloquear el ruido mientras duerme.
- Mantenga una rutina diaria y haga actividad física para promover un mejor sueño nocturno.
- Si es necesario, tome una siesta de 20 a 30 minutos durante el día para mejorar su estado de alerta y mejorar el ánimo.
- Procure no quedarse en la cama todo el día. Levántese y haga actividades durante todo el día.

Aplicaciones para el sueño

Existen muchos tipos de aplicaciones disponibles para brindar ayuda con respecto al sueño y la relajación. Haga una búsqueda en su teléfono inteligente o tableta para obtener nuevas ideas que lo/la ayuden a mejorar la calidad de su sueño.

Pérdida del apetito

Los pacientes suelen perder el apetito antes, durante y después de los tratamientos. Comer menos puede provocar pérdida de masa muscular y de peso, lo cual a su vez puede afectar sus niveles de energía en general y su capacidad para tolerar el tratamiento. Es importante alimentar bien el cuerpo para reducir la pérdida de peso y mantener la fuerza. Informe a su médico/a, enfermero/a o nutricionista titulado/a si pierde peso sin intentarlo.

Causas

- El cáncer y los efectos secundarios de los tratamientos contra el cáncer. Estos pueden incluir náuseas, vómitos, estreñimiento, diarrea, alteración del gusto, sequedad de boca, etc.
- Afecciones médicas, como la fiebre, neumonía o falta de aire
- Ciertos medicamentos
- Dolor
- Tristeza, depresión o ansiedad

Consejos para el autocuidado

- Intente hacer entre 6 y 8 comidas pequeñas durante el día, en lugar de 3 comidas de tamaño normal. Incluya alimentos y bebidas ricos en calorías y proteínas en cada comida.
- Coma a horas programadas en lugar de esperar a sentir hambre. Ajuste una alarma que le recuerde que debe comer cada 2 a 3 horas.
- Limite los alimentos fritos y grasientos, ya que pueden hacer que sea más lenta la digestión e impedir que coma más tarde.
- Beba la mayor parte de los líquidos entre las comidas y beba a sorbos lo necesario con las comidas para evitar saciarse. Elija bebidas que también aporten calorías (leche, jugos, batidos, smoothies).
- Tenga siempre en su cocina alimentos que sean fáciles de preparar, como entrantes de una sola ración y alimentos listos para comer. Algunos ejemplos son las galletas saladas con manteca de maní, queso y galletas saladas, batidos ricos en proteínas, yogures y comida congelada.
- Coma la comida más importante en el momento del día en que tenga más hambre. Coma primero los alimentos ricos en proteínas cuando tenga más hambre.
- Intente disfrutar de la comida. Coma lo que más le guste en un entorno agradable y relajado.
- Evite los olores fuertes de comida que puedan aumentar la sensación de pérdida del apetito y las náuseas.
- Haga una lista de sus alimentos favoritos para compartir con sus amigos y familiares y que ellos puedan prepararlos y llevárselos.
- Estimule su apetito viendo programas de cocina o consultando recetas.
- Hacer ejercicio ligero, como caminar, antes de una comida puede estimular su apetito.

- Beba suplementos nutricionales para aumentar la ingesta de calorías y proteínas.
El nutricionista de su clínica puede darle sugerencias.
- Pregúntele a su médico/a si puede tomar algún medicamento para aumentar el apetito.

Si desea ver a un/a nutricionista, solicite una consulta a su equipo de atención médica, envíe un mensaje a través de MyChart o llame al Department of Clinical Nutrition (Departamento de Nutrición Clínica) al 713-563-5167.

Náuseas

Consejos para controlarlas

Algunos medicamentos de quimioterapia (quimio) pueden provocar náuseas o vómitos. Las náuseas son la sensación de que va a vomitar. Por vomitar se entiende arrojar lo que hay en el estómago. Las náuseas son más frecuentes que los vómitos. Las náuseas que se producen en las 24 horas siguientes a recibir la quimioterapia se denominan náuseas "agudas". Usted puede tener náuseas por unos días una vez que finaliza la quimioterapia. A esto se le llama náuseas "demoradas". Después de quimioterapias reiteradas, ciertas personas se preocupan por la posibilidad de tener náuseas. Pueden empezar a sentir las incluso antes de que comience el tratamiento. Estas se llaman "náuseas anticipatorias".

No todos los tipos de quimioterapia causan náuseas y vómitos. Cuando se sienten estos efectos secundarios, existen medicamentos y métodos para aliviar los síntomas. Si usted tiene náuseas y vómitos y está teniendo dificultad para comer, solicite una consulta con un/a nutricionista.

Antieméticos

Los antieméticos son medicamentos que ayudan a controlar las náuseas y los vómitos. Algunos se pueden administrar antes de la quimioterapia para prevenir las náuseas y los vómitos. Los antieméticos pueden administrarse por boca, de forma intravenosa o por otras vías.

Es posible que a usted le den un antiemético para que lo use en su casa. Es posible que le indiquen tomar este medicamento de forma regular o según sea necesario. A algunos pacientes les indican tomar antieméticos en su casa, antes de ir a recibir la quimioterapia.



Posiblemente sea necesario probar más de un antiemético antes de obtener alivio. No se dé por vencido/a. Infórmele a su equipo de atención médica si no logra controlarlas. Su equipo de atención médica podrá diseñar un plan personalizado para usted. Es normal tomar 2 o más medicamentos diferentes para prevenir o aliviar las náuseas y los vómitos.

Prevención

- Pregunte a su equipo de atención médica qué antiemético le recetarán para prevenir y controlar las náuseas y los vómitos. Infórmese y siga las instrucciones sobre cuándo y cómo tomarlas.
- Tome su medicamento para las náuseas según las indicaciones al primer signo de síntomas y según sea necesario. **No** espere a que las náuseas empeoren antes de tomar medicamentos.
- Comer pequeñas cantidades a lo largo del día puede tolerarse mejor que las comidas copiosas o saltarse comidas.
- **No** coma comidas pesadas, con mucha grasa o aceitosas justo antes de la quimioterapia.
- Evite los olores fuertes o desagradables y la vista de alimentos que puedan provocar náuseas

o vómitos.

- Beba líquidos suficientes para que su orina tenga un color claro. Beba líquidos a sorbos durante todo el día. No beba grandes cantidades de una sola vez.
- Mantenga una buena higiene bucal.
- Use ropas cómodas y holgadas.
- Evite hacer ejercicio inmediatamente después de comer.
- Siéntese o recíñese con la cabeza levantada durante al menos 30 a 60 minutos después de comer.
- Pida ayuda a familiares y amigos para hacer la compra cuando sea posible.

Tratamiento

- Tome los antieméticos según se lo hayan indicado.
- Póngase en contacto con su equipo de atención médica si los síntomas no se controlan con los antieméticos que le han recetado o le impiden comer o beber durante más de un día.
- Aplíquese un paño húmedo fresco sobre la frente o el cuello.
- **No** se fuerce a comer cuando tenga náuseas. Espere a sentirse mejor antes de intentar comer.
- Los alimentos secos (como las galletas saladas o las tostadas) pueden tolerarse mejor. Coma alimentos secos nada más despertarse, antes de empezar a moverse.
- Muévase lentamente.
- Abra una ventana o utilice un ventilador para que circule aire fresco.
- Beba a sorbos bebidas carbonatadas, como colas o ginger ale, a temperatura ambiente.
- Pruebe comidas, caramelos duros o líquidos ácidos o agrios.
- Beba líquidos a sorbos a lo largo del día o coma helados de agua, Gatorade®, jugos o ginger ale.
- Beba líquidos suficientes para que su orina tenga un color claro.
- Preste atención a los alimentos que desencadenan y/o alivian las náuseas. No coma sus alimentos favoritos cuando tenga náuseas. Hacer esto puede hacer que deje de disfrutarlos más adelante porque los relacione con la sensación de malestar.
- Use distracciones tales como música, rompecabezas, juegos, TV o lectura.
- Aprenda técnicas de relajación. Pregunte a su equipo de atención médica por otras opciones de tratamiento (como la acupuntura, terapias complementarias o el jengibre).

Recursos

Puede obtener una copia digital de las directrices de la National Comprehensive Cancer Network (Red Nacional Integral del Cáncer) para pacientes sobre las **Náuseas y vómitos** escaneando el código QR que aparece a continuación.



Cómo utilizar los códigos QR con un smartphone o una tableta

- Asegúrese de que su dispositivo móvil tenga señal de Internet o conexión Wi-Fi.
- Abra la aplicación de la cámara en su teléfono inteligente (smartphone) o tableta.
- Escanee el código QR que aparece a continuación con la cámara de su dispositivo.
- Pulse la notificación emergente.

Diarrea

La diarrea es la evacuación de heces sueltas y acuosas. Puede deberse a muchas causas. Es importante tratar la causa de la diarrea. Este folleto explica algunas de las causas de la diarrea y cómo tratarla.

Causas y tratamiento

Radiación

La radioterapia en el abdomen afecta el revestimiento del colon, lo cual puede causar diarrea. Trátelo tomando loperamide (marca Imodium®, de venta libre). También puede obtener atropine/diphenoxylate (Lomotil®) con receta médica. Estos medicamentos hacen que sea más lento el movimiento de las heces por el intestino.

Cirugía

La cirugía que extirpa parte del intestino puede provocar evacuaciones frecuentes. Estas heces suelen ser blandas y formadas, no líquidas.

Quimioterapia

Ciertos tipos de medicamentos de quimioterapia (quimio) causan diarrea. Pregunte a su equipo médico cómo controlar la diarrea. Tal vez le indique tomar Imodium. **No** tome Imodium si lo/la están evaluando para determinar si tiene *C. difficile* u otra bacteria. Cuando tome Imodium, **no** tome más de 4 píldoras (8 mg) al día, a menos que se lo indique su equipo médico. Lea la etiqueta del envase y siga las instrucciones. Tome medicamentos sin receta para la diarrea **solo** si su equipo médico lo autoriza.

Si usted tomaba fibra antes de comenzar la quimioterapia, posiblemente no la necesite durante la quimio. Pregunte a su equipo médico si tiene dudas.

Medicamentos

Algunos medicamentos pueden causar diarrea. Consulte a su equipo médico antes de tomarlos.

- Antiácidos que contienen magnesio
- Methyldopa (Aldomet®)
- Theophylline
- Misoprostol (Cytotec®)
- Laxantes
- Medicamentos no esteroides
- Metoclopramide (Reglan®)
- Medicamentos con endulzantes artificiales (sorbitol o xylitol)

Alergias a alimentos

Comer alimentos a los que tiene alergia puede provocarle diarrea. Debe dejar de comer los alimentos que le causen diarrea. Hable de sus alergias alimentarias con su equipo médico.

Intolerancia a la lactosa

Usted puede tener diarrea si su cuerpo no puede digerir la lactosa, el azúcar presente en los alimentos lácteos. Algunas personas no tienen la enzima necesaria para digerir la lactosa. Los productos lácteos incluyen leche, yogur, queso, requesón y helado. Si tiene gases o hinchazón después de comer productos lácteos, puede tomar el producto de venta libre Lactaid®. También puede probar alimentos lácteos sin lactosa, disponibles en la mayoría de los supermercados.

Infecciones y parásitos

Ciertos tipos de bacterias y parásitos pueden causar diarrea. Para ayudarlo/a con las opciones de tratamiento, su médico/a puede pedirle una muestra de heces.

Terapia con antibióticos

Los antibióticos (medicamentos para tratar las infecciones bacterianas) pueden causar diarrea al destruir las bacterias normales que viven en el intestino. Si usted tiene diarrea cuando toma antibióticos, pruebe estos consejos:

- Coma 2 raciones de yogur que contengan *Lactobacillus acidophilus* (L. acidophilus) o cultivos vivos cada día. **No consuma** yogures que puedan provocar una mayor actividad de su sistema gastrointestinal (GI) (como los que contienen *bifidus regularis*).
- Beba suero de leche.
- Tome L. acidophilus en forma de píldora si su equipo médico lo aprueba. Puede comprar este producto en farmacias o en tiendas de comida saludable.

Pregunte sobre productos de venta libre que puedan ayudarle con la diarrea causada por los antibióticos.

Retención fecal (estreñimiento importante)

La retención fecal es la acumulación de una gran cantidad de heces en el colon. La retención fecal puede causar diarrea. Puede producirse diarrea cuando las heces líquidas se filtran alrededor de las heces formadas. **No tome** antidiarreicos porque la retención fecal puede empeorar.

Otras causas

- Alcohol y cafeína
- Fórmula de alimentación por sonda que se administra muy rápidamente
- Gastroenteritis (inflamación del estómago)
- Diverticulitis (inflamación de zonas del intestino)
- Síndrome de colon irritable
- Agregar fibra medicinal a su dieta con demasiada rapidez puede causar más diarrea, cólicos y distensión abdominal.

Para más información, solicite el folleto **Fibra medicinal formadora de masa**.

Causas desconocidas

Si tiene diarrea y desconoce la causa, hable con su equipo médico. Su tratamiento variará dependiendo de la causa de la diarrea.

Soluciones para ayudar a que las heces vayan más lentas

Pruebe los siguientes consejos para ayudar a que las heces vayan más lentas:

- Tome Imodium o Lomotil a la hora que le sugiera su equipo médico.
- Tome fibra medicinal, como psilio (Metamucil®) o metilcelulosa (Citrucel®). La fibra absorbe el exceso de líquido como una esponja. **No** beba líquidos durante 1 hora después de tomar la fibra medicinal. Cuando usted toma la cantidad correcta de psilio, es posible que no necesite otros medicamentos. A medida que aumente la dosis de psilio, reduzca la dosis de Imodium o Lomotil.

Nutrición y diarrea

Independientemente de la causa de la diarrea, siga estas pautas:

- Beba de 8 a 10 tazas (64 a 80 onzas) de líquidos todos los días. La diarrea puede causar deshidratación si usted no bebe suficientes líquidos. Si su orina es oscura, no está bebiendo lo suficiente.
- Durante la diarrea se pierden sodio y potasio. Coma galletas saladas, pretzels o caldo para recuperar el sodio. Incluya alimentos ricos en potasio, como jugo de naranja, papas (sin cáscara) y bananas, según los tolere. Las bebidas electrolíticas bajas en carbohidratos también ayudan a recuperar los electrolitos perdidos. Algunos ejemplos incluyen Gatorade® o Powerade® a media concentración (mezcle bebida y agua, en partes iguales), G2® (Gatorade sin azúcar), Pedialyte® y CeraLyte-70®.
- Haga comidas pequeñas y frecuentes cada 2 a 3 horas.
- Limite los alimentos ricos en fibra, como los chícharos (guisantes), frijoles, semillas, granos integrales y frutas y verduras ricas en fibra o con piel y cáscara gruesa.
- Agregue alimentos de la dieta BRAT a su dieta normal. Entre ellos están las bananas, arroz blanco, compota de manzana y tostadas.
- Limite los alimentos ricos en grasa, tales como los alimentos fritos, los postres abundantes (pasteles, tortas y galletas) y los alimentos con cantidades excesivas de mantequilla, aceite o crema.
- Beber líquidos calientes (tales como sopas) pueden empeorar la diarrea. Deje que los líquidos calientes se enfríen a temperatura ambiente.
- Evite el alcohol, la cafeína y los alimentos picantes, que aceleran el movimiento de los alimentos por los intestinos, sobre todo después de una cirugía.
- La leche y otros productos con lactosa **pueden** empeorar la diarrea. Tal vez deba limitar o evitar estos alimentos hasta que la diarrea desaparezca. Es posible que tolere mejor los productos lácteos cultivados como el yogur, el suero de leche y los quesos duros. Puede beber leche sin lactosa o tomar Lactaid en lugar de limitar la leche y otros productos lácteos.
- Limite el uso de goma de mascar y caramelos sin azúcar que contengan sorbitol o xilitol.

Si desea ver a un/a nutricionista, solicite una consulta a su equipo de atención médica, envíe un mensaje a través de MyChart o llame al Department of Clinical Nutrition (Departamento de Nutrición Clínica) al 713-563-5167.

Consejos para el autocuidado

- Después de cada evacuación, limpie la zona anal con un jabón suave. Enjuague bien con agua tibia. Seque la piel con suaves palmadas. También puede usar toallitas para bebé para limpiarse después de cada evacuación intestinal.
- Aplique una pomada que repela el agua como A&D® o vaselina en el área anal.
- Siéntese en una tina de agua tibia o hágase un baño de asiento para aliviar el área.
- Proteja los muebles colocando paños con revestimiento plástico donde usted se acueste o se siente.

Cuándo llamar a su médico/a



Informe cualquiera de estos síntomas a su médico/a:

- Tiene 4 o más evacuaciones blandas al día y esto no mejora en 1 día o cualquier diarrea que no mejora en 2 días.
- Tiene sangre en las heces (de color rojo brillante o alquitranado oscuro) o sangre alrededor de la zona anal.
- Tiene mucosidad en las heces o éstas son de color claro o pálido.
- Pierde 5 libras o más después del comienzo de la diarrea.
- Tiene un nuevo dolor abdominal o cólicos durante 2 días o más.
- No orina durante 12 horas o más.
- No puede beber líquidos durante 24 horas o más.
- Tiene el abdomen abultado o hinchado.
- Tiene estreñimiento durante varios días, seguido de diarrea, la cual podría ser causada por retención fecal.

Estreñimiento

El estreñimiento es cuando una persona tiene heces duras y secas, difíciles de evacuar. Las evacuaciones también pueden ser menos frecuentes. Los síntomas pueden incluir dolor, molestia, gases, náuseas y disminución del apetito. Este folleto explica algunas de las causas del estreñimiento y cómo manejarlo.

Causas

Medicamentos

Los medicamentos para el dolor, algunos medicamentos de quimioterapia (quimio) y algunos medicamentos contra las náuseas pueden provocar a menudo estreñimiento, ya que retardan el movimiento normal de las heces en el colon. Debido a que las heces permanecen en el colon por más tiempo, se elimina más agua de las heces y esto puede causar heces duras y secas, y evacuaciones dolorosas.

Debe tomar un ablandador de heces (emoliente fecal) y/o un laxante mientras esté tomando medicamentos que puedan causar estreñimiento. Los ablandadores de heces mantienen el agua en el tracto gastrointestinal (GI) para mantener las heces blandas. Los laxantes estimulan el movimiento a través del tracto gastrointestinal.

Pregunte a su equipo médico si sus medicamentos pueden causarle estreñimiento.

Disminución de la actividad

Muchas personas se sienten cansadas y menos activas durante el tratamiento de quimioterapia. Una menor actividad y movimiento enlentecen el tracto gastrointestinal. La actividad física como caminar puede ayudar a estimular los intestinos y provocar una evacuación. Manténgase tan activo/a como le sea posible.

Disminución del apetito y del consumo de líquidos

La quimioterapia puede causar náuseas, vómitos y falta de apetito. Tal vez no pueda comer ni beber como lo hace normalmente. El menor apetito y consumo de líquidos puede causar estreñimiento. Pida a su equipo médico consejos para mejorar su apetito y sobre cómo controlar las náuseas y los vómitos.

Tratamiento

Tome medicamentos que le ayuden a favorecer los movimientos intestinales y a ablandar las heces.

- El docusate con sennosides (docusato con senósidos) (Senokot-S®) es un medicamento que contiene tanto un laxante como un ablandador de heces. Puede tomar hasta 8 píldoras de Senokot-S por día. Para empezar, tome 1 comprimido (docusate 50 mg y sennosides 8,6 mg) 2 veces al día (1 comprimido por la mañana y 1 al acostarse) o según le indique su equipo

médico. Si esto no provoca una evacuación, aumente lentamente la dosis 1 píldora por vez hasta que tenga heces blandas y formadas todos los días o cada dos días. **No** tome más de 8 comprimidos al día.

- El polyethylene glycol (Miralax®) es otro laxante que puede ayudar a prevenir el estreñimiento. Miralax lleva agua al colon y ayuda a ablandar las heces, facilitando su tránsito. Utilícelo mezclando 1 tapón (17 gramos) de Miralax en polvo en 8 onzas de agua u otro líquido y bébalo todos los días. Puede tomar Miralax una vez al día además de tomar Senokot-S si es necesario. Si esto no ayuda a provocar una evacuación, póngase en contacto con su equipo médico.

Los productos mencionados anteriormente pueden adquirirse sin receta en la mayoría de las farmacias y supermercados. Muchos laxantes y ablandadores de heces estimulantes que llevan marcas de tiendas funcionan tan efectivamente con los de las marcas conocidas, y suelen costar menos.

Nutrición y estreñimiento

Estos consejos generales sobre nutrición pueden ayudar a mejorar el apetito y el consumo de líquidos.

- Haga comidas pequeñas y frecuentes cada 2 a 3 horas.
- Agregue alimentos ricos en fibra a su dieta todos los días, a menos que le hayan indicado limitar la fibra. Ejemplos:
 - Cereales ricos en fibra
 - Verduras frescas (lávelas primero)
 - Frutas frescas con piel (lávelas primero)
 - Ciruelas pasas y/o zumo de ciruelas pasas
 - Granos integrales (quínoa, avena, arroz integral, panes integrales)
 - Legumbres (frijoles)
- Beba de 8 a 10 tazas (64 a 80 onzas) de líquidos todos los días. Beber suficientes líquidos ayuda a ablandar las heces. Si su orina es oscura, no está bebiendo lo suficiente.
- Beba líquidos tibios o calientes (incluidas sopas). Esto estimula el tracto gastrointestinal. Beber **zumo de ciruelas pasas caliente** antes de una comida y una **bebida caliente** después de comer puede ayudar a provocar una evacuación.
- Pruebe a tomar fibra medicinal como el psilio (Metamucil®) o la metilcelulosa (Citrucel®). Este tipo de fibra ayuda a ablandar las heces. Mezcle de 1 a 2 cucharaditas (de 5,8 a 11,6 gramos) de fibra en 8 onzas o más de agua. Mezcle bien y bébalo **enseguida**. Tomar fibra sin beber suficientes líquidos puede empeorar el estreñimiento.

No sustituya las píldoras de fibra por fibra en polvo u obleas. Estos productos pueden empeorar el estreñimiento.

Consejos para el autocuidado

- Haga un seguimiento de sus evacuaciones.
- Trate el estreñimiento **de inmediato** cuando aparezcan los primeros síntomas. **No espere** para tomar un laxante.

- **No** ignore las ganas de evacuar el intestino. Contener las heces resulta en heces más duras y grandes, difíciles de pasar.
- Averigüe qué alimentos causan su estreñimiento y evítelos.
- **No** utilice enemas y supositorios si su recuento de plaquetas o glóbulos blancos es bajo o si toma anticoagulantes.

Cuándo llamar a su médico/a



Informe de cualquiera de estos síntomas a su equipo de atención:

- Pasan 3 días sin tener una evacuación.
- Tiene estreñimiento durante varios días, seguido de diarrea. Esto podría indicar una retención fecal (estreñimiento importante) que necesita atención.
- Ve sangre en las heces.
- Tiene cólicos o vómitos que no cesan.

Recursos

Si desea ver a un/a nutricionista, solicite una consulta a su equipo de atención médica, envíe un mensaje a través de MyChart o llame al Department of Clinical Nutrition (Departamento de Nutrición Clínica) al 713-563-5167.

American Cancer Society (Sociedad Americana Contra el Cáncer)

<https://bit.ly/Constipation-ACS>

American Institute for Cancer Research (Instituto Estadounidense para la Investigación de Cáncer)

<https://bit.ly/AICR-GutHealth>

Cuidado de la boca para los pacientes de quimioterapia

El tratamiento de quimioterapia (quimio) puede afectar a la boca. Use esta información como ayuda para manejar el cuidado de su boca.

Posibles problemas

Puede ver o sentir la mayoría de estos problemas. Vigile su boca todos los días con respecto a lo siguiente:

- Llagas (úlceras) en la boca o la garganta
- Infección
- Dolor en la boca e hinchazón en las encías
- Ardor, descamación o hinchazón en la lengua
- Cambios en el espesor de la saliva
- Boca seca
- Cambios en el sentido del gusto
- Dolor al tragar
- Dificultad para comer o hablar



© iStock; Cokada

Cuidado de la boca

Visite a su dentista al menos un mes antes de empezar la quimio. Informe a su dentista y a su equipo oncológico si tiene o ha tenido problemas en la boca o dentales. Estos pueden ser:

- Sangrado en las encías al cepillarse
- Rotura de dientes o empastes
- Sensibilidad en los dientes
- Enfermedad de las encías (enfermedad periodontal/gingivitis)
- Dientes flojos
- Irritación persistente causada por dentaduras postizas



© iStock; AntonioGuillem

Use un cepillo dental suave y pasta dental con flúor. **No** use pasta dental para el control del sarro o blanqueadores. Cepílese los dientes y la lengua después de cada comida y antes de acostarse. Aun cuando no esté comiendo, cepílese los dientes para eliminar la placa y bacterias.

Después de cepillarse los dientes, enjuáguese la boca con una solución de bicarbonato de sodio. Mezcle 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio en 8 onzas de agua. Enjuague con

suavidad y escupa. Los pacientes con leucemia deben solicitarle al enfermero/a instrucciones especiales para un enjuague especial con bicarbonato de sodio. **No** use enjuagues bucales comprados en tiendas. Pueden tener alcohol u otros productos químicos que le pueden irritar la boca.

Si usted usa hilo dental diariamente, use hilo dental **encerado**. Si no usa hilo dental regularmente, hable con su médico/a antes de comenzar a usarlo. **No** use hilo dental si sus plaquetas están por debajo de 50,000 (50 k/ul).

Dentaduras postizas o parciales

Tenga cuidado al ponerse y sacarse dentaduras postizas o prótesis parciales. Si estas no se ajustan correctamente, **no** las use. Su uso puede dañar los tejidos de la boca y demorar su tratamiento. A la hora de acostarse, coloque las dentaduras postizas en remojo en una solución de limpieza para dentaduras que podrá adquirir en la tienda. Enjuáguelas bien con agua antes de volver a ponérselas en la boca. Quítese las dentaduras postizas en los días que reciba quimioterapia.

Las dentaduras postizas pueden aumentar las náuseas y los vómitos con la quimioterapia. No use dentaduras postizas si sus recuentos sanguíneos son bajos. Su equipo oncológico hablará con usted acerca de sus recuentos sanguíneos y le dirá cuándo debe dejar de ponerse sus dentaduras completas o parciales.

Prevención de sequedad en la boca y los labios

- Enjuáguese la boca con agua y/o con solución de bicarbonato de sodio según las instrucciones.
- Beba de 64 a 96 onzas de líquidos sin alcohol y sin cafeína cada día. Su orina debe ser de un color claro o transparente.
- Chupe (no mastique) trozos de hielo o paletas de hielo (a menos que su médico le indique lo contrario).
- Masque goma de mascar sin azúcar.
- Si es necesario, use un sustituto de la saliva.
- Use bálsamo labial según sea necesario. **No** utilice vaselina (como Vaseline™).

Consideraciones alimentarias

Los alimentos blandos con pocas especias suelen ser más fáciles de tolerar. Evite las temperaturas extremas. Los alimentos tibios o frescos producen menos irritación. Tome bocados pequeños de comida y mastique lentamente. Beba líquidos a sorbos con las comidas.

Elija comidas blandas, líquidas, licuadas o húmedas. Por ejemplo:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| • Huevos revueltos | • Bebidas nutritivas |
| • Carnes molidas finas con salsa | • Batidos de leche |
| • Cebada u otros cereales cocidos | • Pudines |

No coma alimentos que puedan irritarle la boca. Por ejemplo:

- Alimentos ácidos, como naranjas u otros cítricos
- Alimentos picantes, como chiles
- Alimentos duros, como papas fritas, pretzels o tostadas

Recursos

Para más información, visite los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud):

<https://bit.ly/NIH-Chemo-MouthCare>

Alivio para el dolor de la boca y la garganta

El tratamiento puede causar dolor en la boca y la garganta. Esto se denomina mucositis oral. Es posible que tenga la boca roja y dolorida con úlceras abiertas. Informe a su médico/a o enfermero/a si tiene llagas en la boca. Informe cualquier sangrado o parches blancos en la lengua.

Causas

La mucositis oral puede estar causada por lo siguiente:

- Quimioterapia
- Radiación en la cabeza, el cuello y las glándulas salivales
- Radiación corporal total
- Quimioterapia con radiación
- Trasplante de células madre
- Mala higiene bucal o cuidado de la boca

Su equipo de atención médica podrá recetarle medicamentos como el sucralfato o enjuagues para prevenir las llagas bucales.

Tratamientos

A veces los enjuagues bucales brindan alivio. Pregúntele a su equipo de atención médica si debe usar alguno de estos productos:

- Enjuague con bicarbonato sódico:
 - Cada día, prepare su propia solución de bicarbonato de sodio. Mezcle 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio con 8 onzas de agua tibia.
 - Haga enjuagues con 2 cucharadas de la solución de bicarbonato de sodio en la boca durante 30 segundos y luego escúpalo.
 - También puede hacer gárgaras con el enjuague durante varios segundos. Luego, escúpalo.
 - Enjuáguese al menos de 2 a 4 veces al día, hasta cada 2 horas mientras esté despierto/a. **No** se enjuague con el bicarbonato más de 6 veces al día.
- Enjuague con sal y bicarbonato:
 - En 8 onzas de agua tibia, agregue 1/8 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio. Revuelva hasta que se disuelva.
 - Haga enjuagues con 2 cucharadas de la solución de bicarbonato de sodio en la boca durante 30 segundos y luego escúpalo.
 - También puede hacer gárgaras con el enjuague durante varios segundos. Luego, escúpalo.
 - Enjuáguese al menos de 2 a 4 veces al día, hasta cada 2 horas mientras esté despierto/a. **No** se enjuague con el bicarbonato y la sal más de 6 veces al día.

- Agentes de recubrimiento de la mucosa:
 - Este un líquido espeso, coloreado. Necesitará una receta para ello. Las recetas pueden ser para Magic Mouthwash o Xyloxylin. Su equipo de atención médica decidirá qué es lo mejor para usted. Estos medicamentos pueden estar cubiertos o no por su seguro médico.
 - Hágase un enjuague para proteger el interior de su boca. Si lo traga, también calmará la garganta. Si está con náuseas y no puede tragarlo, escúpalo.
 - **No** beba nada durante 15 minutos después del enjuague.
- Anestésicos tópicos:
 - Se presentan en forma de líquidos espesos, geles o aerosoles.
 - Se necesita receta médica. Siga las instrucciones de uso.

Dieta

- Comer puede resultarle difícil. Posiblemente deba prestar atención a la textura y la temperatura de las comidas. Coma lo que le resulte más cómodo.
- Elija alimentos blandos y húmedos que sean fáciles de tragar. Evite los alimentos con texturas duras, los ácidos, avinagrados y picantes, ya que pueden causar irritación.
- Corte los alimentos en pequeños bocados para no tener que masticarlos tanto.
- Si las cucharas y los tenedores le causan dolor, beba alimentos licuados en una taza. Use una licuadora o procesadora de alimentos para preparar purés o licuar las comidas.
- Beba líquidos a través de una pajita (popote) para ayudar a pasar la comida por las áreas de la boca que le producen dolor.
- No coma alimentos muy fríos ni muy calientes. Beba los líquidos y consuma los alimentos a temperatura ambiente.
- Use suplementos nutricionales líquidos. Algunos ejemplos son Boost[®], Ensure[®] y Carnation Breakfast Essentials[®]. Estos lo/la ayudan a obtener suficientes calorías y proteínas.
- Limite la cafeína.
- Beba abundantes líquidos para prevenir la deshidratación y la sequedad bucal.
- Mantenga una buena higiene de la boca todos los días. **No** utilice enjuagues bucales que tengan alcohol.
- Mantenga húmedos los labios y la boca: beba con frecuencia, chupe pedacitos de hielo (si no está tomando oxaliplatín) y disfrute de paletas heladas sin azúcar. Utilice bálsamo labial según resulte necesario.

Recursos

Para más información o ayuda, solicite en su clínica una derivación para Clinical Nutrition (Nutrición clínica). También puede hacer una cita con un/a nutricionista en su clínica.

Visite el sitio del National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer):

<https://bit.ly/NCI-MouthCare>

El cabello, la piel y las uñas

Cambios posibles con la quimioterapia

Durante la quimioterapia (quimio) pueden producirse efectos secundarios como la pérdida del cabello, cambios en el color o la textura de la piel, o uñas quebradizas o frágiles. Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causar estos cambios, otros no. Si usted tiene alguno de estos cambios, pregúntele a su equipo de atención médica si esos cambios se deben a sus medicamentos.

Caída o debilitamiento del cabello

La caída del cabello (conocida como alopecia) puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo. Esto incluye la cabeza, la cara, los brazos, las piernas, las axilas y las áreas púbicas. Puede tratarse de un debilitamiento leve o de la pérdida completa del cabello. La caída del cabello normalmente no sucede de inmediato. Puede comenzar de 2 a 4 semanas después de que comience la quimioterapia. La caída del cabello generalmente es temporal. Después de la quimioterapia, el cabello puede crecer con un color o una textura diferentes. También puede recuperar su aspecto original.

Si usted pierde el cabello, mantenga el cuero cabelludo limpio e hidratado para prevenir fisuras cutáneas. Use protector solar, filtro solar, sombrero, pañuelo o peluca para proteger el cuero cabelludo del sol. Para ayudar a controlar la caída del cabello debida a la quimioterapia, una opción puede ser el enfriamiento del cuero cabelludo. Pregunte a su equipo de atención médica sobre el enfriamiento del cuero cabelludo y solicite un ejemplar de **Enfriamiento del cuero cabelludo**: Documento educativo para pacientes con **información general**.

Otros consejos:

- Utilice champús y cepillos suaves.
- No sobrecaliente su cabello con secadores, planchas y rulos calientes. Si debe usarlos, hágalo con el ajuste de calor más bajo.
- Deje secar el cabello al aire.
- Considere un estilo más corto. De esa manera el cabello parecerá más grueso y abundante.
- Hable con su equipo de atención médica si tiene interés en hacerse una peluca a medida. Es posible que se la cubra su póliza de seguro médico.

Cambios en la piel

- **Sequedad de la piel**
 - Báñese o dúchese con agua tibia. Evite las duchas largas y calientes, así como los baños de espuma.
 - Use jabones suaves sin perfume o fragancia. Considere un gel de baño hidratante.
 - Séquese con palmadas en lugar de frotar la piel.

- Mantenga la piel hidratada. Use cremas hipoalergénicas sin fragancia después de bañarse o ducharse. Los ejemplos incluyen Eucerin[®], CeraVe[®], Vanicream[®] o Aquaphor[®].
- Evite perfumes, colonias o lociones para después del afeitado. Estos productos suelen contener alcohol, que seca e irrita la piel.
- Beba líquidos suficientes para que la orina sea de color claro o transparente. Esto significa que su cuerpo tiene líquidos suficientes.
- **Sensibilidad a la luz solar**
 - Puede quemarse más fácilmente con el sol. El sol también puede causar erupciones en la piel.
 - Evite la exposición prolongada a la luz solar. **No** utilice lámparas solares ni camas bronceadoras.
 - Use un protector solar sin PABA (factor de protección solar o SPF de 30 o superior) y bálsamo labial, independientemente de qué tonalidad de piel tenga. Posiblemente deba evitar la luz solar directa por completo.
 - Use ropa que lo/la protejan del sol, como camisas de algodón de manga larga, sombreros, anteojos para sol y/o pantalones cuando esté al aire libre.
- **Salpullido (erupción cutánea) o comezón**
 - Informe cualquier salpullido (erupción cutánea), ampolla, comezón, enrojecimiento o descamación a su médico/a o enfermero/a **de inmediato**.
 - Pida medicamentos para aliviar la comezón.
 - Báñese o dúchese con jabones corporales suaves como Dove[®] o Oil of Olay[®].
 - Póngase ropa holgada.
- **Acné**
 - Hable con su médico/a sobre los medicamentos de venta libre o con receta que puedan ayudarlo/a.

Cambios en las uñas

La quimioterapia puede causar cambios en las uñas de los dedos de la mano o de los pies. Es posible que sus uñas se oscurezcan o desarrollen vetas blancas o crestas. Pueden volverse quebradizas, secarse y romperse. Pueden levantarse del lecho de la uña. Estos cambios son temporales y llevará un tiempo para que se pasen. Si ocurren estos cambios, protéjase las manos y los pies. Si no lo hace, aumentará la probabilidad de tener infecciones y de perder las uñas.

- Recorte o lime las uñas con suavidad. **No** se corte las uñas demasiado cerca del lecho de la uña.
- **No** se haga manicuras o pedicuras profesionales a menos que su equipo de atención médica lo autorice.
- Utilice lociones y cremas sin perfume para mantener sanas sus uñas y cutículas.
- Use guantes mientras trabaje en la casa o en el patio.
- **No** utilice productos para fortalecer las uñas. Pueden irritarle la piel y las uñas.
- Hable con su equipo de atención médica sobre las uñas artificiales. Estas pueden causar infecciones por hongos. También pueden enmascarar los cambios en las uñas causados por el tratamiento contra el cáncer.
- Informe si aparece enrojecimiento, dolor u otros cambios alrededor de las cutículas. Si tiene estos síntomas, solicite una copia del documento educativo para pacientes **Paroniquia**.

Recursos

Visite la página de la American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer)
https://bit.ly/ACS_ChemoSideEffects

Quimiocerebro

El cáncer o la quimioterapia (quimio) pueden causar cambios en las habilidades de pensamiento de los pacientes. Los cambios pueden ser de leves a importantes. A veces, estos cambios se llaman “quimiocerebro”.

Síntomas

El quimiocerebro puede incluir cualquiera de lo siguiente:

- Problemas con la memoria
- Más lentitud para recordar nombres, palabras o números
- Extraviar objetos
- Confusión en las fechas y las citas
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para hacer más de una cosa al mismo tiempo
- Sentirse mentalmente más lento/a que lo habitual

Estos cambios pueden ser el resultado de otras causas. Ejemplos incluyen bajos recuentos sanguíneos, otros medicamentos, ansiedad o depresión. Los síntomas suelen desaparecer después de que finaliza la quimioterapia. Sin embargo, cada paciente es diferente. Para algunos pacientes, sentirse normal nuevamente puede llevar un año o más después del tratamiento. Otros no recuperan la totalidad de la función cognitiva.

Consejos de afrontamiento

- Maneje la depresión y la ansiedad. Aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo puede reducir los síntomas.
- Descanse y aliméntese adecuadamente.
- Maneje la fatiga.
- Manténgase física y mentalmente activo/a.
- Practique la relajación.
- Use ayudas para la memoria en su teléfono inteligente, agenda o calendario.
- Prepare una lista de tareas diarias.
- Configure alertas auditivas, como la alarma de su teléfono inteligente o su reloj, como recordatorios.
- Use una “estación de memoria”: siempre coloque los objetos importantes, como las llaves, en el mismo lugar.
- Minimice las distracciones.

Si tiene síntomas de quimiocerebro, solicite una referencia a Neuropsychology (Neuropsicología). Llame al 713-792-0708.

Ellos pueden evaluar sus puntos fuertes y sus debilidades. Esta evaluación puede llevar a tratamientos que le ayuden, como herramientas y ayudas para la memoria. En algunos casos, ciertos medicamentos pueden resultar beneficiosos.

Recursos

Pida ver el video **Q&A: Understanding Cognitive Testing in Cancer Care** (Preguntas y Respuestas: Entender las pruebas cognitivas en la atención del cáncer). Allí se describe el propósito de la evaluación. Muestra qué esperar durante una evaluación.

https://bit.ly/MDA_NeuroEval_lb

Visite el sitio web del National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer):
<http://www.Cancer.gov/CancerTopics/Coping/PhysicalEffects/Chemo-Side-Effects>

El dolor, los nervios y los músculos

Cambios posibles con la quimioterapia

Es común que los pacientes sientan dolor. El dolor puede estar causado por el cáncer o los tratamientos. El dolor puede controlarse para ofrecer un nivel de confort y así poder realizar las actividades diarias. Es importante comprender el dolor relacionado con el cáncer y el tratamiento y cómo controlarlo.

Por qué debe tratarse el dolor

El dolor puede afectar a una persona de muchas maneras. Puede impedir que se mantenga activo/a, que duerma bien, que disfrute del tiempo con su familia y sus amigos, y de las comidas. El dolor puede hacerle sentir temor o depresión. También puede impedirle participar en sus cuidados y puede retardar su recuperación del tratamiento.

La mayor parte del dolor por cáncer se puede manejar con tratamiento. Cuando usted tiene menos dolor, puede estar más activo/a e interesado/a en hacer las cosas que le gustan. Informe a su médico/a o enfermero/a **de inmediato** si siente algún dolor. Recibir ayuda para el dolor en una etapa temprana puede hacer que el tratamiento para el dolor sea más eficaz.

Causas

En los pacientes con cáncer, el dolor puede tener muchas causas. La mayor parte del dolor ocurre cuando el tumor oprime un hueso, los nervios o los órganos del cuerpo. El tratamiento contra el cáncer o los procedimientos quirúrgicos también pueden causar dolor.

También puede tener dolor que no tenga ninguna relación con su enfermedad o tratamiento. Puede tener dolores de cabeza, distensiones musculares y otros dolores. Si está tomando medicamentos para el tratamiento contra el cáncer o el dolor, hable con su equipo de atención médica sobre qué puede tomar para esas molestias o dolores cotidianos.

Otras afecciones, como la artritis, también pueden causar dolor. El dolor de otras afecciones puede tratarse junto con el dolor causado por el cáncer. Hable con su equipo de atención médica sobre su historial médico. Ellos discutirán sobre cómo puede tratarse cada afección y qué puede funcionar mejor para usted.

Tratamiento

El dolor causado por el cáncer se trata frecuentemente, con medicamentos. Para ayudar a aliviar el dolor, junto con la medicación para el cáncer puede usarse radiación, cirugía y otros tratamientos. Pregúntele a su equipo de atención médica si otras terapias podrían ayudarlo/a.

También hay formas de disminuir el dolor sin medicamentos. Pregunte a su equipo de atención médica sobre los tratamientos que no incluyen medicamentos.

Es importante tratar el dolor en una etapa temprana. Esperar hasta que sea muy grave puede requerir más medicamentos y dificultar su tratamiento. Consulte con su equipo de atención médica antes de tomar cualquier medicamento para el dolor de venta sin receta médica, ya que pueden interferir o empeorar los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer.

Nervios y músculos

Es común que los pacientes que reciben quimioterapia tengan efectos secundarios relacionados con los nervios y los músculos. Este tipo de dolor puede ser causado por el cáncer o por los tratamientos contra el cáncer, que irritan los nervios y/o los músculos. Algunas quimioterapias pueden causar una afección conocida como neuropatía periférica. Los pacientes pueden experimentar hormigueo, ardor o entumecimiento en las manos y/o los pies. **Informe a su equipo de atención médica cuando empiece a notar estos síntomas para que puedan identificar las maneras de manejar este efecto secundario.**

Otros síntomas relacionados con los nervios pueden incluir mareos, aturdimiento, pérdida del equilibrio y torpeza. Usted puede tener dificultad para recoger objetos o para caminar. Algunos pacientes tienen escalofríos o temblores. Pueden presentarse cambios en la vista o la audición. Además, ciertos medicamentos de quimioterapia pueden provocar debilidad, cansancio o dolores musculares.

En la mayoría de los casos, estos síntomas son temporales y mejoran con el tiempo. A veces persisten después de la quimioterapia. Los síntomas en los nervios y los músculos que no desaparecen pueden significar serios problemas que necesitan atención médica.

Antes de iniciar cualquier tratamiento nuevo, informe a su equipo de atención médica si tiene algún síntoma nervioso o muscular. Infórmeles también de cualquier síntoma nuevo que aparezca en cualquier momento mientras esté en tratamiento.

Para manejar los efectos secundarios relacionados con los nervios o los músculos:

- Cambie de posición lentamente si siente aturdimiento o mareos.
- Haga lo siguiente en caso de sentir entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies:
 - Use zapatos o zapatillas/pantuflas cuando camine.
 - Pruebe la temperatura del agua del baño con el codo.
 - Sostenga las tazas calientes por el asa y no por la taza.
 - Renga cuidado con los objetos afilados.
- Si tiene problemas de equilibrio o de resistencia muscular, use los pasamanos cuando suba o baje escaleras.
- Pida ayuda si se siente demasiado débil o siente demasiado dolor para completar una tarea.

Recursos

Para información adicional, solicite una copia de las siguientes hojas de educación para pacientes:

- **Tratamiento del dolor**
- **Escalas de calificación del dolor**
- **Registro del tratamiento del dolor**
- **Neuropatía periférica**

Visite la página web de la American Cancer Society (Sociedad Americana contra el Cáncer):

<https://bit.ly/ACS-PeripheralNeuropathy>

[illegible]

[illegible]

Seguridad de la quimioterapia

Para los pacientes que reciben quimioterapia y sus cuidadores

Usted está recibiendo quimioterapia (quimio) para tratar su cáncer. Hay cosas que puede hacer para protegerse usted y proteger a sus seres queridos de los efectos de la quimioterapia. A su cuerpo le lleva un tiempo eliminar los medicamentos de la quimioterapia. Siga estas instrucciones para manejar la quimioterapia durante su tratamiento y durante **48 horas** después de haberlo completado. Si está recibiendo quimioterapia continua, sin interrupciones, hable con su equipo de atención médica sobre los riesgos para usted y sus seres queridos en caso de quedar expuestos a la quimioterapia o a sus desechos corporales. Tome estas precauciones, para proteger a las personas con las que vive, los cuidadores y el medio ambiente de los medicamentos de la quimioterapia.

Estas precauciones son para los pacientes que reciben quimioterapia con el mayor riesgo de sufrir daños debido a la exposición accidental. Hable con su equipo de atención médica acerca de los riesgos relacionados con su quimioterapia, así como de cualquier posible cambio que pueda hacerse a esas precauciones.

Manejo de los desechos corporales durante el tratamiento de quimioterapia y las 48 horas después de la última dosis

Deben seguirse pautas de manejo seguro siempre que cualquier persona pueda tocar desechos corporales, como orina, heces o vómito. Esto incluye tocar inodoros, sillas inodoros para colocar junto a la cama, bacinillas o cuñas para la cama, bandejas para vómito, orinales, bolsas de ostomía u otros recipientes de desechos corporales.

- Use el inodoro de la manera habitual. Cuando haya terminado, baje la tapa del inodoro y haga correr el agua (2 veces si es un inodoro de bajo flujo) para asegurarse de que se hayan eliminado todos los desechos.
- Trate de no salpicar orina. Si el inodoro o el asiento del inodoro se ensucian con orina, heces o vómitos, limpie las superficies con toallitas de lejía antes de que otras personas utilicen el inodoro.
- Lávese bien las manos con agua y jabón después de usar el inodoro.
- Mantenga los inodoros y los baños limpios.
- Cambie y lave de inmediato toda la ropa o las sábanas sucias.
- Lávese la piel con agua y jabón.
- Si usa pañales o productos para controlar la orina, use el tipo desechable. Coloque los artículos sucios dentro de 2 bolsas de plástico con cierre y a prueba de fugas para su desecho. Este proceso se llama “doble embolsado”.
- Vacíe los recipientes de desechos corporales en el inodoro. Viértalos cerca del agua para evitar salpicaduras. Limpie los recipientes de desechos corporales después de cada uso con agua y jabón. Enjuague bien.

- Limpie las bolsas de ostomía una vez al día y vacíelas según sea necesario.
- Los cuidadores deben usar guantes desechables al manejar o limpiar cualquier tipo de desecho corporal del/de la paciente. Nunca use guantes rotos o con pequeñas perforaciones.
 - Quítese los guantes usados y colóquelos en las bolsas a prueba de fugas.
 - Lávese las manos después de quitarse los guantes.

Manejo de la ropa sucia

Lave su ropa o sus sábanas de la manera habitual, a menos que se ensucien o manchen con medicamentos de quimioterapia o desechos corporales. Lave la ropa sucia o manchada **por separado** de otra ropa. Siga estas instrucciones:

- Lave la ropa sucia de inmediato. Si no la puede lavar de inmediato, colóquela en una bolsa de plástico. Lávela tan pronto como sea posible.
- Transporte la ropa sucia para lavar sin que esta toque su cuerpo. Lávese las manos después de tocar ropa sucia.
- Utilice detergente y agua caliente o templada para lavar la ropa sucia.
- Los cuidadores deben usar guantes desechables al manipular ropa que se haya ensuciado con desechos corporales del/de la paciente. Nunca use guantes rotos o con pequeñas perforaciones.
 - Quítese los guantes usados y colóquelos en las bolsas a prueba de fugas.
 - Lávese las manos después de quitarse los guantes.

Cómo manejar la basura

- Use la bolsa de plástico a prueba de fugas o un recipiente con tapa para desechar residuos sucios.
- Selle la bolsa y colóquela dentro de una bolsa más grande a prueba de fugas. Selle las bolsas con ataduras o con bandas de goma cuando estén llenas. Selle los recipientes con cinta. Colóquela en la basura doméstica.
- Coloque en la bolsa una etiqueta que diga “no para reciclar”.
- Mantenga los residuos lejos de niños y mascotas.

Actividad sexual

- Si es una persona sexualmente activa y tiene capacidad de procrear, utilice métodos anticonceptivos eficaces durante el tratamiento. Su equipo de atención médica puede ayudarlo/a a decidir qué tipo es el mejor para usted.
- La mayoría de los pacientes pueden continuar su actividad sexual mientras reciben quimioterapia, pero a veces es necesario tomar precauciones especiales. Pueden quedar restos de medicamentos de quimioterapia en el fluido vaginal y en el semen hasta 48 horas después de finalizar el tratamiento. Pregúntele a su equipo de atención médica si usted o su pareja deben usar un preservativo (condón) durante las relaciones sexuales.
- Las actividades como abrazarse y besarse son seguras y no requieren precauciones especiales.

Recursos

American Cancer Society (Sociedad Americana Contra el Cáncer):
https://bit.ly/ACS_Chemotherapy-lb

Manejo seguro de la quimioterapia en casa

Administración de quimioterapia por boca

Usted está recibiendo quimioterapia (quimio) en forma de píldoras para tratar su cáncer. La tomará en su casa. Siga estas instrucciones para manejar la quimioterapia durante su tratamiento y durante **48 horas** después de haber tomado la última píldora. Tome estas precauciones para que las personas con las que vive y su entorno estén más protegidos del medicamento.

Estas precauciones son para los pacientes que reciben quimioterapia con el mayor riesgo de sufrir daños debido a la exposición accidental. Hable con su equipo de atención médica acerca de cualquier riesgo relacionado con el tipo de quimioterapia que recibe, así como de cualquier cambio que pueda hacerse a estas instrucciones.

Suministros

Los cuidadores deben usar guantes desechables si manipulan la medicación de quimioterapia o si tocan o limpian cualquier artículo que se haya ensuciado con sus desechos corporales. Los pacientes no necesitan llevar guantes en estas situaciones. Tanto los pacientes como los cuidadores deben lavarse las manos con agua y jabón después de manipular el medicamento de la quimio, los residuos corporales o quitarse los guantes.

Estos son los suministros necesarios:

- Guantes desechables limpios (para los cuidadores)
 - Si tiene alergia al látex, utilice guantes sin látex
- Bolsas de plástico a prueba de fugas o recipientes desechables con tapa

Almacenamiento

- Guarde las píldoras de quimioterapia en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños y los animales domésticos.
- Deje las píldoras de quimioterapia en el envase suministrado hasta que esté listo para tomarlas.
- Etiquete todos los recipientes.
- Siga las instrucciones de su equipo de atención médica sobre cómo guardar las píldoras de quimioterapia.
- Si necesitan refrigeración, guárdelas en un recipiente separado a prueba de fugas. Coloque el recipiente lejos de los alimentos. **No** ponga el medicamento en el congelador ni cerca de él.
- **No** guarde las píldoras de quimioterapia en el cuarto de baño (hay demasiada humedad). **No** las almacene en zonas con temperaturas muy calientes o muy frías.

Manejo de las píldoras de quimioterapia

- No triture las píldoras, ni las rompa ni las mastique. Trágueselas enteras a menos que le indiquen lo contrario.
- Solo personas adultas deben manipular las píldoras de quimioterapia.
- Las mujeres embarazadas y los niños no deben manipular medicamentos de quimioterapia ni desechos corporales en ningún momento.
- Lávese bien las manos con agua y jabón antes y después de manipular las píldoras de quimioterapia.
- Los cuidadores deben usar guantes desechables cuando manipulen cualquier tipo de medicamento de quimioterapia.
 - Nunca use guantes rotos o con pequeñas perforaciones.
 - Quítese los guantes usados y colóquelos en una bolsa a prueba de fugas.

Manejo de los desechos corporales

- Siga las pautas de manejo seguro durante su tratamiento de quimioterapia y 48 horas después de la última dosis. Esto incluye tocar inodoros, sillas inodoros para colocar junto a la cama, bacinillas o cuñas para la cama, bandejas para vómito, orinales, bolsas de ostomía u otros recipientes de desechos corporales.
- Use el inodoro de la manera habitual. Cuando haya terminado, baje la tapa del inodoro y haga correr el agua (2 veces si es un inodoro de bajo flujo) para asegurarse de que se hayan eliminado todos los desechos.
- Procure no salpicar orina. Si el inodoro o el asiento del inodoro se ensucian con orina, heces o vómitos, limpie bien las superficies con toallitas empapadas en lejía antes de que otras personas utilicen el inodoro.
- Lávese bien las manos con agua y jabón después de usar el inodoro.
- Mantenga los inodoros y los baños limpios.
- Cambie y lave de inmediato toda la ropa o las sábanas sucias. Lávese la piel con agua y jabón. Si usa pañales o productos para controlar la orina, use el tipo desechable. Coloque los artículos sucios dentro de 2 bolsas de plástico con cierre y a prueba de fugas para su desecho. Este proceso se llama “doble embolsado”.
- Vacíe los recipientes de desechos corporales en el inodoro. Vacíelos cerca del agua para evitar salpicaduras. Limpie los recipientes de desechos corporales después de cada uso con agua y jabón. Enjuague bien.
- Limpie las bolsas de ostomía una vez al día y vacíelas según sea necesario.
- Los cuidadores deben usar guantes desechables al manejar o limpiar cualquier tipo de desecho corporal del/de la paciente.
 - Nunca use guantes rotos o con pequeñas perforaciones.
 - Quítese los guantes usados y colóquelos en las bolsas a prueba de fugas.
 - Lávese las manos después de quitarse los guantes.

Manejo de la ropa sucia

Lave su ropa o sus sábanas de la manera habitual, a menos que se ensucien o manchen con medicamentos de quimioterapia o desechos corporales. Lave la ropa sucia o manchada **por separado** de otra ropa. Siga estas instrucciones:

- Lave la ropa sucia de inmediato. Si no la puede lavar de inmediato, colóquela en una bolsa de plástico. Lávela tan pronto como sea posible.
- Transporte la ropa sucia o para lavar sin que esta toque su cuerpo. Lávese las manos después de tocar ropa sucia.
- Utilice detergente y agua caliente o templada para lavar la ropa sucia.
- Los cuidadores deben usar guantes desechables al manipular ropa que se haya ensuciado con desechos corporales.
 - Nunca use guantes rotos o con pequeñas perforaciones.
 - Quítese los guantes usados y colóquelos en las bolsas a prueba de fugas.
 - Lávese las manos después de quitarse los guantes.

Cómo manejar la basura

- Use una bolsa de plástico a prueba de fugas o un recipiente con tapa para desechar residuos sucios.
- Selle la bolsa y colóquela dentro de una bolsa más grande a prueba de fugas. Selle las bolsas con ataduras o con bandas de goma cuando estén llenas. Selle los recipientes con cinta. Colóquela en la basura doméstica.
- Coloque en la bolsa una etiqueta que diga “no para reciclar”.
- Mantenga los residuos lejos de niños y mascotas.

Actividad sexual

- Si es una persona sexualmente activa y tiene capacidad de procrear, utilice métodos anticonceptivos eficaces durante el tratamiento. Su equipo de atención médica puede ayudarlo/a a decidir qué tipo es el mejor para usted.
- La mayoría de los pacientes pueden continuar su actividad sexual mientras reciben quimioterapia, pero a veces es necesario tomar precauciones especiales. Pueden quedar trazas de medicamentos de quimioterapia en el fluido vaginal y en el semen por hasta 48 horas después de finalizar el tratamiento. Pregunte a su equipo de atención médica si usted o su pareja deben utilizar preservativo o tomar otras precauciones durante las relaciones sexuales.

Desecho de las píldoras (Programas de recuperación de medicamentos)

- MD Anderson es un centro de recolección autorizado. Existen 2 sitios, con contenedores verdes para desechos, donde usted puede dejar los medicamentos (se incluyen también sustancias controladas como hydrocodone, morphine, tramadol):
 - Farmacia del Piso 2: Main Building (Edificio Principal), piso 2, cerca del elevador C

- Farmacia especializada: Mays Clinic (Clínica Mays), piso 2, cerca de The Tree Sculpture (La escultura del árbol)
- Si está en un ensayo clínico, **no utilice** estos contenedores. Devuelva todos los medicamentos a su enfermero/a de investigación o al/a la coordinador/a del estudio clínico.
- Para desechar medicamentos de quimioterapia oral en casa, llame al servicio de residuos y reciclaje domésticos del gobierno local de su ciudad o condado. Pregunte si se ofrece un programa de recuperación de medicamentos en su comunidad.
- Algunos condados tienen días establecidos para la recolección de desechos peligrosos. En esos días, se aceptan medicamentos recetados en un establecimiento central para proceder a desecharlos de la manera debida.
- La información correspondiente a los programas de recuperación locales puede encontrarse en <https://TakeBackDay.DEA.gov/>

Recursos

American Cancer Society (Sociedad Americana Contra el Cáncer):
https://bit.ly/ACS_OralChemo_lb

Conceptos básicos de seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria es **muy importante** para prevenir infecciones. Esto es especialmente cierto mientras su sistema inmunitario está bajo debido a su tratamiento y a los medicamentos que toma después del mismo (como los esteroides).

Frutas y verduras

- Es seguro comer frutas y verduras crudas (sin cocinar) si se lavan muy bien antes de cortarlas o comerlas.
- Elija frutas y verduras que puedan lavarse bien. Frote las superficies rugosas de las frutas y verduras con un cepillo para verduras y lávelas bien bajo el agua corriente antes de pelarlas y cortarlas.
- Las verduras de hoja, incluidas las embolsadas y las que ya vienen lavadas, deben lavarse de nuevo con agua corriente tibia.

Comer afuera

- Elija restaurantes con los que esté familiarizado/a. Evite los camiones de comida, los bufés, los vendedores ambulantes y las barras de ensalada abiertas en los restaurantes.
- Utilice condimentos envasados individualmente, como ketchup, mostaza y aderezos.
- Pida a los restaurantes salsas y salsas para mojar individuales, o traiga sus propios artículos envasados de casa.
- **No coma** frutas o verduras crudas cuando salga a cenar.
- Evite la comida preparada por otros en un *potluck* o en un picnic. Lo más seguro es llevar su propia comida preparada por usted.

Compras

- Utilice un desinfectante de manos para desinfectar las asas de los carros de la compra y sus manos antes de comprar.
- Mantenga los paquetes de carne cruda separados de otros alimentos en el carro de la compra.
- **No compre** alimentos de los contenedores de venta a granel en las tiendas de comestibles o de los vendedores ambulantes que no pueda lavar o cocinar. Algunos ejemplos son los frutos secos, las golosinas, las frutas deshidratadas y los aperitivos.
- Evite las comidas y tentempiés listos para consumir que no requieran cocción (como la ensalada de pollo en una nevera abierta en el supermercado).
- Elija quesos comerciales envasados y pasteurizados sin moho (como el americano, suizo, parmesano, mozzarella, cheddar o Monterey jack).
- Las comidas preparadas que precisen cocinarse se pueden consumir después de haberlas cocinado a la temperatura adecuada. Consulte la tabla de la página 2 para saber las temperaturas y los tiempos de cocción.

Preparación de los alimentos

- Antes de preparar, cocinar o comer alimentos, lávese las manos con jabón y agua tibia durante 20 segundos.
- Limpie las encimeras con agua jabonosa caliente. Enjuague a fondo con agua limpia. Si la carne, las aves o el pescado crudos tocan el mostrador, desinféctelo con toallitas desechables que contengan lejía/lavandina. También puede utilizar o una solución que contenga lejía/lavandina (1 parte de lejía por 10 de agua).
- Use tablas de cortar separadas para las frutas/verduras y para las carnes crudas. Límpielas bien después de cada uso. Evite utilizar tablas de cortar porosas, como las de madera, para la carne y el pescado crudos.
- Descongele las carnes y aves en el refrigerador, no a temperatura ambiente. Cubra las carnes que se están descongelando. Guárdelas en un estante inferior y sepárelas de otros alimentos.
- Utilice un cuchillo limpio cada vez que corte un alimento distinto. Utilice diferentes cucharas para remover y degustar. Utilice utensilios limpios para servir la comida.
- Mantenga el microondas limpio, ya que los restos de comida pueden hacer crecer las bacterias.
- Limpie las tapas de los alimentos enlatados antes de abrirlas para eliminar el polvo y los residuos.

Temperaturas para el almacenamiento de los alimentos, el refrigerador y el congelador

- Evite los alimentos que contengan huevos o pescado crudos sin pasteurizar. Entre ellos se encuentran el sushi, el aderezo para la ensalada César, la masa cruda para galletas o para tartas, la salsa holandesa, el ponche de huevo casero y el helado casero.
- Cocine los alimentos hasta alcanzar la temperatura interna mínima indicada en la tabla siguiente. Esto garantiza que los alimentos sean seguros para su consumo. Utilice un termómetro de alimentos para asegurarse de que el centro del alimento alcanza la temperatura interna mínima. Si la comida está en una salsa o caldo, remuévala antes de comprobar la temperatura.

Alimento	Temperatura interna mínima
Carne de res, cerdo, ternera y cordero (filetes, chuletas y asados)	145°F (62.8°C) y deje reposar al menos 3 minutos
Carnes picadas (que no sean de ave)	160°F (71.1°C)
Todas las aves de corral (pechugas, ave entera, muslo, patas, alas, carne picada, menudillos, relleno)	165°F (73.9°C)
Huevos	160°F (71.1°C)
Pescados y mariscos	145°F (62.8°C)
Restos de comidas	165°F (73.9°C)
Guisos	165°F (73.9°C)

- Mantenga una temperatura segura en el refrigerador y el congelador. Compruebe la temperatura del refrigerador y del congelador cada 6 meses. Siga estas pautas:

Refrigeradores: 40°F (4.4°C) o menos

Congeladores: 0°F (-17.8°C) o menos

Almacenamiento de alimentos

- Refrigere los alimentos sin demora después de comprarlos y cocinarlos. Cubra los alimentos que se guardan en los estantes del refrigerador.
- Guarde los alimentos en envases fuera del alcance de insectos, roedores o mascotas.
- Guarde los alimentos cocinados en recipientes poco profundos para ayudar a que los alimentos se enfríen rápidamente.
- **No** almacene las carnes, aves o pescados crudos en contacto directo con los alimentos cocinados. Coloque siempre los alimentos cocinados encima de los crudos para evitar la contaminación.
- **No** apile alimentos calientes en el refrigerador, Esto puede retrasar que los alimentos se enfríen a la temperatura adecuada.
- Compruebe la fecha de caducidad de los alimentos y bebidas antes de comerlos o beberlos. Deseche los artículos que tengan aspecto o huelan a podrido y los viscosos o mohosos.

Tiempos de almacenamiento sugeridos para los alimentos refrigerados

Alimento	Tiempo de almacenamiento
Pescado, marisco, pollo, pavo, carnes picadas crudos	1 a 2 días
Filetes, chuletas y asados crudos	3 a 5 días
Restos de comidas totalmente cocinadas	3 a 4 días
Carnes envasadas para el almuerzo (embutidos)	de 3 a 5 días después de abrir el envase
Leche de vaca	5 días
Huevos crudos con cáscara	de 3 a 5 semanas
Frutas y verduras crudas	7 días

Información adicional

- Si su médico/a aprueba que pueda beber agua de un pozo privado, caliente el agua hasta que hierva durante al menos 1 minuto antes de beberla para matar cualquier bacteria. Analice el agua del pozo cada año para detectar otros contaminantes.
- Si tiene preguntas o quiere concertar una cita con un/a nutricionista, llame al Departamento de Nutrición Clínica al 713-563-5167.
- El servicio de habitaciones de MD Anderson cumple con todas las directrices de seguridad alimentaria que se explican en este documento.

Recursos

Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria del USDA

- Tabla de temperaturas internas mínimas de seguridad
<https://www.FSIS.USDA.gov/Food-Safety/Safe-Food-Handling-and-Preparation/Food-Safety-Basics/Safe-Temperature-Chart>
- Refrigeración y seguridad
<https://www.FSIS.USDA.gov/Food-Safety/Safe-Food-Handling-and-Preparation/Food-Safety-Basics/Refrigeration>

FoodSafety.gov

<https://www.FoodSafety.gov/>

[illegible]

Sexualidad y quimioterapia

La mayoría de los pacientes y de las pacientes pueden tener actividad sexual durante la quimioterapia (quimio). Sin embargo, existe un riesgo mayor de contraer infecciones. Si sus recuentos sanguíneos (glóbulos blancos y/o plaquetas) son bajos o pueden bajarle, hable con su equipo de atención médica para saber si puede tener relaciones sexuales de manera segura.

Algunos tratamientos pueden reducir el recuento de esperma. Sin embargo, es posible que esto no haga que un hombre sea infértil. Los tratamientos también pueden provocar la interrupción de los períodos menstruales de una mujer. Sin embargo, aún puede quedar embarazada antes de que vuelvan a tener sus períodos. El embarazo puede ser una posibilidad de todos modos. Algunos tratamientos pueden causar defectos de nacimiento (malformaciones congénitas). Hable sobre sus riesgos de embarazo con su médico/a. Consulte a su equipo de atención médica sobre el mejor método anticonceptivo para usted.

Mantenga prácticas sexuales seguras si usted o su pareja tienen relaciones con más de una (1) persona. Los condones de látex y/o las barreras dentales ayudan a prevenir infecciones causadas por los fluidos corporales. Si usted usa un lubricante con los condones de látex, elija uno a base de agua. **No use** lubricantes que tengan aceite (como aceite para bebés o vaselina). El aceite debilita el condón.

Cambios en la sexualidad

Durante la quimioterapia, algunos pacientes, tanto hombres como mujeres, sienten menos interés en la intimidad sexual. Para algunos, la fatiga dificulta las relaciones sexuales. La quimioterapia puede afectar los niveles hormonales, aunque no siempre. Estos cambios pueden afectar los órganos sexuales y su funcionamiento.

Hombres

Durante el tratamiento, usted puede tener dificultad para lograr o mantener una erección. Por lo general, esto se normaliza después del tratamiento.

La quimioterapia puede reducir su recuento de espermatozoides. Esto puede afectar su capacidad para engendrar hijos. No afecta su capacidad para mantener relaciones sexuales. El recuento de esperma bajo puede ser temporal o permanente. Eso depende de la dosis de quimioterapia, el tipo de medicamentos y su edad. Pregúntele a su médico/a sobre los efectos a largo plazo de su plan de tratamiento.

Mujeres

La quimioterapia puede afectar la función de los ovarios. Los períodos menstruales pueden volverse irregulares, y pueden interrumpirse por completo. Los cambios pueden ser temporales o permanentes. A veces la quimioterapia puede provocar que usted entre en la menopausia. Los síntomas comunes incluyen sofocos y sequedad o comezón en la vagina. La sequedad vaginal

puede aliviarse usando hidratantes vaginales. Úselos con regularidad. Los lubricantes vaginales pueden lograr que la actividad sexual sea más cómoda. Puede comprarlos en la farmacia sin receta.

En algunas pacientes, la quimioterapia causa mucositis vaginal, una irritación dolorosa del recubrimiento de la vagina. Si desarrolla dolor vaginal, informe a su médico/a.

Muchos factores afectan la capacidad de una paciente para tener hijos después del tratamiento. Estos incluyen el tipo y la dosis de quimioterapia recibida. La edad en el momento de recibir el tratamiento es otro factor. Pregúntele a su equipo de atención médica sobre los efectos a largo plazo de su plan de tratamiento.

Para información o ayuda adicional

MD Anderson cuenta con proveedores que se especializan en servicios de salud sexual. Para información adicional o preguntas sobre servicios de salud sexual, solicite que la deriven a Gynecologic Oncology and Reproductive Medicine (Oncología Ginecológica y Medicina Reproductiva).

Gynecologic Oncology and Reproductive Medicine
713-745-6986

Recurso

Para información adicional sobre la sexualidad y el cáncer, solicite una copia del documento informativo **Sequedad Vaginal**.

Opciones de preservación de la fertilidad para hombres y mujeres



Antes de comenzar el tratamiento contra el cáncer, los hombres y las mujeres que deseen tener hijos en el futuro deben considerar opciones para preservar su fertilidad. Hable con su médico/a.

Hombres

Para los hombres, fertilidad significa producir espermatozoides sanos que puedan dejar embarazada a una mujer. El tratamiento contra el cáncer puede afectar los espermatozoides y aumentar la probabilidad de infertilidad. Algunos hombres no se ven afectados. Otros pueden solo estar afectados durante el tratamiento, y otros pueden ser afectados de manera permanente. Esto depende del tipo y la cantidad de tratamiento que reciban.

El banco de espermatozoides es una opción para los hombres que quieran tener hijos en el futuro. Almacenar espermatozoides en un banco consiste en congelar una muestra de semen. Posteriormente, se descongela la muestra y se usa para dejar embarazada a una mujer. La mayoría de los planes de seguros de salud no pagan por el almacenamiento de espermatozoides en un banco. Algunos bancos de espermatozoides ofrecen planes de pago para los pacientes con cáncer. Existen también programas de asistencia financiera que pueden reducir el costo del almacenamiento.

La muestra de espermatozoides se obtiene en una clínica de infertilidad o un banco de espermatozoides. Para obtener la muestra, el hombre debe eyacular mediante masturbación. La clínica hace pruebas en el semen para determinar el recuento y la movilidad de los espermatozoides. Luego, la muestra se divide en pequeñas cantidades que se congelan. Las muestras congeladas pueden almacenarse por mucho tiempo. En el caso de los hombres que no pueden proporcionar una muestra de semen, o que tienen bajos recuentos de espermatozoides, la muestra puede obtenerse por medio de un procedimiento quirúrgico ambulatorio.

Para información adicional sobre el almacenamiento en bancos de espermatozoides, solicite una copia de la hoja de información del paciente, **Opciones de fertilidad para hombres diagnosticados con cáncer: Almacenamiento en bancos de espermatozoides**.

Mujeres

Para las mujeres, fertilidad significa poder quedar embarazada y llevar un embarazo con éxito hasta dar a luz bebé vivo. La terapia contra el cáncer puede dañar los ovarios de una mujer, que son los que producen los óvulos. La magnitud del daño depende del tipo y la cantidad de tratamiento que reciba.

Las mujeres que desean tener hijos en el futuro tienen la opción de congelar ya sea óvulos, embriones (óvulos fertilizados) o tejido de los ovarios antes del tratamiento contra el cáncer.

El tejido congelado puede usarse posteriormente para concebir un hijo/a. Los embriones y los óvulos congelados pueden almacenarse por mucho tiempo.

El modo de preservar la fertilidad que más éxito tiene es congelar embriones u óvulos. Para ello, la mujer toma hormonas para estimular los ovarios y producir varios óvulos simultáneamente. Luego los óvulos se extraen mediante una cirugía menor ambulatoria. Una vez que se han extraído los óvulos, estos pueden ser congelados de inmediato o bien pueden ser fertilizados con espermatozoides en el laboratorio. Los óvulos que son fertilizados y forman embriones se congelan y se almacenan para su uso futuro en un proceso llamado fertilización in vitro (IVF, por sus siglas en inglés).

La IVF y otros métodos de preservación de la fertilidad pueden tener un alto costo. El costo no está cubierto en la mayoría de los planes de seguros de salud. Sin embargo, existen programas de asistencia financiera que pueden ayudar a reducir los costos para las pacientes con cáncer.

Para información adicional sobre preservación de la fertilidad, solicite una copia de la hoja de información del paciente, **Opciones de fertilidad para mujeres diagnosticadas con cáncer**.

Recursos

MD Anderson Cancer Center, Oncofertility Clinic (Clínica de Oncofertilidad)
713-792-6810

Servicios para hombres y mujeres:

- Evaluación de la fertilidad
- Educación y asesoramiento sobre la fertilidad
- Métodos de preservación de la fertilidad
- Programa de asistencia financiera
 - LIVESTRONG Fertility
- Opciones para la paternidad/maternidad

Baylor College of Medicine Medical Center, Scott Department of Urology (Departamento de Urología Scott)
713-798-4001

Los servicios para los hombres incluyen:

- Análisis de semen
- Almacenamiento en banco de espermatozoides
- Programa de asistencia financiera
 - LIVESTRONG Fertility
 - Heroes for Children

[illegible]

[illegible]

Ayuda para afrontar los problemas durante la quimioterapia

El cáncer puede causar muchos cambios en las vidas de los pacientes y sus seres queridos. Es importante que sepa que usted no está solo/a. En MD Anderson existen recursos que pueden ayudarlo/a.

Hable de sus sentimientos

Hablar sobre sus sentimientos puede ayudarlo/a a reducir el estrés. A veces es más fácil hablar con alguien fuera del círculo de sus amigos o su familia. Social Work (Trabajo Social) ofrece asesoramiento a pacientes y cuidadores de forma gratuita.

Piense en unirse a un grupo de apoyo. Un grupo de apoyo es un lugar seguro donde compartir experiencias y conectarse con otras personas que están enfrentando las mismas dificultades. Los miembros comparten entre sí historias, preocupaciones y consejos útiles. Los pacientes pueden participar en grupos de apoyo en Zoom.

Para más información visite www.MDAnderson.org/SupportGroups o llame al 713-792-6195.

Hable con sus hijos

¿Alguna vez se pregunta cómo puede hablar con sus hijos pequeños y adolescentes sobre el cáncer? El programa KIWI (Kids Inquire, We Inform), que en español significa “Los niños preguntan, nosotros informamos”, ofrecido por el departamento de Social Work brinda información, apoyo y recursos.

Visite www.MDAnderson.org/KIWI o llame al 713-792-6195.

Planificación anticipada de los cuidados médicos

Recibir quimioterapia puede darle tiempo para pensar. Es posible que se pregunte qué tipo de cuidados desea o no desea, o quién le gustaría que tomara las decisiones médicas por usted en caso de que no pueda tomarlas por sí mismo/a. Es importante que piense en estas cosas y las documente. Los asesores en trabajo social pueden ayudar a guiarlo/a a través de este proceso.

Visite www.MDAnderson.org/AdvanceCarePlanning o llame al 713-792-6195.

Inquietudes financieras

El impacto financiero del cáncer puede ser estresante. Social Work puede ayudarlo/a a encontrar recursos que lo/la ayuden con la vivienda, el transporte y el estacionamiento.

Visite www.MDAnderson.org/Socialwork o llame al 713-792-6195.

Necesidades de los cuidadores

Proporcionar cuidado puede ser gratificante y satisfactorio, también puede ser duro y agotador. Acepte las ofertas de ayuda y no tema pedirla. Tenga a la mano una lista de necesidades para saber con qué cosas podría necesitar más ayuda. Se puede incluir lo siguiente:

- Hacer recados
- Hacer comidas
- Realizar tareas domésticas ligeras
- Llevar a un ser querido a una cita
- Cuidar a los niños después de la escuela

Los servicios disponibles para los cuidadores incluyen:

- Grupos de apoyo: 713-792-6195
- Asesoramiento: 713-792-6195
- Apoyo de otros cuidadores a través de myCancerConnection. Llame gratis al 800-345-6324.

Recursos para la relajación

Social Work: 713-792-6195

Social Work proporciona asesoramiento de forma gratuita. Esto ayuda a reducir el estrés, el dolor y la ansiedad.

Main Building (Edificio Principal), piso 2, cerca del elevador D, sala B2.4650

Integrative Medicine Center (Centro de Medicina Integral): 713-794-4700

El Integrative Medicine Center trabaja con su equipo oncológico. Los servicios incluyen asesoramiento nutricional, masajes y acupuntura. Se ofrecen clases en grupo, por ej., yoga, taichí y meditación, de forma gratuita.

Mays Clinic (Clínica Mays), Piso 2, cerca de The Tree Sculpture (La escultura del árbol)

myCancerConnection: 713-792-2553

myCancerConnection es una comunidad de apoyo contra el cáncer que ofrece apoyo gratuito y personalizado a pacientes, cuidadores y supervivientes. El programa ofrece Cancer Connection, que son espacios cómodos para que los pacientes y los cuidadores puedan visitar a los supervivientes del cáncer y a los cuidadores voluntarios. En las Cancer Connections se ofrecen bebidas y aperitivos gratuitos.

Main Building, planta 2, cerca del elevador B

Clínica Mays, piso 2, cerca del elevador T, sala ACB2.1002

Supportive Care Center (Centro de Cuidados de Apoyo)

El Supportive Care Center se centra en mejorar la calidad de vida de los pacientes y los cuidadores. Los pacientes necesitan una derivación para los servicios ofrecidos, los cuales incluyen el tratamiento de los síntomas físicos y psicológicos del cáncer o de su tratamiento.

Para más información llame al 713-792-6072 o visite bit.ly/MDA_SupportiveCareCenter.

Recursos farmacéuticos para pacientes (PPR) para las recetas

Los Recursos farmacéuticos para pacientes (PPR por sus siglas en inglés) ofrecen herramientas y orientación a los pacientes. Estos recursos pueden ayudar a los pacientes que no tienen un seguro suficiente, que han alcanzado los límites de su seguro, o cuyo seguro no pagará por sus medicamentos. Brinda además ayuda con las autorizaciones previas de los medicamentos con receta que se dispensan en las farmacias de MD Anderson y los programas de asistencia a pacientes.

MD Anderson cuenta con 2 farmacias minoristas para pacientes ambulatorios y una farmacia especializada. Hay personal de PPR disponible en cada una de las farmacias de MD Anderson.

- **Farmacia del Piso 2:** Main Building (Edificio Principal), piso 2, cerca del elevador C, R2.2315
Teléfono: 713-792-6125
Línea de resurtidos automatizada: 713-792-6125
Horario de atención de las farmacias minoristas:
 - De lunes a viernes: de 8 a.m. a 8 p.m.
 - Sábado: de 8 a.m. a 6 p.m.
 - Domingo: de 8 a.m. a 5 p.m.Días feriados: Llame a la farmacia directamente para preguntar sobre el horario de atención
Horario de atención de PPR: De lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m.
 - Esta ubicación cuenta con un contenedor para desechar medicamentos recetados no usados.
- **Farmacia del piso 10:** Main Building, piso 10, cerca del elevador B, R10.1888
Teléfono: 713-745-7180
Línea de resurtidos automatizada: 713-745-7180
Horario de atención de las farmacias minoristas: De lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m.
Horario de atención de PPR: De lunes a viernes, de 8 a.m. a 7 p.m.
- **Farmacia especializada:** Mays Clinic, piso 2, cerca de The Tree Sculpture (La Escultura del Árbol), ACB2.1930
Teléfono: 833-703-6209
Horario de atención de las farmacias minoristas: De lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.
Horario de atención de PPR: De lunes a viernes, de 8 a.m. a 4 p.m. Esta ubicación cuenta con un contenedor para desechar medicamentos recetados no usados.



Lleve su tarjeta de seguro, su declaración de impuestos y su estado de cuenta del seguro social.

Autorizaciones previas

Ciertos medicamentos y servicios deben ser aprobados por su compañía de seguros antes de recibirlos. Esto se llama autorización previa. Las autorizaciones previas se aseguran de que los medicamentos y servicios se proporcionen correctamente.

Si surte sus medicamentos en una de las farmacias mencionadas, un/a especialista en recursos farmacéuticos llamará a su compañía de seguros para solicitar una autorización previa. A veces es necesario que el/la especialista complete un formulario y lo envíe por fax a la compañía de seguros. Este proceso puede llevar unos días. Si sus medicamentos se surten en una farmacia externa, su compañía de seguros se pondrá en contacto con el/a médico/a que se los recetó y su equipo para trabajar en la autorización previa.

Cuando el seguro lo apruebe, recibirá su medicamento. Si el costo del medicamento es superior a lo que puede pagar (copago elevado), tiene varias opciones:

- Pregunte al/a la especialista en recursos sobre los programas de asistencia a pacientes y las fundaciones que ayudan a los pacientes con cáncer.
- Pida a su médico que sustituya ese medicamento por otro más barato y cubierto por su seguro.

Si no se aprueba su medicamento tiene varias opciones:

1. Puede presentar una apelación. Su médico/a puede redactar una carta o hablar con su compañía de seguros para obtener la aprobación.
2. Pida a su médico/a un medicamento diferente que pague su seguro.
3. Pregunte al/a la especialista en recursos sobre los programas de asistencia a pacientes y las fundaciones que ayudan a los pacientes con cáncer.
4. Pague los medicamentos de su bolsillo.

Apelaciones al seguro

Si su compañía de seguros rechazó su solicitud de un medicamento, usted puede rellenar los formularios para presentar una apelación. Una apelación es una solicitud dirigida a su compañía de seguros para que cambie su decisión y acepte pagar por su medicamento. Los recursos pueden tardar varios días.

Programa de Asistencia a Pacientes

Los programas de asistencia a pacientes ofrecen medicamentos gratuitos o con descuento a los pacientes que no pueden pagar por ellos. Las compañías farmacéuticas patrocinan estos programas. Pueden calificar para recibir ayuda los pacientes que no tienen seguro, así como aquellos que han alcanzado los máximos establecidos por su seguro o cuyo seguro les negó cobertura. Cada compañía farmacéutica establece sus propias pautas. Las reglas de elegibilidad pueden ser diferentes. Por ejemplo, las compañías pueden tener distintos requisitos médicos o de ingresos.

El programa de asistencia a pacientes comienza cuando se le deniega una receta con su seguro actual o el medicamento tiene un copago elevado. A usted lo/la derivan a un/a especialista en recursos farmacéuticos para que le proporcione ayuda. El/la especialista en recursos lo/la ayuda a completar una solicitud, obtiene las firmas de su médico/a y recopila la documentación necesaria. También le ayudan a presentar la solicitud a la compañía farmacéutica. El proceso de decisión puede llevar de 7 a 10 días. Alguien lo/la llamará cuando se haya tomado una decisión.

Una compañía farmacéutica puede suspender su programa de asistencia a pacientes para un medicamento específico en cualquier momento.

Existen Programas de Asistencia al Paciente para los siguientes medicamentos de alto costo:

- Quimioterapia oral/fármacos anticancerosos
- Factores de crecimiento
- Anticoagulantes
- Antibióticos/antifúngicos/antivirales

Recursos adicionales

Para información adicional:

- Llame a la línea de ayuda de recursos farmacéuticos para pacientes al 713-563-4965
- Solicite una copia del folleto **Almacenamiento y desecho seguros de medicamentos recetados**
- Consiga un Folleto sobre Recursos Farmacéuticos para Pacientes en una farmacia de MD Anderson
- Visite www.NeedyMeds.org

Recursos de organizaciones externas

Las organizaciones que figuran en la lista son recomendaciones sugeridas y solo tienen fines informativos. Esta no es una lista completa de organizaciones fuera de MD Anderson.

American Cancer Society (Sociedad Americana Contra el Cáncer)

800-227-2345

<http://www.Cancer.org>

Organización sin fines de lucro que apoya la investigación sobre el cáncer y ofrece programas educativos, grupos de apoyo y folletos gratuitos.

CanCare of Houston, Inc.

713-461-0028 u 888-461-0028

<http://www.CanCare.org>

Red de apoyo para el cáncer formada por sobrevivientes del cáncer y sus familiares.

CancerCare

800-813-4673

<http://www.CancerCare.org>

Esta agencia sin fines de lucro ofrece apoyo emocional, información y ayuda práctica gratuitas. También ofrece teleconferencias en línea, referencias a servicios de apoyo y otros servicios.

Caregiver.Com

<http://www.Caregiver.com>

Info@Caregiver.com

Boletines de noticias y discusiones en línea para los cuidadores. Produce la revista *Today's Caregiver*.

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC)

<http://www.CDC.gov/cancer/>

Agencia nacional que actúa junto con otros grupos para apoyar tareas de prevención y control del cáncer.

Hospice Foundation of America

800-854-3402

<http://www.HospiceFoundation.org>

Ofrece información sobre enfermedades terminales, la muerte y el proceso de pérdida y duelo.

LIVESTRONG Fertility Program (Programa de Fertilidad LIVESTRONG)

855-220-7777

www.Livestrong.org/What-We-Do/Program/Fertility

Organización sin fines de lucro que ofrece información sobre reproducción, apoyo y esperanza a los pacientes con cáncer y sobrevivientes cuyos tratamientos médicos plantean el riesgo de infertilidad.

National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer, NCI, por sus siglas en inglés)

800-422-6237

<http://www.Cancer.gov/>

El NCI, que forma parte de los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud), ofrece información sobre todos los tipos de cáncer.

National Coalition for Cancer Survivorship (Coalición Nacional de Supervivencia del Cáncer)

877-622-7937

<http://www.CancerAdvocacy.org/>

Responde preguntas y deriva a las personas que llaman a grupos e individuos locales. Ofrece información sobre cuestiones legales y discriminación.

Suicide & Crisis Lifeline (Línea de vida para suicidios y crisis) 988

988

<https://988Lifeline.org/>

Lifeline brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas de los 7 días de la semana a personas en situación de angustia, como también recursos de prevención y para crisis para usted o sus seres queridos.

Patient Advocate Foundation (Fundación para la Defensa de Pacientes)

800-532-5274

<http://www.PatientAdvocate.org>

Una entidad que sirve de enlace entre los pacientes y su aseguradora, su empleador y/o sus acreedores. Ayuda a resolver cuestiones de seguros, retención de empleo y/o crisis por deudas.

United Ostomy Associations of America (Asociaciones de Ostomía Unidas de América)

800-826-0826

<http://www.Ostomy.org>

Una entidad que se dedica a completar la rehabilitación de todos los pacientes con ostomía.

United Way Help Line Houston (Línea de Ayuda de United Way, Houston)

<https://UnitedWayHouston.org>

Marque 2-1-1

Personal voluntario ofrece referencias a agencias/servicios apropiados por vía telefónica las 24 horas.

Visiting Nurse Association of America (Asociación de Enfermería Visitante de América)
888-866-8773

<http://www.VNAA.org>

Ofrece información sobre todos los aspectos de la atención médica en el hogar.

Tipos de cáncer específicos

La mayoría de los tipos de cáncer tienen una organización específica con recursos.

Los Recursos Recomendados de The Learning Center (El Centro de Aprendizaje) son guías de información sobre los distintos tipos de cáncer y temas relacionados que han sido desarrolladas por bibliotecarios y educadores de la salud en The University of Texas MD Anderson Cancer Center. Busque los recursos recomendados en línea en <http://MDAndersontlc.Libguides.com>.

[illegible]

Tiene a su disposición un video de apoyo a esta Guía de Quimioterapia. Puede ver el video completo o los segmentos individuales escaneando los códigos QR que aparecen a continuación con su smartphone o tableta.



Video completo



Introducción



Fatiga



Náuseas, vómitos, diarrea y estreñimiento



Nutrición y cuidado de la boca



Otros efectos secundarios



Servicios de afrontamiento y apoyo

